

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

Заснований
у 2009 р.

Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
Серія КВ № 24762-14702Р від 25 березня 2021 р.

Фізичне виховання та спорт

Адреса редакції:
вул. Дніпровська, 33А, корп. 4, ауд. 217,
Запоріжжя, Україна, 69063

Телефон
для довідок:
+38 066 53 57 687

№ 2, 2022



Видавничий дім
«Гельветика»
2022

Фізичне виховання та спорт. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 2. 120 с.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet вченою радою ЗНУ (протокол засідання № 12 від 12.05.2022 р.)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020 р. (додаток 4) збірник включено до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б» у галузі фізичного виховання та спорту (017 – Фізична культура і спорт).

До 25 березня 2021 р. журнал виходив під назвою «Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт».

У зв'язку зі зміною назви журналу було внесено відповідні зміни до Переліку наукових фахових видань України на підставі Наказу Міністерства освіти та науки України № 735 від 29.06.2021 р. (додаток 3).

Журнал індексується в міжнародній наукометричній базі даних Index Copernicus.

РЕДАКЦІЙНА РАДА:

Головний редактор – Тищенко Валерія Олексіївна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Україна)

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Безверхня Г.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор (Україна)
Богдановська Н.В. – доктор біологічних наук, професор (Україна)
Богуславська В.Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна)
Долбишева Н.Г. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна)
Задорожня О.Р. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна)
Клопов Р.В. – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Конох А.П. – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Лісенчук Г.А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Україна)
Маліков М.В. – доктор біологічних наук, професор (Україна)
Мулик К.В. – доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Пангелова Н.Є. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Україна)
Пасічник В.М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна)
Тодорова В.Г. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Україна)
Хіменес Х.Р. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна)
Цибульська В.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна)
Karsten Bettina – PhD in Exercise and Sports, Assistant Professor (Luxemburg)
Mario Baić – PhD, Associate Professor (Republic of Croatia)
Nikola Starcevic – тренер збірної Хорватії з греко-римської боротьби, президент клубу Metalac-Zagreb (Хорватія)

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Гнидюк О. П., Ліпатова Ю. Р. <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДНА З ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ У НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО</i>	7
Дорофєєва Т. І. <i>ОСОБЛИВОСТІ СПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ</i>	13
Квасниця І. М., Гнатчук Я. І., Бугайов М. Л., Волков В. В. <i>АНАЛІЗ СТАНУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НЕСПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ</i>	20
Коваленко Ю. О., Крюков Ю. М., Бакуш В. М., Волинець В. О., Задорожна О. Р. <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ ТА КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	27
Кузнецов М. В., Петрук А. П., Анохін Є. Д., Первачук О. І., Данилюк М. М. <i>СИСТЕМИ НАВЧАННЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ У СИЛАХ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ АРМІЇ США ТА УКРАЇНИ</i>	35
Омельяненко Г. А., Товстопятко Ф. Ф., Бессарабова О. В., Новицька С. О. <i>ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	48
Самохвалова І. Ю., Кисельов В. О., Харченко С. М. <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛЯЖНИМ ВОЛЕЙБОЛОМ</i>	55

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Лівак П. Є., Корженко І. О., Кожух Н. П. <i>ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В РАЗІ НЕВРОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ</i>	61
--	----

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Білов С. О., Тищенко В. О., Соколова О. В. <i>ЗАСОБИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПЛАВЦІВ</i>	67
Вербіцький С. Ю., Пітин М. П. <i>ЗМІНИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПРОГРАМИ НА ОСНОВІ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ</i>	74
Горбуля В. О., Горбуля В. Б., Горбуля О. В., Дядечко І. Є., Коваль Ю. В. <i>РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ КИДКІВ М'ЯЧА У БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ</i>	82
Караулова С. І., Маліков М. В. <i>СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ</i>	90

Квасниця О. М., Тищенко В. О. <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАПОРУКА ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У РЕГБІ</i>	95
Сілін В. Г., Маліков М. В. <i>ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 15–17 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ТРАДИЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ</i>	101
Хіменес Х. Р. <i>ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЯ ТУРНІРУ THE BRITISH OPEN У КОНТЕКСТІ ЙОГО ІСТОРІЇ</i>	110

CONTENTS

SECTION I. PHYSICAL EDUCATION

Gnydiuk O. P., Lipatova Y. R. <i>PHYSICAL TRAINING AS ONE OF THE MILITARY AND APPLIED COMPONENTS OF TRAINING OF BORDER COURSES IN THE NATIONAL ACADEMY OF CIVIL CUSTOMS</i>	7
Dorofieieva T. I. <i>PECULIARITIES OF STUDENTS' FOCUS ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS</i>	13
Kvasnytsya I. M., Hnatchuk Ya. I., Buhaiov M. L., Volkov V. V. <i>ANALYSIS OF STUDENTS' STATE OF MOTOR ACTIVITY AT NON-SPORT SPECIALTIES</i>	20
Kovalenko Yu. O., Kryukov Yu. M., Bakush V. M., Volynets V. O., Zadorozhna O. R. <i>SOME ASPECTS OF THE FORMATION OF SWIMMING TECHNIQUES AND CONTROL OF PHYSICAL LOAD DURING HEALTHY SWIMMING OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE</i>	27
Kuznetsov M. V., Petruk A. P., Anokhin E. D., Pervachuk O. I., Danyliuk M. M. <i>HAND-TO-HAND COMBAT TRAINING SYSTEMS IN THE US AND UKRAINE ARMY SPECIAL OPERATIONS</i>	35
Omelianenko H. A., Tovstopiatko F. F., Bessarabova O. V., Novytska S. O. <i>THE INFLUENCE OF A COMPLEX OF PHYSICAL AND HEALTHY ACTIVITIES ON THE INDICATORS OF CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE</i>	48
Samokhvalova I. Yu., Kiselyov V. O., Kharchenko S. M. <i>A STUDY OF THE GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF GIRLS WHO ARE ENGAGED IN BEACH VOLLEYBALL</i>	55

SECTION II. PHYSICAL REHABILITATION

Livak P. E., Korzhenko I. P., Kozhukh N. P. <i>PHYSICAL REHABILITATION AND RECOVERY IN NEUROLOGICAL DISEASES</i>	61
--	----

SECTION III. OLYMPIC AND PROFESSIONAL SPORT

Bilov S. O., Tyshchenko V. O., Sokolova O. V. <i>MEANS AND METHODS OF DEVELOPING THE SPEED SKILLS OF SWIMMERS</i>	67
Verbitskiy S. Yu., Pityn M. P. <i>CHANGES IN THE TECHNICAL PREPAREDNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING BY THE RESULTS OF THE PROGRAM OF INTERACTIVE TRAINING METHODS</i>	74
Gorbulya V. O., Gorbulya V. B., Gorbulya O. V., Dyadechko I. Ye., Koval Yu. V. <i>EFFECTIVENESS OF BALL THROWS IN STUDENT TEAM BASKETBALL PLAYERS</i>	82
Karaulova S. I., Malikov M. V. <i>MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS</i>	90

Kvasnytsya O. M., Tyshchenko V. O. <i>PHYSICAL TRAINING AS A GUARANTEE OF ACHIEVING SPORTS EXCELLENCE LEVEL IN RUGBY</i>	95
Silin V. G., Malikov M. V. <i>PECULIARITIES OF DYNAMICS OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS INDICATORS OF FOOTBALL PLAYERS OF 15–17 YEARS UNDER THE INFLUENCE OF TRADITIONAL PROGRAM OF TRAINING</i>	101
Khimenes Kh. R. <i>PROFESSIONALIZATION OF THE BRITISH OPEN TOURNAMENT IN THE CONTEXT OF ITS HISTORY</i>	110

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 355.5: 796.06

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-01>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДНА З ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ У НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Гнидюк О. П.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
старший викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки
Національна академія Державної прикордонної служби України
вул. Шевченка, 46, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0003-3154-1697
ognuduk@ukr.net*

Ліпатова Ю. Р.

*курсант факультету забезпечення оперативно-службової діяльності
Національна академія Державної прикордонної служби України
вул. Шевченка, 46, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0002-2596-5250
lipatovayuliia13@gmail.com*

Ключові слова: *курсант-прикордонник, фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка, професійна підготовка, прикордонна служба, офіцер-прикордонник.*

Стаття присвячена проблемам, що стосується фізичної підготовки як одної з компонент під час професійної підготовки курсантів-прикордонників. Рівень фізичної підготовленості у вступників до лав Національної академії з кожним роком не росте, а, навпаки, знижується. Це, по-перше, пов'язано з внутрішньою політикою країни щодо фізичної культури та виховання молоді, по-друге, з особистим ставленням самих абітурієнтів. Мета статті – провести аналіз стану фізичної підготовки у вищому військовому навчальному закладі та довести необхідність та важливість даної дисципліни як у період навчання, так і під час проходження служби майбутніми офіцерами-прикордонниками.

У даній статті описано особливості фізичної підготовки курсантів Національної академії державної прикордонної служби України, які проходять навчання у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання. Також розглянуто мету статті, у якій висвітлено сучасні умови служби у вищому військовому навчальному закладі, пов'язані з великими фізичними та психоемоційними навантаженнями, саме тому особливої уваги потребує належна організація фізичної підготовки майбутніх фахівців, пошук сучасних ефективних шляхів та засобів організації навчального процесу в навчальних закладах із метою формування готовності майбутніх офіцерів до фізичного самовдосконалення. Проблеми розглянуті в аспекті спеціальної фізичної підготовки курсантів, практичного застосування вивчених навичок.

Проаналізовано проблеми організації фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах. Метою є формування нового, перспективного обличчя Державної прикордонної служби України, що ускладнює вимоги до системи військово-професійної

підготовки офіцерських кадрів Національної академії державної прикордонної служби України. Запропоновано шляхи підвищення рівня їхньої професійної фізичної підготовленості як майбутніх офіцерів-прикордонників. Обґрунтовано основні складові частини системи спеціальної фізичної підготовки курсантів протягом усього терміну навчання. Також висвітлено сучасний стан та необхідність фізичного виховання майбутніх жінок-офіцерів.

**PHYSICAL TRAINING AS ONE OF THE MILITARY
AND APPLIED COMPONENTS OF TRAINING OF BORDER COURSES
IN THE NATIONAL ACADEMY OF CIVIL CUSTOMS**

Gnydiuk O. P.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Senior Lecturer at the Department of Physical Training and Personal Safety
National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
Shevchenka str., 46, Khmelnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3154-1697
ognuduk@ukr.net*

Lipatova Y. R.

*Cadet of the Faculty of Operational and Service Activities
Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
Shevchenka str., 46, Khmelnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2596-5250
lipatovayuliia13@gmail.com*

Key words: *frontier cadet, physical education, special physical training, professional training, frontier service, frontier officer.*

The article is devoted to the problems related to physical training as one of the components during the professional training of border cadets. The level of physical fitness of entrants to the ranks of the National Academy does not increase every year, but rather decreases. This is, firstly, related to the domestic policy of the country on physical culture and education of young people, and secondly, with the personal attitude of the applicants themselves.

The aim of the article is to analyze the state of physical training in a higher military educational institution and to prove the need for the importance of this discipline both during training and during the service of future border officers. This article describes the features of physical training of cadets of the National Academy of State Border Guard Service of Ukraine, who study at a higher educational institution with specific training conditions. The purpose of the article is also considered. institutions in order to form the readiness of future officers for physical self-improvement. Problems are considered in the aspect of special physical training of cadets, practical application of the studied skills. The latest research and publications that have been studied by many scholars for a long time are analyzed, namely the problems of organizing physical education and special physical training in higher military educational institutions. As a result, there was a problem aimed at forming a new, promising face of the State Border Guard Service of Ukraine, which complicates the requirements for the system of military training of officers of the National Academy of State Border Guard Service of Ukraine. Ways to increase the level of their professional physical fitness as future border guard officers are proposed. The main components of the system of special physical training of cadets during the entire period of study are substantiated. The current state and the need for physical education of future women officers are also highlighted.

Фізична підготовка сприяє покращенню ефективності професійної діяльності, успішності навчання майбутніх прикордонників, зміцненню їхнього здоров'я та підвищенню працездатності. Фізична підготовка є важливим засобом формування фізичної готовності курсантів до професійної діяльності, вагомим чинником їхньої психофізичної готовності до дій в екстремальних ситуаціях, зміцнення здоров'я та подовження професійного довголіття. Таким чином, покращення стану фізичної підготовки, пошук шляхів оптимізації та розроблення нових програм чи нормативів буде актуальним постійно.

Постановка проблеми. Завдання формування нового, перспективного обличчя Державної прикордонної служби України ускладнюють вимоги до системи військово-професійної підготовки офіцерських кадрів НАДПСУ. Майбутня військово-професійна діяльність курсантів складна, доволі специфічна та вимагає прояву низки важливих характеристик: стійкої мотивації до військової служби, високого рівня особистісних якостей, необхідних фізичних, психофізіологічних та психічних показників організму, які ефективно формуються і розвиваються за допомогою систематичних занять фізичними вправами та матеріалізують спеціальні знання й навички у параметри професійної надійності (Ю.А. Бородін, М.В. Макаренко, Р.М. Макаров, І.І. Приходько).

Курсанти в навчальних військових закладах потрапляють під вплив певних соціальних факторів, пов'язаних із засвоєнням великого обсягу інформації, формуванням певних професійних умінь та навичок, а також з незвичними умовами курсантського життя, що відрізняються від цивільних і потребують значного підвищення самостійної активності та формування нових відносин всередині колективу.

Зв'язок між рівнем фізичної підготовки й ефективністю виконання офіцерами завдань військово-професійної діяльності є актуальним і абсолютно очевидним, особливо в сучасних умовах, коли від загально-фізичних кондицій та морально-психологічної стійкості офіцерського складу залежить не лише спроможність виконувати покладені на них завдання, а й життя і здоров'я підлеглих військовослужбовців.

Окрема роль належить викладачу, який управляє цим процесом в рамках своєї професійної компетентності завдяки застосуванню раціональних засобів, методів та форм фізичної підготовки залежно від поставлених завдань. Проблеми організації фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах (далі ВВНЗ) вивчали багато науковців протягом тривалого часу. У результаті аналізу науково-методичної та спеціальної літератури

нами встановлено, що різноманітні аспекти навчання й виховання фахівців ДПСУ досліджували В. Антонєць (формування потреби у фізичному самовдосконаленні), О. Багас (вплив фізичної підготовки на самопочуття і розумову працездатність військовослужбовців) [1, с. 17], В. Волошин (формування умінь застосування спеціальних засобів і зброї майбутніми офіцерами-прикордонниками у процесі фахової підготовки) [2], А. Мельніков (підготовка до фізичного виховання особового складу) [3], К. Пронтенко, О. Татарін (формування готовності фахівців прикордонної служби до застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності).

Фізична підготовка курсантів різних спеціальностей у ВВНЗ здійснюється за програмами та методиками, що є типовими для усіх, фактично не відрізняються, у них не враховано специфіку перспективної професійної діяльності, що, як наслідок, знижує якість військово-прикладної та фахової готовності випускників військового вишу. Зазначене потребує нагального теоретико-методологічного обґрунтування сутності організації та структури військово-прикладної спрямованості системи фізичної підготовки курсантів та курсанток у період усього терміну отримання вищої військової освіти.

Мета статті. Провести аналіз стану фізичної підготовки у ВВНЗ та довести необхідність та важливість даної дисципліни як у період навчання, так і під час проходження служби майбутніми офіцерами-прикордонниками.

Фізична підготовка курсантів НАДПСУ є обов'язковою частиною підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка (ЗФП) військовослужбовців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей. Однак слід пам'ятати, що навіть досить висока загально фізична підготовленість часто не може забезпечити успіх в підготовці до конкретного виду професії. У такому випадку необхідна додаткова спеціальна підготовка. Спеціальна фізична підготовка (СФП) характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту. Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, точності, т.д. СФП носить не стихійний, а організований, цілеспрямований характер і організовується в різних її формах у відповідності зі спеціальною спрямованістю. Тому важливою є організація різнопланової та ефективної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки курсантів НАДПСУ під час їх професійного становлення, що в подальшому забезпечить якісне виконання завдань за призна-

ченням. У своїй роботі С. Жембровський разом із Р. Сичем пишуть про необхідність використання засобів СФП для підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників [4, с. 45].

Сучасний етап реформування вищих військових навчальних закладів освіти до стандартів НАТО передбачає внесення змін до програм професійної підготовки майбутніх офіцерів, потребує суттєвого удосконалення і покращення та є актуальним напрямом наукових досліджень.

Виклад основного матеріалу. Навчання у стінах закладу зі специфічними умовами навчання вимагає від майбутніх офіцерів не тільки високого рівня професійної підготовленості, а й максимально ефективного розвитку фізичних та психологічних якостей, оптимальних показників функціонального та фізичного станів, що забезпечують дотримання належного рівня професійної готовності в умовах високої рухової активності бойової обстановки та в стресових ситуаціях. Отож поставимо риторичне питання: «Чи важливий спорт у житті курсанта?». Так, підтримка фізичної форми є одним з основних завдань для всіх військовослужбовців. Тренований військовослужбовець значно краще переносить різні перевантаження, охолодження, коливання атмосферного тиску, інфекції, легко справляється з військовими, фізичними, емоційними, стресовими ситуаціями. Таким чином, із самого початку своєї служби курсанти повинні вдосконалювати і розвивати конституцію свого тіла для виконання поставлених професійних завдань. Фізична підготовка є основним предметом підготовки майбутніх офіцерів Державної прикордонної служби України та має забезпечувати необхідний рівень їхньої фізичної готовності до виконання завдань за призначенням.

На сучасному етапі розвитку нашої держави у військовій справі відбуваються перебудови, пов'язані з появою принципово нових видів зброї, бойової техніки та нових військових спеціальностей, що зумовлює необхідність внесення змін до організації фізичної підготовки в напрямі підвищення її спеціальної професійної спрямованості. Сучасні високотехнологічні війни значно підвищують вимоги до фізичного розвитку особового складу, адже перемагає не зброя, а люди. Від того, наскільки високим є рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, значною мірою залежить успішність виконання поставлених перед ними завдань. Нестримний розвиток засобів і способів збройної боротьби, особливо за умов російсько-української гібридної війни, коли військовослужбовці стикаються з комплексом проблем, таких як колосальне інформаційне навантаження та стрес, докорінно змінили підхід до формування

сучасного захисника вітчизни та змусили кожного переглянути свої погляди щодо подальшого розвитку свого фізичного стану [5]. У ході виконання бойових завдань саме фізична підготовленість військовослужбовців сприяла підтриманню здоров'я і підвищенню спротиву дій небезпечних чинників.

Як свідчить практика, через низький загальний рівень початкової фізичної підготовки, невелику кількість годин, відведених для занять з фізичної підготовки, та інші індивідуальні проблеми відвідування лише одних занять із фізичної підготовки є недостатнім для вдалого та ефективного засвоєння практичних навичок. Отже, спеціальна фізична підготовка поряд із фізичною підготовкою є важливою і невід'ємною частиною навчання і виховання особового складу [6, с. 3]. Сьогодні фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка курсантів вищого навчального закладу є обов'язковою частиною підготовки майбутніх офіцерів, проте вона потребує суттєвого удосконалення та покращення.

Кожний ВВНЗ має свою спрямованість, а саме підготовку майбутніх фахівців для формування у них необхідних професійних навичок для забезпечення виконання поставлених завдань. Для підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників застосовують найрізноманітніші способи і методи викладання такої дисципліни, як фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили. Для підвищення зацікавленості курсантів Національної академії державної прикордонної служби України до фізичної виховання та фізичного стану курсанта в цілому систематично проводяться спортивні змагання з різних видів спорту, які в більшості являються прикладними для прикордонника. На рівні всієї Державної прикордонної служби України (далі ДПСУ) проводиться загальна Спартакіада, де залучаються військовослужбовці зі всіх куточків України. Такий підхід популяризує спорт, здоровий спосіб життя та збільшує залучення персоналу для представлення свого підрозділу на рівні служби. Це також є стимулом, як кажуть: «Рівняйся на кращих!». У результаті для курсантів відкриваються нові можливості відвідувати заняття та займатися різними видами спорту, такими як рукопашний бій, бойове самбо, гирьовий спорт, легка атлетика, волейбол, футбол тощо.

Таким чином, курсанти розвиваються всебічно, підвищують морально-психологічну та фізичну готовність до будь-яких завдань у змаганнях, де необхідно показати свою кращу форму, проявити силу волі, та, можливо, і через біль загартовується майбутній офіцер-прикордонник [7].

Також хочеться коротко зупинитися на фізичному вихованню і слабкого полу, а саме курсанток-дівчат. З кожним роком їх становиться все

більше, а це говорить про те, що вони нарівні з хлопцями опанують таку важку професію.. Сьогодні жінка у військовому однострої – це об'єктивна реальність. Вона виконує всі ті ж самі обов'язки, що і чоловік, тому і готуватись повинна на їх рівні. Так, фізіологічно жінки слабкіші, але в фізичних якостях можуть дати і фору чоловікам, наприклад, гнучкість, витривалість, спритність та інші. Виходячи з вищесказаного можна зробити висновок, що у дівчат-курсанток, а в майбутньому жінок-військовослужбовців є своя ніша в прикордонній службі, де вони реалізують свої можливості фактично в усіх сферах військової діяльності [8].

Саме тому навчальну дисципліну «Фізичне виховання» треба розглядати не як сталу величину, а як динамічний процес, який може й повинен розвиватися, відповідаючи вимогам і тенденціям часу. Тобто враховувати фізіологічні особливості жіночого організму під час побудови навчальних програм так, щоб юні дівчата освоювали професію не зашкоджуючи своєму здоров'ю, не боячись втратити жіночність, проте розвиваючи свої фізичні можливості для подальшої реалізації себе як офіцера, який якісно та професійно виконує свої обов'язки.

Грунтовний аналіз військової служби в зарубіжних країнах дозволяє визначити, що одним із важливих чинників професійно-прикладної фізичної підготовки жінок є врахування сучасного зарубіжного досвіду, творче використання передових зарубіжних технологій фізичної та професійної підготовки курсанток. Навчання жінок-військовослужбовців проводиться спільно з чоловіками, а програми враховують особливості жіночого організму.

Щодо гендерної рівності у формуванні нормативів із фізичної підготовки, то, на нашу думку, не потрібно зрівнювати нормативи для чоловіків та жінок. Армії, де існують рівні фізичні нормативи, до них йшли десятки років. Це процес, який неможливо вирішити за один день. Важливою є зміна менталітету суспільстві у ставленні до фізкультури. Коли дівчата починають активно займатись фізкультурою змалку, вони вже готуються до складання нормативів. Крім того, канадський досвід засвідчує, що функціональні нормативи до посади – це цікавіше. Думаю, це був би прийнятний шлях, бо не всі посади вимагають посиленої витривалості.

На сучасному етапі підготовки офіцерів усіх воєнізованих формувань в Україні їхня фізична підготовленість продовжує залишатись одним із визначальних компонентів їхньої готовності до високоякісної професійної діяльності. У випадку підготовки дівчат зазначене є абсолютно ідентичним. Але водночас науково-педагогічним працівникам необхідно оптимізувати фізичні

навантаженням з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів та курсанток, використувати сучасні методики, що дозволить досягти високих результатів.

Висновки. Принципова зміна базисних характеристик сучасного суспільства, політичні та соціально-економічні зміни, що відбулися в нашій державі в останні роки, збільшення об'єму та ускладнення задач, які висуваються до офіцерів-прикордонників, – все це потребує суттєвих змін, побудованих на сучасних тенденціях розвитку військової освіти в умовах воєнного стану з урахуванням практичного досвіду під час російського вторгнення в Україну 2022 року та науково-методичного досвіду провідних іноземних армій. Керівництвом держави поставлено завдання щодо створення ефективних збройних сил, спроможних надійно захистити Україну в реальних умовах, нейтралізувати реальні та потенційні виклики й загрози національній безпеці України у воєнній сфері. Реалізація військової реформи можлива лише за наявності висококваліфікованих, всебічно підготовлених фахівців, здатних успішно виконувати службово-бойові функції за своїм посадовим призначенням, що вимагає удосконалення бойової підготовки особового складу. Головною задачею курсантів Національної академії державної прикордонної служби України є постійне удосконалення рівня фізичної підготовленості, а завдання викладача – це постійний контроль цього рівня і забезпечення якісних тренувань.

Отже, ми прийшли до розуміння того факту, що загальна фізична підготовка сприяє: підвищенню військово-спеціальної підготовленості офіцерів; веденню здорового способу життя; профілактиці захворювань і фізичній реабілітації; прискоренню адаптації офіцерів до умов військової служби; організації змістовного дозвілля. З'ясовано, що спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, точності. Визначено, що спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів буде успішною в разі дотримання певних концептуальних засад та аспектів. У цілому спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів покликана розв'язувати такі завдання: розвивати та вдосконалювати в офіцерів спеціальні фізичні якості; вдосконалювати військово-прикладні рухові навички; виховувати в офіцерів морально-вольові і психічні якості; згуртовувати військові підрозділи. Оскільки це комплексна проблема, тому ще раз зазначимо, що йдеться про розроблення сучасної методології фізичної підготовки курсантів Національної академії державної прикордонної служби України як майбутніх офіцерів Державної прикордонної служби України.

Перспективним напрямом подальших досліджень доречно вважати удосконалення змісту, форм

та методів викладання фізичної підготовки шляхом вивчення розмаїття концепцій, поглядів, принципів і практики розвитку системи фізичної підготовки військовослужбовців провідних країн світу. При цьому

важливим є створення відповідних умов з метою досягнення свідомого прагнення курсанта до підвищення власної фізичної підготовленості і, відповідно, покращення фізичного стану та здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Багас О. П., Ковальчук Р. О., Неділько А. С. Вплив рівня фізичної підготовки на самопочуття і розумову працездатність військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки.* № 1(9). 2018. С. 17–25.
2. Волошин В. Д. Формування умінь застосування спеціальних засобів і зброї майбутніми офіцерами-прикордонниками у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 ; Держ. прикордон. служба України, Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2018. 20 с.
3. Мельников А. В. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу : автореф. дис. ... д. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2020. 40 с.
4. Жембровський С. М., Сич Р. В. Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Педагогіка.* 2019. Вип. 3. С. 45–56.
5. Світова гібридна війна: український фронт : монографія ; за ред. В.П. Горбуліна. Київ : НІСД, 2017. 496 с.
6. Антонєць В. Ф. Формування потреби фізичного самовдосконалення у майбутніх офіцерів-прикордонників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 20.02.02. Хмельницький, 1998. 20 с.
7. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія.* 2016. № 2(9).
8. Кізло Л. М., Боринський І. А., Романчук С. В. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок : навч.-метод. посібник. Київ : УФП ЗСУ, 2008. 136 с.

REFERENCES

1. Bahas O. P., Kovalchuk R. O., Nedilko A. S. (2018). Vplyv rivnia fizychnoi pidhotovky na samopochuttia i rozumovu pratsezdattnist viiskovosluzhbovtziv [Influence of the level of physical fitness on the well-being and mental performance of military personnel]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii : Psykholohichninauky.* Vol. 1(9). P. 17–25. [in Ukrainian]
2. Voloshyn V. D. (2018). Formuvannia umin zastosuvannia spetsialnykh zasobiv i zbroi maibutnimy ofitseramy-prykordonnykamy u protsesifakhovoi pidhotovky [Developing the skills of using special means and weapons by future border guard officers in their professional training] : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 ; Derzh. prykordon. Sluzhba Ukrainy, Nats. akad. Derzh. prykordon. Sluzhby Ukrainyim. Bohdana Khmelnytskoho. Khmelnytskyi. P. 20 [in Ukrainian]
3. Melnykov A. V. (2020). Teoretychni ta metodychni zasady pidhotovky maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv do fizychnoho vykhovannia osobovoho skladu [Theoretical and methodological foundations for training future border guard officers on physical education of their personnel] : avtoref. dys. ... d. ped. nauk : 13.00.04; Derzh. prykordon. sluzhba Ukrainy, Nats. akad. Derzh. prykordon. sluzhby Ukrainy im. Bohdana Khmelnytskoho. Khmelnytskyi. P. 40. [in Ukrainian].
4. Zhembrovskiyi, S.M., Sych, R.V. (2019). Spetsialna fizychna pidhotovka maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv yak skladova formuvannia yikh hotovnosti do profesiinoi diialnosti [Special physical training of future border guards as a component of forming their readiness for professional activity]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy.* Vol. 3. P. 45–56. [in Ukrainian].
5. Horbulin, V. P. (2017). Svitova hibrydna viina: ukrainskyi front [The world hybrid war: The Ukrainian front]. Kyiv : NISD. P. 496. [in Ukrainian].
6. Antonets V. F. (1998). Formuvannia potreby fizychnoho samovdoskonalennia u maibutnikh ofitseriv-prykordonnykiv [Developing the need for physical self-improvement to future border guard officers] : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 20.02.02; Akademiia prykordonnykh viisk Ukrainy im. Bohdana Khmelnytskoho. Khmelnytskyi. P. 20. [in Ukrainian].
7. Martyshko A. YU., Ryabukha OS. (2016) Osoblyvosti formuvannia teoretychnykh i metodychnykh znan iz fizychnoi pidhotovky politseyskykh [Features of formation of theoretical and methodical knowledge on physical training of police officers. *Legal psychology.* Vol. 2(9). P. 91–98. [in Ukrainian].
8. Kizlo L. M., Borynskyi I. A., Romanchuk S. V. (2008) Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv-zhinok [Features of physical training of military men-women] : navch.-metod. posibnyk. Kyiv : UFP ZSU, 2008. P. 136 [in Ukrainian].

УДК 796.011.3-053.5
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-02>

ОСОБЛИВОСТІ СПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Дорофєєва Т. І.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму
Харківська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Клочківська, 99, Харків, Україна
orcid.org/0000-0001-9025-5645
dti16071981@gmail.com*

Ключові слова: *учні старших класів, дорослі мешканці, опитування, фізична культура і спорт, територіальні громади.*

Дослідження проведене у 8 громадах Дніпропетровської, Запорізької та Харківської областей. Залучено 1089 осіб (674 учні та 415 дорослих). На підставі обробки отриманих відповідей розкрито особливості уявлень учнів громад про вплив факторів на участь у заняттях фізичною культурою і спортом у позанавчальний час. Під час надання відповіді на запитання «На Вашу участь у заняттях фізичною культурою і спортом у позанавчальний час впливають...» учні вибирали переважно варіант «обмеженість часу, яка пов'язана з навчанням у школі» (у всіх громадах). Відповіді на інші запитання не відрізнялися одноставністю, тому інші виділені фактори мають у цих громадах різний вплив. До першої четвірки побажань із приводу того, до якої спортивної секції дорослі віддали би дитину, потрапили плавання, волейбол, футбол і настільний теніс. Як бажані види спорту, до секцій із яких дорослі віддали би дітей, також вибирали художню гімнастику, спортивну гімнастику та танці. Лідером вибору респондентів стало плавання. Аутсайдером є гандбол. Провідною відповіддю на запитання «Що, на Вашу думку, найбільше заважає поширенню занять фізичною культурою і спортом серед дітей та молоді у Вашій територіальній громаді?» респонденти всіх громад найчастіше вибирали варіанти «немає відповідних умов для занять фізичною культурою і спортом» (44,4%), «не досить коштів, що виділяє громада на розвиток фізичної культури і спорту» (16,1%), «немає інтересу до занять спортом у дітей і молоді» (15,3%) та «не знаю» (9,9%). Опитування учнів шкіл дає можливість узагальнити, що переважними видами діяльності, які пов'язані зі спортом та фізичною культурою, для респондентів є активні, не споглядальні, про що свідчать варіанти відповідей «грати у спортивні ігри», «відвідувати спортивні змагання», «займатися у спортивній секції», «брати участь у спортивних змаганнях». Отже, молодь більше спрямована на активну участь у спортивних заходах, ніж на їх пасивне сприйняття.

PECULIARITIES OF STUDENTS' FOCUS ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Dorofieieva T. I.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Winter Sports, Cycling and Tourism
Kharkiv State Academy of Physical Culture and Sports
Klochkivska str., 99, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9025-5645
dti16071981@gmail.com*

Key words: *high school students, adults, surveys, physical culture and sports, local communities.*

The study was conducted in 8 communities of Dnipropetrovsk, Zaporizhzhia and Kharkiv regions. 1089 people were involved (674 students and 415 adults). On the basis of processing of the received answers features of representations of pupils of communities about influence of factors on participation in occupations by physical culture and sports in out-of-school time are opened. In answering the question “Your participation in physical education and sports outside of school hours is affected...”, students mainly chose “limited time associated with schooling” (in all communities). The answers to other questions were not unanimous, so other highlighted factors have different influences in these communities. The first four wishes about which sports section adults would send their children to include swimming, volleyball, football and table tennis. Rhythmic gymnastics, gymnastics and dance were also chosen as desirable sports for which adults would also give children. The leader in the choice of respondents was swimming. Handball is an outsider. The leading answer to the question “What do you think most hinders the spread of physical education and sports among children and youth in your local community” respondents from all communities more often chose “no suitable conditions for physical education and sports” (44,4%), “insufficient funds allocated by the community for the development of physical culture and sports” (16,1%), “there is no interest in sports for children and youth” (15,3%) and “I do not know” (9,9%). The survey of school students provides an opportunity to summarize: the main activities related to sports and physical education for respondents are active, non-contemplative: “play sports”, “attend sports”, “engage in sports”, “participate in sports competitions”. Thus, young people are more focused on active participation in sports events than on their passive perception.

Постановка проблеми. Утворення 1469 територіальних громад в областях України визначило ситуацію, коли громади стали тими об’єднаннями, де й мають відбуватися процеси залучення дітей та молоді до фізичної культури і спорту.

Науковці зверталися до особливостей регіонального управління фізичною культурою і спортом (Н. Власова [4]), порівняльного аналізу фізичного розвитку й функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем школярів із сільської місцевості та міста (Я. Галан [5]), проблеми розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості (О. Гладир та А. Мицик [6]). Також дослідженню були піддані вимоги до системи контролю якості надання населенню фізкультурно-спортивних послуг (Т. Дорофєєва [7]), тема опитування як важливий аспект у залученні населення громад до занять фізичною культурою і спортом (Т. Дорофєєва [8]), проблеми залучення молоді громад до занять спортом з урахуванням наявних переваг особи (Т. Дорофєєва [9; 10]) та інші питання.

Крім того, науковці приділяли значну увагу менеджменту якості публічного управління в органах місцевого самоврядування (Т. Бортницький, Я. Біттєль, П. Ментельський [1]; О. Бортнік, С. Квітка, Т. Маматова, С. Серьогін [2]; О. Босак [3]), що має поширюватися також на вдосконалення управління розвитком фізичної культури і спорту.

Однак поза увагою дослідників залишалися чинники впливу на заняття фізичною культурою

і спортом в умовах територіальних громад, особливості впливу різноманітних чинників на учнів шкіл в умовах різних громад областей України. Не зверталася увага також на врахування побажань батьків щодо занять їхніх дітей.

Мета статті – встановити чинники, що впливають на заняття школярів старших класів територіальних громад фізичною культурою і спортом, навести переваги в таких заняттях та фактори, які впливають на залучення школярів до цих занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. Щодо організації проведеного дослідження зазначимо, що вивчалися уявлення учнів старших класів і дорослих мешканців 8 об’єднаних територіальних громад (далі – ОТГ) Дніпропетровської (Слобожанської ОТГ), Запорізької (Енергодарської ОТГ, Степногірської ОТГ, Дніпрорудненської ОТГ, Великобілозерської ОТГ, Малобілозерської ОТГ, Василівської ОТГ) та Харківської (Циркунівської ОТГ) областей загальною чисельністю 1089 осіб (674 учні та 415 дорослих).

Увага в нашому дослідженні була приділена насамперед встановленню впливу наявних різноманітних факторів на заняття фізичною культурою і спортом у позанавчальний час шляхом надання відповідей на запитання «На Вашу участь у заняттях фізичною культурою і спортом у позанавчальний час впливають...», для якого запропоновані такі варіанти: «обмеженість часу, яка пов’язана з навчанням у школі», «виконання значного обсягу домашніх завдань із різних предметів», «немає

відповідних умов для занять фізичною культурою і спортом, насамперед відсутність належної спортивної бази (стадіону, басейну, сучасного спортивного залу, спортивного майданчика тощо), які були би розташовані недалеко», «немає ДЮСШ або спортивного клубу в нашому населеному пункті», «не маю інтересу до занять», «не знаю».

Результати дослідження особливостей уявлень учнів громад трьох областей України про вплив різних факторів на їхню участь у заняттях фізичною культурою і спортом у позанавчальний час представлені в табл. 1.

Аналіз даних, які наведені в табл. 1, дає можливість узагальнити, що під час надання відповіді на запитання «На Вашу участь у заняттях фізичною культурою і спортом у позанавчальний час впливають...» учні вибирали переважно варіант «обмеженість часу, яка пов'язана з навчанням у школі» (у всіх громадах).

Відповіді на інші запитання не відрізнялися подібною однотайністю, тому можна зазначити, що інші виділені фактори мають у цих громадах різний вплив.

Результати дослідження особливостей уявлень дорослих респондентів територіальних громад, а саме учителів шкіл, щодо бажаності існування в їхніх громадах тих чи інших спортивних секцій представлені в табл. 2.

Аналіз даних, які наведені в табл. 2, дає можливість констатувати, що до першої четвірки побажань із приводу того, до якої спортивної секції дорослі віддали би дитину, потрапили плавання, волейбол, футбол, настільний теніс.

Як бажані види спорту, до секцій із яких дорослі віддали би своїх дітей, респонденти вибирали також художню гімнастику, спортивну гімнастику та танці. Лідером вибору респондентів стало плавання. Аутсайдером є гандбол, цей вид спорту вибирали найменшу кількість разів навіть у громадах Запорізької області, хоча в цій області є давні, сталі традиції розвитку зазначеного олімпійського виду спорту.

І хоча на цей час в обстежених громадах плавальних басейнів немає, очевидно, що у процесі визначення стратегії розвитку спорту в цих громадах їх керівництво має взяти до уваги питання будівництва плавальних басейнів.

Результати дослідження особливостей уявлень дорослих респондентів щодо факторів, які заважають поширенню занять фізичною культурою і спортом серед дітей та молоді, представлені в табл. 3.

Аналіз даних, які наведені в табл. 3, дає можливість зробити певні висновки. Провідною відповіддю на запитання «Що, на Вашу думку, найбільше заважає поширенню занять фізичною культурою і спортом серед дітей та молоді у Вашій територіальній громаді?» респонденти всіх громад однотайно вибирають «немає відповідних умов для занять фізичною культурою і спортом» (44,4%), на другому місці – «не досить коштів, що виділяє громада на розвиток фізичної культури і спорту» (16,1%), на третьому – «немає інтересу до занять спортом у дітей і молоді» (15,3%), а на четвертому опинилася відповідь «не знаю» (9,9%).

Таблиця 1

Результати дослідження особливостей уявлень учнів громад про вплив різноманітних факторів на участь у заняттях фізичною культурою і спортом у позанавчальний час

Територіальні громади	На Вашу участь у заняттях фізичною культурою і спортом у позанавчальний час впливають					
	обмеженість часу, яка пов'язана з навчанням у школі	виконання значного обсягу домашніх завдань із різних предметів	немає відповідних умов для занять фізичною культурою і спортом, насамперед відсутність належної спортивної бази (стадіону, басейну, сучасного спортивного залу, спортивного майданчика тощо), які були би розташовані недалеко	немає ДЮСШ або спортивного клубу в нашому населеному пункті	не маю інтересу до занять	не знаю
Слобожанська	39,61%	13,53%	16,43%	4,35%	12,08%	13,04%
Енергодарська	39,29%	28,57%	2,38%	2,38%	4,76%	26,19%
Степногірська	25,00%	10,41%	33,33%	16,67%	4,17%	10,00%
Дніпрорудненська	47,87%	18,09%	10,64%	3,19%	3,19%	14,89%
Василівська	40,00%	22,50%	17,50%	0,00%	2,50%	17,50%
Великобілозерська	45,24%	21,43%	2,38%	4,76%	14,29%	7,14%
Малобілозерська	30,91%	18,18%	9,09%	16,36%	3,64%	20,00%
Циркунівська	27,72%	27,72%	9,90%	7,92%	2,97%	23,76%

Результати дослідження особливостей уявлень дорослих респондентів стосовно бажаності існування тих чи інших спортивних секцій в ОТГ

Загальний ранг	Якби у Вас була можливість вибрати спортивну секцію для Вашої дитини, Ви більш охоче віддали би її в секцію такого виду спорту	Загальна кількість (%)	Територіальна громада															
			Слобожанська		Енергодарська		Степногірська		Дніпрорудненська		Василівська		Великобілозерська		Малобілозерська		Циркунівська	
			%	R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	R
1	плавання	56,2	61,0	1	60,0	1	38,5	3	59,0	1	50,9	1	56,6	2,5	45,7	1	28,6	5
2	волейбол	34,5	26,7	4	50,0	2	46,2	2	44,3	2	30,9	3	56,6	2,5	37,1	3	28,6	5
3	футбол	28,1	27,8	2,5	30,0	4,5	61,5	1	18,0	6	14,6	8	68,8	1	42,9	2	7,1	9,5
4	настільний теніс	24,7	27,8	2,5	6,7	9	15,4	7,5	21,3	3,5	23,6	5	31,3	4	25,7	4	35,7	2,5
5	легка атлетика	23,5	21,9	6	30,0	4,5	30,8	4,5	19,7	5	34,6	2	18,8	6,5	20,0	5	7,1	9,5
6	туризм	20,8	20,8	7	16,7	7	7,7	10	21,3	3,5	29,1	4	25,0	5	17,1	6	7,1	9,5
7	баскетбол	20,3	22,9	5	36,7	3	30,8	4,5	11,9	7,5	16,7	6	0,00	10	11,4	9	35,7	2,5
8	східні єдиноборства	13,9	16,5	8	20,0	6	7,7	10	6,6	9,5	14,6	8	18,8	6,5	11,4	9	7,1	9,5
9	бокс	12	13,9	9	13,3	8	15,4	7,5	6,6	9,5	5,5	11	0,00	10	11,4	9	42,9	1
10	боротьба	11,5	10,2	10	6,7	10	23,1	6	11,5	7,5	14,6	8	0,00	10	14,3	7	21,4	7
11	веслування на байдарці	4,9	4,3	11	0,0	12	7,7	10	4,9	11	12,7	10	0,00	10	2,9	11,5	0,00	12
12	гандбол	2,9	2,7	12	3,3	11	0,0	12	1,6	12	0,0	12	0,00	10	2,9	11,5	28,6	5
13	якщо інше, впишіть тут своєю рукою, що саме																	
14	не віддав би в жодну спортивну секцію																	

Результати дослідження особливостей спрямованості учнів на заняття фізичною культурою і спортом подані в табл. 4.

Аналіз даних, які наведені в табл. 4, дає можливість констатувати: переважними видами діяльності, які пов'язані зі спортом та фізкультурою, для респондентів є активні, не споглядальні види діяльності. Про це свідчать вибрані варіанти відповідей: «грати у спортивні ігри», «відвідувати спортивні змагання», «займатися у спортивній секції», «брати участь у спортивних змаганнях». Таким чином, молодь більше спрямована на активну участь у спортивних заходах, ніж на пасивне, споглядальне сприйняття спортивної діяльності.

Висновки та перспективи подальших розробок. Результати проведеного дослідження

підтверджують, що в населення кожної з громад (як в учнів, так і в дорослих) помітні переваги щодо занять школярів різними видами спорту. Відповідно, перед розробленням стратегії, програм і планів розвитку фізичної культури та спорту в кожній територіальній громаді необхідно ретельно вивчати наявні ускладнення й уподобання її мешканців. Адже розвиток фізичної культури у громадах має спрямовуватися саме на покращення надавання населенню бажаних послуг.

Перспектива наступних наукових пошуків визначається необхідністю розв'язання проблеми використання результатів опитування мешканців громад різних вікових і соціальних груп у розробленні стратегії, програм та планів розвитку фізичної культури і спорту.

Таблиця 3

**Результати дослідження уявлень дорослих респондентів стосовно факторів,
які заважають поширенню занять фізичною культурою і спортом**

Загальний ранг відповідей на запитання	Що, на Вашу думку, найбільше заважає поширенню занять фізичною культурою і спортом серед дітей та молоді у Вашій територіальній громаді?	Загальна кількість (%)	Територіальні громади															
			Слобожанська		Енергодарська		Степногірська		Дніпрорудненська		Василівська		Великобілозерська		Малобілозерська		Циркунівська	
			%	R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	R
1	немає відповідних умов для занять фізичною культурою і спортом	44,4	42,8	1	31,0	2	76,9	1	42,4	1	44,4	1	53,3	1	51,4	1	50,0	1
2	не досить коштів, що виділяє громада на розвиток фізичної культури і спорту	16,1	8,6	4	34,5	1	7,7	3	28,8	2	18,5	2	33,3	2	11,4	2,5	14,3	3
3	немає інтересу до занять спортом у дітей і молоді	15,3	17,2	2	27,6	3	0,07	6	8,5	4	14,8	4	6,7	3,5	8,6	5	21,4	2
4	не знаю	9,9	15,6	3	6,97	4	0,07	6	0,04	6,5	5,6	5	0,0	6	0,0	7	7,1	4,5
5	слабка організація фізкультурно-спортивної роботи у громаді	6,7	5,4	5	0,04	6	7,7	3	3,4	5	16,7	3	6,7	3,5	8,6	5	0,0	6,5
6	нестача кваліфікованих фахівців із фізичної культури і спорту	3,9	3,8	7	0,0	6	7,7	3	0,0	6,5	1,9	6,5	0,0	6	11,4	2,5	7,1	4,5
7	відсутність відповідних спортивних структур (ДЮСШ, спортивних клубів)	3,2	4,8	6	0,0	6	0,0	6	11,9	3	1,9	6,5	0,0	6	8,6	5	0,0	6,5

**Результати дослідження особливостей спрямованості учнів
на заняття фізичною культурою і спортом**

Загальний ранг	Чи подобається Вам...	Загальна кількість (%)	Територіальні громади															
			Слобожанська		Енергодарська		Степногірська		Дніпрорудненська		Василівська		Великоблгородська		Малоблгородська		Циркунівська	
			%	R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	R	%	R
1	грати у спортивні ігри	82,3	78,7	1	89,39	1	88,0	1	85,3	1	72,5	1	78,6	1	89,1	1	83,2	1
2	відвідувати спортивні змагання	69,6	68,1	2	66,7	4	68,0	3	73,7	2,5	50,0	3	71,4	2	78,2	2	74,3	3
3	займатися в будь-якій спортивній секції	68,8	67,6	3	77,4	2	74,0	2	73,7	2,5	35,0	5,5	64,3	3,5	69,1	4	72,3	4
4	брати особисту участь у спортивних змаганнях	62,8	53,1	4	70,2	3	60,0	4	69,5	4	55,0	2	64,3	3,5	72,7	3	68,3	6
5	дивитися спортивні телепередачі	47,6	41,1	5	45,2	6	44,0	5	45,3	5	35,0	5	50,0	5	43,6	5,5	73,3	5
6	переглядати блоги видатних спортсменів, отримувати іншу інформацію про їх діяльність з Інтернету	45,8	38,2	6	47,6	5	38,0		44,2	6	38,0	4	40,5	6	41,8	7	77,2	2
7	отримувати новинні повідомлення про спорт і спортсменів	40,8	37,7	7	38,1	7	26,0		37,9	7	27,5	6	33,3	7	43,6	5,5	63,8	7
8	читати спортивні журнали, книги про спорт, про видатних спортсменів	25,1	20,8	8	28,6	8	14,0		17,9	8	14,0	7	23,8	8	20,0	8	48,5	8

ЛІТЕРАТУРА

1. Бортницький Т., Биттель Я., Ментельський П. Самоуправление как путь к благополучию. Польский опыт децентрализации власти / пер. с польск. С. Мойсова, Т. Мойсовой. Варшава : Terra Humana ; Львов : Товариство Лева, 2015. 105 с. URL: http://decentralizationnow.eu/old/ru/images/materialy/PODRECZNIK_INTERNET_ru.pdf
2. Менеджмент якості в органах місцевого самоврядування (методологічний збірник) : монографія / О. Бортник, С. Квітка, Т. Маматова, С. Серьогін ; за заг. ред. С. Серьогіна. Дніпропетровськ : Грані, 2015. 140 с.
3. Босак О. Публічне управління як нова модель управління у державному секторі. *Державне управління: теорія та практика*. 2010. № 2. URL: <http://academy.gov.ua/ej/ej12/txts/10bozuds.pdf>
4. Власова Н. Регіональна специфіка соціального управління фізичною культурою і спортом (на прикладі Запорізької області) : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04. Запоріжжя, 2019. 221 с.
5. Галан Я. Порівняльний аналіз фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем школярів 13–14 років із сільської місцевості й міста. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 3(17). С. 19–26.
6. Гладир О., Мицик А. Проблеми розвитку фізичної культури та спорту у сільській місцевості. *Перспективи розвитку сучасної науки* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 7–8 травня 2015 р. Київ, 2015. С. 174–178.

7. Дорофеєва Т. Вимоги до системи контролю якості надання населенню фізкультурно-спортивних послуг. *Interdisciplinary research: scientific horizons and perspectives* : collection of scientific papers “SCIENTIA” with Proceedings of the I International scientific and theoretical conference, Vilnius (Republic of Lithuania), March 12, 2021. Vilnius : European Scientific Platform, 2021. Vol. 3. P. 86–96.
8. Дорофеєва Т. Опитування як важливий аспект у залученні населення громад до занять фізичною культурою і спортом. *Scientific Horizon in The Context of Social Crises* : Proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference, Tokyo (Japan), April 11–12, 2021. Tokyo : Otsuki Press, 2021. P. 651–661.
9. Дорофеєва Т. Проблема залучення молоді громад до занять спортом з урахуванням наявних переваг особи. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики* : матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, м. Київ, 12–13 травня 2021 р. / за заг. ред. О. Ярмолюк. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2021. С. 47–52.
10. Dorofieieva T. Risks and procedures of a quality management system implementation of physical culture and sports services in the communities. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2021. № 1(53). P. 12–18. DOI: 10.29038/2220-7481-2021-01-12-18

REFERENCES

1. Bortnitskiy, T., Bittel', Ya., Mentel'skiy, P. (2015). Samoupravlenie kak put' k blagopoluchiyu. Pol'skiy opyt detsentralizatsii vlasti [Self-government as a path to well-being. Polish experience of power decentralization], transl. from Polish S. Moysov, T. Moysova. Warsaw : Terra Humana ; Lviv : Tovarystvo Leva, 105 p. Retrieved from: http://decentralizationnow.eu/old/ru/images/materialy/PODRECZNIK_INTERNET_ru.pdf (in Russian).
2. Serohin, S. (ed.) (2015). Menedzhment yakosti v orhanakh mistsevoho samovriaduvannia (metodolohichniy zbirnyk) : monohrafiia [Quality management in local self-government bodies (methodological collection) : monograph]. Dnipropetrovsk : Hrani, 140 p. (in Ukrainian).
3. Bosak, O. (2010). Publichne upravlinnia yak nova model upravlinnia u derzhavnomu sektori [Public management as a new model of management in the public sector]. *Derzhavne upravlinnia: teoriia ta praktyka – Public administration: theory and practice*. No. 2. Retrieved from: <http://academy.gov.ua/ej/ej12/txts/10bozuds.pdf> (in Ukrainian).
4. Vlasova, N. (2019). Rehionalna spetsyfika sotsialnoho upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom (na prykladi Zaporizkoi oblasti) [Regional specificity of social management of physical culture and sports (on the example of Zaporizhzhia region)]. Candidate's thesis. Zaporizhzhia, 221 p. (in Ukrainian).
5. Halan, Ya. (2014). Porivnialnyi analiz fizychnoho rozvytku ta funktsionalnoho stanu sertsevo-sudynnoi i dykhalnoi system shkoliariv 13–14 rokiv iz silskoi mistsevosti y mista [Comparative analysis of physical development and functional state of the cardiovascular and respiratory systems of schoolchildren aged 13–14 from rural areas and cities]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport – Physical activity, health and sports*. No. 3(17). Pp. 19–26. (in Ukrainian).
6. Hladyr, O., Mytsyk, A. (2015). Problemy rozvytku fizychnoi kultury ta sportu u silskii mistsevosti [Problems of physical culture and sports development in rural areas]. *Materialy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii “Perspektyvy rozvytku suchasnoi nauky” – Materials of the 2nd International scientific and practical conference “Prospects for the development of modern science”* (Kyiv, May 7–8, 2015). Kyiv. Pp. 174–178. (in Ukrainian).
7. Dorofieieva, T. (2021a). Vymohy do systemy kontroliu yakosti nadannia naseleenni fizkulturno-sportyvnykh posluh [Requirements for the quality control system of providing physical culture and sports services to the population]. *Collection of scientific papers “SCIENTIA” with Proceedings of the I International scientific and theoretical conference “Interdisciplinary research: scientific horizons and perspectives”* (Vilnius, Republic of Lithuania, March 12, 2021). Vilnius : European Scientific Platform. Vol. 3. Pp. 86–96. (in Ukrainian).
8. Dorofieieva, T. (2021b). Opytuvannia yak vazhlyvyi aspekt u zaluchenni naseleennia hromad do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom [Survey as an important aspect in involving the population of communities in physical education and sports]. *Proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference “Scientific Horizon in The Context of Social Crises”* (Tokyo, Japan, April 11–12, 2021). Tokyo : Otsuki Press. Pp. 651–661. (in Ukrainian).
9. Dorofieieva, T. (2021c). Problema zaluchennia molodi hromad do zaniat sportom z urakhuvanniam naiavnykh perevah osoby [The problem of involving the youth of communities in sports, taking into account the individual's existing advantages]. *Materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii “Zdorovia, fizychno vykhovannia i sport: perspektyvy ta krashchi praktyky” – Materials of the 3rd International scientific and practical online conference “Health, physical education and sports: prospects and best practices”* (Kyiv, May 12–13, 2021) / ed. by O. Yarmoliuk. Kyiv : Borys Grinchenko Kyiv University. Pp. 47–52. (in Ukrainian).
10. Dorofieieva, T. (2021d). Risks and procedures of a quality management system implementation of physical culture and sports services in the communities. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. No. 1(53). Pp. 12–18. DOI: 10.29038/2220-7481-2021-01-12-18 (in English).

АНАЛІЗ СТАНУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НЕСПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Квасниця І. М.

доктор філософії,

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Хмельницький національний університет

вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна

orcid.org/0000-0003-1718-3301

irishakvas@gmail.com

Гнатчук Я. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Хмельницький національний університет

вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна

orcid.org/0000-0001-9819-5069

hnatchuk_ya@ukr.net

Бугайов М. Л.

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Хмельницький національний університет

вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна

orcid.org/0000-0004-6202-2635

bugajovmaksim@gmail.com

Волков В. В.

магістр факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0003-4219-5267

fortunateig@gmail.com

Ключові слова: рухова активність, здобувачі вищої освіти неспортивних спеціальностей, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Мета статті полягала у з'ясуванні стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей Хмельницького національного університету. З'ясовано, що проблема дослідження стану здоров'я здобувачів вищої освіти, збільшення їхньої рухової активності та формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання на сучасному етапі розвитку спортивної педагогічної науки і надалі набуває актуальності. Авторами встановлено, що наразі формування сучасного молодого фахівця відбувається в умовах протиріччя: сучасні умови навчання призводять до різкого зростання інтенсифікації розумової праці на фоні помітного зниження рухової активності студентської молоді, як результат – зниження показників фізичного розвитку, фізичної працездатності та загалом стану здоров'я здобувачів вищої освіти. Завдання дослідження: проаналізувати стан проблеми низької рухової активності здобувачів вищої освіти як важливого компонента здорового способу життя; обґрунтувати чинники, що впливають на стан здоров'я студентської молоді; визначити

обсяг рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей ХНУ за допомогою анкетування. Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової, методичної та спеціальної літератури; соціологічні (анкетування); методи математичної статистики.

Проведене дослідження дало змогу встановити руховий дефіцит здобувачів вищої освіти, що навчаються на неспортивних спеціальностях. Визначено, що від 20 до 31% студентів серед опитаних цілеспрямовано та регулярно не займаються будь-якою руховою активністю. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним із провідних чинників зниження фізичної підготовленості студентської молоді та резервів їх здоров'я. Встановлено, що важливим фактором протидії негативних наслідків зниження рухового режиму здобувачів вищої освіти є раціональна організація рухової активності. А пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності здобувачів вищої освіти, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували б знання самостійної оздоровчої діяльності, є головним завданням фізичного виховання студентської молоді у сучасних закладах вищої освіти.

ANALYSIS OF STUDENTS' STATE OF MOTOR ACTIVITY AT NON-SPORT SPECIALTIES

Kvasnytsya I. M.

Ph.D. (Pedagogy),

Assistant Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education

and Sport Khmelnytsky National University

Institutskaya str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine

orcid.org/0000-0003-1718-3301

irishakvas@gmail.com

Hnatchuk Ya. I.

Ph.D. (Physical Education and Sport),

Assistant Professor at the Department of Theory and Methods

of Physical Education and Sport

Institutskaya str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine

orcid.org/0000-0001-9819-5069

hnatchuk_ya@ukr.net

Buhaiov M. L.

Lecturer at the Department of Theory and Methods

of Physical Education and Sport

Khmelnytsky National University

Institutskaya str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine

orcid.org/0000-0004-6202-2635

bugajovmaksim@gmail.com

Volkov V. V.

Master Student at the Faculty of Physical Education, Health

and Tourism Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0003-4219-5267

fortunateig@gmail.com

Key words: *motor activity, students at non-sport specialties, physical education, healthy lifestyle.*

The aim of the article is to determine the state of motor activity of students at non-sport specialties in Khmelnytskyi National University. It has been revealed that the issue of the research of students' motor activity and formation of health-protection competence within the process of physical education at current stage of development of sports pedagogic science and further gains topicality. The authors have revealed that currently formation of a modern specialist is carried out under conditions of contradiction – modern conditions of education lead to drastic intensification of mental activity on the back ground of a significant decrease of indices of physical activity, physical capacity, and general health of students. Research objectives are as follows: to analyze the state of the issue of students' low motor activity as an important component of healthy lifestyle; to substantiate factors that influence on students' health; to determine the volume of motor activity of students from non-sport specialties in Khmelnytskyi National University via polling. Methods of research are as follows: analysis and generalization of scientific, methodological and special references; sociological (polling); methods of mathematical statistics.

The research enables to reveal motor deficit of students at non-sport specialties. It has been determined that 20 to 31% of students do not have any motor activity regularly. Limited specially organized motor activity is one of the leading factors of decrease of students' physical preparedness and their health reserves. It has been revealed that an important factor of counteraction for negative results of students' low motor activity is rational organization of motor activity while search of effective means of the increase of students' motor activity that would promote development of positive motivation to physical exercises, form knowledge of independent health-improvement activity is a primary objective of physical education of students in higher educational establishments.

Постановка проблеми. Стрімкі перетворення в українській державі та кризи сьогодення неминуче призвели до зміни способу життя значної частини суспільства, що без сумніву відобразилось на духовному й фізичному розвитку молодого покоління.

Наразі одним з пріоритетів та першочерговим завданням держави є збереження та зміцнення здоров'я української нації, зокрема молодого покоління, яке є найціннішим інтелектуальним, репродуктивним, соціально-економічним і культурним резервом і рушієм розвитку країни (Г.П. Грибан, І.М. Ляхова, І.І. Самокиш, О.В. Тимошенко та ін.). Саме тому основним напрямом підвищення якості вищої освіти України на шляху до відбудови країни є зміцнення здоров'я молоді, а проблема дослідження стану здоров'я здобувачів освіти, збільшення їхньої рухової активності та формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання на сучасному етапі розвитку спортивної педагогічної науки набуває важливого наукового, освітнього та суспільного значення.

Аналіз існуючих досліджень і публікацій дає підстави стверджувати, що у науковій літературі накопичений значний комплекс теоретичних розробок, присвячених вивченню стану здоров'я та рухової активності молодого покоління. Питання формування здорового способу життя студентської молоді розглядали науковці В. Грибан, Н. Довгань,

О. Єжова, Д. Оленів, В. Краснов, І. Кенсицька та інші. Водночас означені питання продовжують залишатися однією з найбільш гострих медико-соціальних проблем у нашій країні.

Метою дослідження було встановити та порівняти обсяг рухової активності здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету, що навчаються на різних спеціальностях не спортивного профілю.

Виклад основного матеріалу. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується динамічними й інтенсивними змінами, що охоплюють усі сфери життєдіяльності людей. Відповідно, особистість має бути підготовленою до життєдіяльності в умовах, що постійно й інтенсивно змінюються, в середовищі з високим рівнем непередбачуваності. Іншими словами, молодій людині в сучасному світі, щоб бути успішною, крім значних професійних знань із обраної спеціальності, необхідно володіти певними високими фізичними кондиціями й працездатністю, особистою фізичною культурою та сформованими неформальними особистими якостями – бути рухливою, готовою до будь-яких професійних та соціальних змін.

Безумовно, найбільш успішно такі передумови створюються в процесі фізичного виховання та занять спортом. Найважливішим заходом збереження здоров'я здобувачів вищої освіти повинна бути організація обов'язкових, вибіркових та факультативних занять фізичним вихованням,

що мають спрямованість на залучення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя, оздоровчих тренувань з урахуванням особистих інтересів студентів.

Слід зауважити, що упродовж останніх років формування сучасної молоді особистості відбувається в умовах протиріччя: з одного боку, науково-технічний прогрес сприяє значному росту інтелектуальних можливостей, з іншого – різко підсилюється дія ряду чинників, які протидіють повноцінній психофізіологічній адаптації організму. І як результат, знижуються показники фізичного розвитку, фізичної працездатності та загалом стану здоров'я студентської молоді.

Аналіз досліджень низки авторів [2; 5; 8] та статистичних даних [9] дає можливість стверджувати, що на теперішній час все ще зберігається тенденція збільшення кількості здобувачів вищої освіти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. Як свідчать результати, серед захворювань стабільно перше місце займають хвороби органів дихання; друге місце належить хворобам серцево-судинної системи, третє – травмам та захворюванням опорно-рухового апарату.

Безумовно, важливим фактором протидії негативних наслідків зниження рухового режиму здобувачів вищої освіти є раціональна організація рухової активності. Наразі фізична культура у ЗВО, як нерозривна складова частина вищої освіти, виступає якісним компонентом впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [8; 10]. Практичним результатом цього процесу є рівень розвитку професійно значущих здібностей та індивідуальної фізичної культури кожного здобувача вищої освіти.

Відповідно, одним із пріоритетних завдань процесу фізичного виховання, зокрема серед

спеціальностей неспортивного профілю, є формування у здобувачів вищої освіти фізичної культури як виду загальної культури молодої людини, здорового способу життя, спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців, осмисленого ставлення до збереження та зміцнення свого здоров'я [1; 2; 5].

Наразі дослідники наголошують [6; 7; 10], що сучасні умови навчання призводять до різкого зростання інтенсифікації розумової праці на фоні помітного зниження рухової активності.

Так, за умови дистанційного та змішаного навчання інтенсифікація навчального процесу у закладах вищої освіти спрямована передусім на збільшення об'єму інформації для самостійної творчої роботи здобувачів освіти, що призвело до різкого зменшення рухової активності та збільшення часу проведеного у положенні сидячи (рис. 1).

Відповідно, тривале одноманітне положення тіла, обмеження м'язових зусиль, часта відсутність правильно організованого робочого місця, нехтування гігієнічними вимогами до умов навчання та відпочинку, звичка до пасивних видів відпочинку – усе це негативні чинники, що супроводжують студентське життя. Перераховані чинники діяльності сучасного здобувача освіти характеризують типові особливості гіпокінезії, і, як наслідок, гіподинамії, що призводить до деструктивних змін у клітинах організму, зниження активності ферментів, патологічних порушень обміну речовин та загалом негативно впливає на роботу всіх органів та систем організму. Без сумніву, зниження рухової активності на усіх етапах онтогенезу викликає негативний вплив на стан здоров'я та фізичний розвиток індивідууму.

Додатковий негативний ефект створюють шкідливі звички та порушення здорового способу життя (неправильне харчування, недотримання режиму дня та тривалості сну).

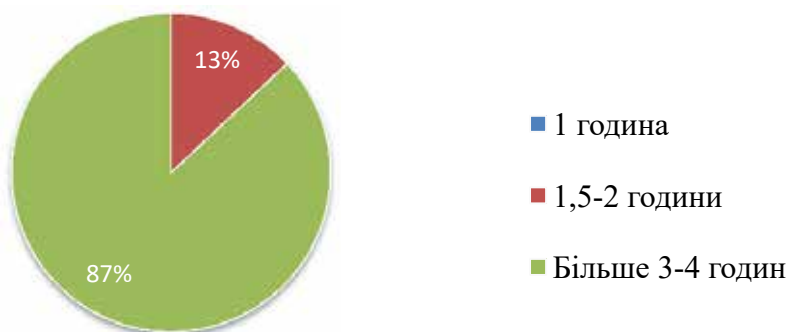


Рис. 1. Результати відповідей студентів (не спортивних спеціальностей) на питання «Скільки годин упродовж дня Ви проводите сидячи?»

До негативних чинників, що виникають під час навчання, можна віднести й численні емоційні реакції, які зазвичай викликані необхідністю засвоєння значного обсягу навчального матеріалу та дефіцитом часу. Наразі наявність емоційного напруження та тривожності можуть бути спровоковані стресовими обставинами воєнних реалій, відповідно недостатньою сконцентрованою та мотивацією до навчання, особливо в екзаменаційний період, станом хвилювання перед можливістю невиконання індивідуального плану. Таким чином, зниження рівня фізичної активності молоді при одночасному підвищенні нервово-емоційної напруги призводить до погіршення стану здоров'я.

Водночас слід зазначити, що на теперішній час програма ЗВО з дисципліни «Фізичне виховання» («Фізичне виховання та основи здоров'я») не передбачає чітко визначених годин планових занять з фізичної культури. Робочі програми з фізичного виховання на різних спеціальностях у варіюються в обсязі від одного заняття на тиждень по одній академічній годині на 1 курсі навчання до двох годин на тиждень по дві академічні години на 1–2 курсах.

Це, без сумніву, не в змозі забезпечити необхідного оздоровчого ефекту та вирішити проблему дефіциту рухової активності здобувачів освіти.

Проте слід зазначити, що молодь загалом розуміє важливість власної відповідальності за здоров'я та усвідомленого ставлення щодо його збереження та зміцнення. Як свідчать результати проведеного нами анкетування, біля 39% студентів не спортивних спеціальностей тричі на тиждень приділяють увагу фізичним вправам (у т.ч. заняття з фізичного виховання, самостійні заняття фізичними вправами, тренувальні заняття у фітнес-клубах та спортивних секціях), відсоток тих, хто приділяє увагу руховій активності чотири рази на тиждень становить 23,5%, двічі на тиждень займаються 11,3% здобувачів вищої освіти (рис. 2).

Слід зазначити, що частка здобувачів вищої освіти, яка повідомила про регулярні заняття фізичною культурою упродовж 30–60 хвилин на день, становила 26,1%. Приблизно від 1 до 1,5 годин займалися спортом біля 15% здобувачів вищої освіти, а більше 2 годин на спортивні тренувальні заняття приділяли 8,7% студентів (рис. 3).

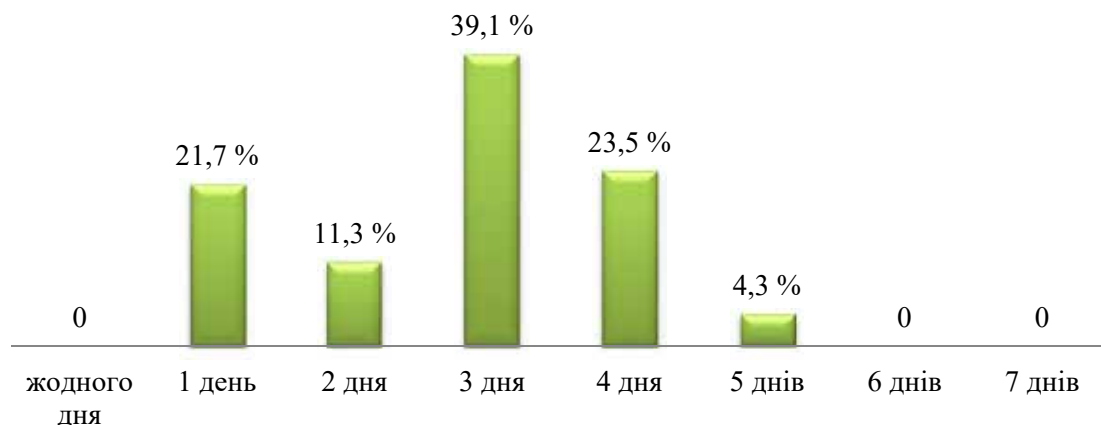


Рис. 2. Результати відповідей студентів (не спортивних спеціальностей) на питання «Упродовж останнього тижня скільки разів (кількість днів) Ви приділяли руховій активності?»

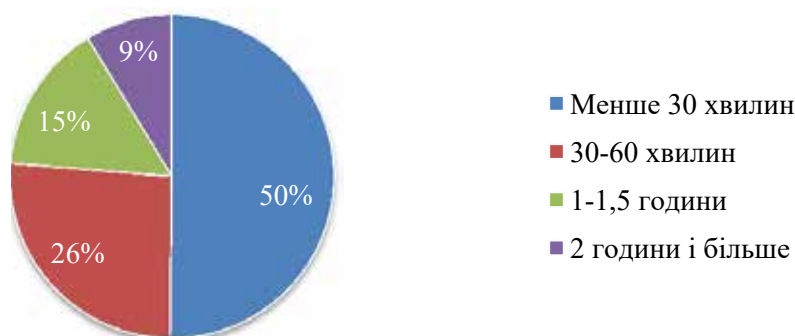


Рис. 3. Результати відповідей студентів (не спортивних спеціальностей) на питання «Скільки часу (кількість годин та хвилин) Ви зазвичай витрачаєте на фізичні навантаження?»



Рис. 4. Результати відповідей студентів (неспортивних спеціальностей) на питання «Упродовж останнього тижня скільки днів Ви приділяли пішим прогулянкам?»

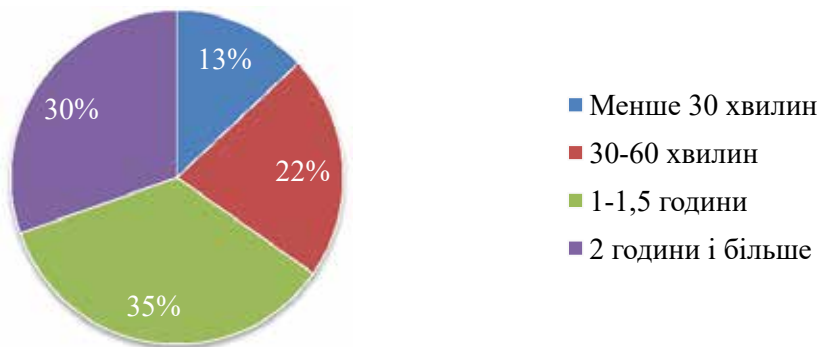


Рис. 5. Результати відповідей студентів (не спортивних спеціальностей) на питання «Упродовж останнього тижня скільки часу (кількість годин та хвилин) Ви приділяли активній ходьбі та пішим прогулянкам?»

Супутньою руховою активністю для значної частини студентів є ходьба та регулярні піші прогулянки (рис. 4).

За результатами анкетування, 30,4% здобувачів освіти витрачають більше 2 годин на заняття пішими прогулянками помірної інтенсивності у кожний з цих днів, 34,8% студентів приділяли активній ходьбі біля 1,5 години вільного часу, менше 30 хвилин – 13% студентської молоді (рис. 5).

Отже, незважаючи на те, що в сучасному суспільстві все більше наголошується на важливості формування ціннісного ставлення студентської молоді до власного здоров'я, значущості рухової активності як чинника, що позитивно впливає на розвиток молодого організму та працездатності майбутнього фахівця, проблема фізичної підготовленості студентської молоді знаходиться і надалі на низькому рівні. Проведене дослідження дало змогу встановити руховий дефіцит здобувачів вищої освіти, що навчаються на неспортивних спеціальностях. Визначено, що від 20 до 31% студентів серед опитаних цілеспрямовано

та регулярно не займаються будь-якою руховою активністю. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним із провідних чинників зниження фізичної підготовленості студентської молоді та резервів їх здоров'я

Безумовно, упровадження в режим навчання студентів обов'язкових занять із фізичного виховання є одним із важливих моментів організації навчального процесу у закладах вищої освіти, а пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності здобувачів вищої освіти, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували б знання самостійної оздоровчої діяльності, є головним завданням фізичного виховання студентської молоді у сучасних закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей ЗВО з метою внесення пропозицій щодо корекцій навчальних програми з фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 594 с.
2. Довгань Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект) : монографія. Миколаїв, 2017. 526 с.
3. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. Суми : Вид-во «МакДен», 2011. 412 с.
4. Кенсіцька І. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2017.
5. Оленев Д. Г. Методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2020.
6. Петренко Ю. І., Махонін І. М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020. № 4. С. 60–63.
7. Семенова Н., Проць Т. Рухова активність студентів медичних спеціальностей. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. № 2(34). 2019. С. 18–23. URL: <file:///C:/Users/%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%B3/Downloads/1026-2064-1-SM.pdf>
8. Сіренко Р. Р. Уніфікація механізмів державного регулювання фізкультурно-виховної діяльності у закладах вищої освіти України : дис. ... д-ра наук з держ. управління : 25.00.02 ; Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2019.
9. Державна служба статистики України (2019). URL: http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/11/zb_yearbook_2019.pdf (дата звернення: 03.05.2022).
10. Grygoriy P. Grihan et al. Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*. V. LXXIII, ISSUE 6. 2020. 1199–1206 URL: <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2020/WLek202006123.pdf>

REFERENCES

1. Hryban H. P. (2009) Vital activity and motor activity of students : monograph. Zhytomyr : “Ruta” publishers. 594 p.
2. Dovgan N. Yu. (2017) Studetns’ physical culture education (theoretical and methodological aspect) : monograph. Mykolayiv. 526 p.
3. Iezhova O. O. (2011) Formation of value attitude to health of students in vocational colleges : monograph. Sumy, “MakDen” publishers. 412 p.
4. Kensytska I. (2017) Formation of values of students’ healthy lifestyle within the process of physical education : Candidate’s thesis. National University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kyiv.
5. Oleniev D. H. (2020) Methodological bases of formation of health-protection competence of students in technical higher educational establishments. Drahomanov National Pedagogical University. Kyiv.
6. Petrenko Yu. I., Makhonin I. M. (2020) Physical activity of students under conditions of forced distance learning with application of information technologies. *Scientific and methodological bases of application of information technologies in the sphere of physical culture and sport*. № 4. 60–63.
7. Semenova N., Prots T. (2019) Motor activity of students at medical specialties. *Physical activity, health and sports*. № 2(34). 18–23. Retrieved from: <file:///C:/Users/%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%B3/Downloads/1026-2064-1-SM.pdf>
8. Sirenko R. R. (2019) Unification of mechanisms of physical education activity state regulation in higher educational establishments of Ukraine. Candidate’s thesis. National University of Social Protection of Ukraine. Kharkiv.
9. State Statistics Service of Ukraine (2019). Retrieved from: http://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2020/zb/11/zb_yearbook_2019.pdf (accessed on 03.05.2022).
10. Grygoriy P. Grihan et al. Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*. V. LXXIII. ISSUE 6. 2020. 1199–1206 URL: <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2020/WLek202006123.pdf>

УДК 378

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-04>

**ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ ТА КОНТРОЛЮ
ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ
ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Коваленко Ю. О.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0827-9371
visnik_znu@ukr.net*

Крюков Ю. М.

*кандидат педагогічних наук,
професор кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання
Запорізький класичний приватний університет
вул. Жуковського, 70Б, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1886-6382
kryukov051@gmail.com*

Бакуш В. М.

*вчитель вищої категорії
Запорізька загальноосвітня школа I-III ступенів № 12
пр. Моторобудівників, 60/1, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-8992-1513
bakusvalentin7@gmail.com*

Волинець В. О.

*магістерка факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-4219-5267
fortunateig@gmail.com*

Задорожна О. Р.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0001-6318-1660
ozadorozhna@ukr.net*

Ключові слова: оздоровче плавання, діти, молодший шкільний вік, навчання, частота серцевих скорочень, техніка, фізичне навантаження.

Здійснено теоретичний аналіз проблеми формування навички з плавання та контролю фізичного навантаження під час занять. Плавання – природний спосіб оздоровлення організму. Воно є ефективним засобом підвищення фізичного стану та покращення здоров'я дітей. Науковцями підмічено, що швидкість навчання плаванню залежить від досконалості володіння власним тілом і керування рухами. У цій статті розглядаються та обговорюються дані літератури про вплив плавання на серцево-судину і дихальну системи. **Мета дослідження** – узагальнення досвіду особливостей формування техніки плавання у початківців та контроль фізичного навантаження під час занять. **Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес оздоровчого плавання дітей молодшого шкільного віку. **Суб'єкт дослідження** – діти молодшого шкільного віку. Під час роботи використано **методи теоретичного рівня дослідження**: абстрагування, аналогія, аналіз, узагальнення, що спрямовані на виявлення проблем і суперечностей, пов'язаних із формуванням техніки плавання та контролем фізичного навантаження під час занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку. У **результаті дослідження** встановлено послідовність форсування навички з плавання у дітей різними способами та особливості цього процесу. Доведено у ході дослідження необхідність вироблення цієї навички у дитинстві, оскільки вона контролюється різними рівнями побудови рухів. Встановлено, що у світовій практиці немає однаковості у виборі першого способу для початку навчання плаванню. Він залежить від віку, цілей та умов навчання, від швидкості освоєння, від спортивного та прикладного значення способу плавання, від перенесення рухової навички на інші способи. Подано рекомендації щодо контролю фізичного навантаження під час занять оздоровчим плаванням.

SOME ASPECTS OF THE FORMATION OF SWIMMING TECHNIQUES AND CONTROL OF PHYSICAL LOAD DURING HEALTHY SWIMMING OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE

Kovalenko Yu. O.

PhD in Pedagogy,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods

of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

Zhukovskogo str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-0827-9371

visnik_znu@ukr.net

Kryukov Yu. M.

PhD (Pedagogy),

Professor at the Department of Theoretical Foundations of Physical

and Adaptive Education

Zaporizhzhia Classic Private University

Zhukovskogo str., 70B, Zaporizhzhia, Ukraine

orsid.org/0000-0003-1886-6382

kryukov051@gmail.com

Bakush V. M.

*Teacher of the Highest Category
Zaporizhzhia School of I-III Degrees № 12
Motorobudivnikov Ave., 60/1, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-8992-1513
bakusvalentin7@gmail.com*

Volynets V. O.

*Master at the Faculty of Physical Education, Health and Tourism
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4219-5267
fortunateig@gmail.com*

Zadorozhna O. R.

*DSc (Physical Training and Sport), Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory of Sports and Physical Culture
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Kostiushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6318-1660
ozadorozhna@ukr.net*

Key words: *recreational swimming, heart rate, children, primary school age, education, equipment, physical activity.*

A theoretical analysis of the problem of formation of swimming skills and control of physical exertion during classes was carried out, presents a qualitative study of physical activity. Swimming is a natural way to heal the body. It is an effective means of increasing the physical condition and improving the health of children. This article reviews and discusses data from the literature on the effects of swimming on the cardiovascular and respiratory systems for children of primary school age. The need for longitudinal studies is emphasized to definitely clarify any role of swimming on the body of children. The study was designed and implemented to inform school programs and policies with a goal of fostering a supportive and healthy environment at the school. **The purpose of the study** is to generalize the experience of the peculiarities of the formation of swimming technique in beginners and control of physical load during classes. **The object of the research** is the educational and training process of recreational swimming by children of primary school age. **The subject of the research** is children of primary school age. During the work, **methods of the theoretical level of research** were used: abstraction, analogy, analysis, generalization, aimed at identifying problems and contradictions related to the formation of swimming technique and control of physical load during recreational swimming classes of children of primary school age. As a **result of the study**, the sequence of forcing children's swimming skills in various ways and the features of this process were established. Scientists have noticed that the speed of learning to swim depends on the perfection of owning one's own body and controlling movements. The research proved the need to develop this skill in childhood, as it is controlled by different levels of building movements. It has been established that in world practice there is no unanimity in choosing the first method for starting swimming lessons. It depends on the age, goals and conditions of learning, on the speed of learning, on the sports and applied value of the swimming method, on the transfer of motor skills to other methods. Implications of the findings for a cognitive-developmental approach to participation motivation are discussed recreational swimming. Recommendations for controlling physical exertion during recreational swimming classes are given.

Постановка проблеми. Наукою доказано, що здоров'я людини тільки на 10–15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15–20% від генетичних факторів, на 20–25% – від стану навколишнього середовища і на 50–55% – від умов і способу життя [1].

Проблеми руху і здоров'я мали велику актуальність ще в Давній Греції і в Римі. Так, грецький філософ Аристотель (IV ст. до н.е.) виказав думку про те що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, але і обґрунтував принцип їх застосування. Він писав: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». Давньоримський лікар Гален у своїй праці «Майстерність повертати здоров'я» писав: «Тисячу і тисячу раз повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ» [2].

Медики всіх часів одностайно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. В теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Сталось порушення одного з основних принципів світостворення – принципу рівноваги.

Інститут медицини США рекомендує школярам молодшого віку займатися фізичною активністю щонайменше 30 хвилин щодня, з яких 20 хвилин мають бути присвячені інтенсивним вправам.

Протягом останніх років особливо актуальним стало використання фізичних навантажень різної спрямованості з метою оздоровлення організму дітей. Оздоровче тренування відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення максимальних результатів у обраному виді спорту, то мета оздоровчого – збільшення або підтримка рівня дієздатності і здоров'я.

За результатами опитування батьків, до кількості найбільш поширених видів рухової активності відносять плавання, біг, їзда на велосипеді, роліках, самокатах і футбол.

За кордоном плавання займає ключове місце в системі фізичного виховання школярів.

Аналіз попередніх досліджень. Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним із ефективних засобів загартування людини, підвищуючи опірність організму до впливу температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням виправляють порушення постави, плоскостопості, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів (особливо плечового поясу, рук, грудних м'язів, живота, спини і ніг), відіграють важливу роль в покращенні функцій дихання і серцево-судинної системи.

Плавання – природний спосіб оздоровлення організму. Воно є ефективним засобом підви-

щення фізичного стану та покращення здоров'я дітей. Під час занять плаванням розвивається загальна витривалість, вдосконалюється функція кардіо-респіраторного блоку організму, тож підвищується рівень його роботоздатності і це у свою чергу сприяє підвищенню здоров'я дитини.

Підвищення оздоровчої ролі плавання досягається наступним: дихання (гранично глибокий вдих та повний видих у воду) погоджено з рухами рук, що вдосконалює серцево-судинну й дихальну системи; під час виконання кожного гребка чергуються напруження м'язів із їх розслабленням, що дає змогу протягом тривалого часу пропливати без зупинок велику відстань; досягнення економічності та ефективності всіх гребних рухів руками й ногами, оптимального горизонтального положення тіла у воді, забезпечує не тільки рівномірне та швидке ковзання, а й різнобічний фізичний розвиток, тренувальну дію на основні функції організму.

Отже, систематичні заняття плаванням позитивно впливають на систему дихання, помітно зміцнюють і покращують її діяльність. Саме плавання є прекрасним засобом, ефективною корегувальною вправою для формування такого м'язового «корсету». Заняття плаванням створюють сприятливі умови для роботи серцево-судинної системи, оскільки у воді фізичні навантаження відбуваються в антигравітаційних умовах, при горизонтальному положенні тіла. Позитивний вплив на роботу серця і судин надає також відсутність статичної напруги. Таким чином, при заняттях плаванням в серцево-судинній системі відбуваються позитивні зрушення у вигляді посилення скоротливої здатності м'язової стінки судин і поліпшення роботи серця. Заняття плаванням сприяють не тільки вдосконаленню фізичного, але і інтелектуального розвитку досліджуваних. Вчені фіксують зниження серед дітей кількості застудних захворювань.

Мета дослідження – узагальнення досвіду особливостей формування техніки плавання у початківців та контроль фізичного навантаження під час занять.

Результати дослідження. Головні завдання занять оздоровчим плаванням полягають в адаптації дітей до незвичних умов водного середовища і навчання їх рухам у воді. Оздоровчий, лікувально-тонізуючий вплив плавання найбільш сильний тоді, коли воно технічно правильне і індивідуально дозоване.

Відомий науковий факт, що навичка плавання є складним поєднанням доведених до автоматизму умовних рефлексів і полягає в умінні вільно та невимушено плавати, не приділяючи особливої уваги рухам, за допомогою яких людина тримається на воді і просувається вперед.

Швидкість та якість навчання плаванню залежить від досконалості володіння власним тілом і керування рухами. Тож науковцями рекомендовано необхідність вироблення цієї навички в дитинстві, оскільки вона контролюється різними рівнями побудови рухів. Щоб досягти прискореного ефекту формування навички плавання, необхідно методично правильно добирати фізичні вправи на суші і в воді, а також контролювати рівень фізичного навантаження на організм дитини.

У світовій практиці немає однотайності в виборі першого способу для початку навчання плаванню. Він залежить від віку, цілей та умов навчання, від швидкості освоєння, від спортивного та прикладного значення способу плавання, від перенесення рухової навички на інші способи. Традиційно, найефективнішою послідовністю є вивчення техніки кролю на грудях, потім на спині і брас. Так вважав Л.В. Геркан (1971), спираючись на досвід німецьких колег вважав за доцільне починати навчання плаванню з кроля на грудях і на спині одночасно, що покращує перенесення набутих при цьому рухових навичок на інші способи.

Американські фахівці найбільш раціональним визнали спосіб кроль на спині [1–3]. Курс початкового навчання складається з восьми обов'язкових ступенів: вхід в воду, розслаблення у воді, занурення у воду, ритмічне дихання (в присіді в горизонтальному положенні з поворотом голови), рухи у воді, найпростіший брасовий гребок – прямими руками через сторони – вниз-назад, для ніг –поперемінні удари, плавання під водою.

Європейським фахівцями визнано, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для навчання плаванню. Так, навчання плаванню в загальноосвітніх школах Німеччини починається у 2–3 або 3–4 класах, в США з 7 років або в 4–6 класах, в Угорщині та Австрії з 8 років. Серед зарубіжних фахівців немає єдиної думки про послідовність досліджуваних способів. В Австрії починають з вивчення техніки плавання способу кроль на грудях, потім вивчають брас і дельфін. У Німеччині навчання починається з брасу, потім вивчається кроль на спині, на грудях, елементи прикладного плавання.

Фахівці однотайні, що найкраще навички в плаванні формувати ще в грудному віці, поки не втратились специфічні рефлексії. Булгакова Н.Ж. вважає, що найбільш успішно навичка плавання засвоюється у молодшому шкільному віці, а до і після цього віку навчання є менш ефективним.

За даними наукових досліджень, у дошкільнят навички плавання найкраще формуються при використанні ігор на суші та у воді. У процесі вивчення навичок плавання негативні емоції у дітей заважають їх засвоєнню, тому сучасні тренери з плавання застосовують спеціальні нару-

кавники для початкових занять. Дитина упевнена у собі, не боїться води, формується відчуття води, і все це прискорює процес

Отже, науковці доводять своїми численними дослідженнями, що навчання плаванню доцільно починати з освоєння базових навичок, а потім паралельно вивчати елементи плавання кролем на грудях, кролем на спині і брасом за прискореними міні-програмами.

Таким чином, заняття оздоровчим плаванням рекомендується проводити в два етапи. На першому етапі ставиться завдання формування техніки певного способу плавання.

На другому етапі вирішується завдання поступового збільшення об'єму плавання у відповідності до індивідуальних можливостей дитини з метою підвищення загальної витривалості і можливість долати без зупинок відповідну дистанцію.

У якості оптимальної оздоровчої дистанції прийнято рахувати дистанцію від 800 до 1000 м, яку потрібно пропливти враховуючи вік, доступну швидкість, не зупиняючись. Під легким навантаженням розуміється таке плавання, під час якого частота серцевих скорочень не перевищує 120 уд/хв, під середнім – до 130 уд/хв, під великим більше 140 уд/хв.

Інформацію про фізичне навантаження під час занять плаванням і реакцію організму на виконання фізичних вправ необхідно добре знати педагогам та тренерам, тому що вони повинні заздалегідь правильно розподіляти навантаження в навчально-тренувальному процесі.

Особливо обережними вони мають працювати з дітьми молодшого шкільного віку. Адже в цьому віці відбувається становлення організму, важливих його систем, зокрема серцево-судинної, дихальної, нервової та м'язової.

Характеристика показників частоти серцевих скорочень дозволяє контролювати обсяг, інтенсивність та ступінь відновлення організму у процесі навчальної діяльності на уроках фізичної культури [5].

Об'єм – це кількісна сторона навантаження, яку можна виконати за певний час. Інтенсивність – це напруженість зусиль за певний період часу та є якісною стороною навантаження [5]. Зміна обсягу та інтенсивності фізичного навантаження може викликати зміни у діяльності різних систем організму школярів.

Як правило, фізичне навантаження у процесі занять плаванням має поступово збільшуватися на початку заняття, досягати свого максимуму в основній частині та знижуватися до закінчення його закінчення.

Для занять із учнями шкільного віку характерно спочатку поступове підвищення навантаження, нетривале збереження високому рівні та зниження до кінця заняття [6; 7].

В оздоровчому тренуванні діапазон рекомендованої міцності коливається в дуже широких межах, складаючи 40–90% МПК. Найбільш раціональною є інтенсивність 60–70% МПК.

У практиці контролю фізичного навантаження частіше застосовують показник ЧСС. Під час занять оздоровчим плаванням показник ЧСС має індивідуальні розбіжності. Але навантаження (ЧСС 120–130 уд/хв) має застосовуватися фахівцями як робоча зона тренування тих, хто є новачком.

Фізичне навантаження має збільшуватися і сприяє розвитку фізичної витривалості при показниках ЧСС 130–140 уд/хв. Необхідно планувати рівень фізичного навантаження відповідно індивідуальних особливостей дитини, спроможність її долати вплив фізичних вправ.

Інформацію про фізичне навантаження в заняттях оздоровчим плаванням отримують за допомогою як суб'єктивних показників: самопочуття, характеру потовиділення, дихання, забарвлення шкіри, координації рухів, уваги та інших, ступінь навантаження протягом заняття за пульсом, кількість ударів на хвилину. Частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) – один із об'єктивних показників. Однак слід враховувати, що ЧСС у дітей змінюється з віком. Цей показник зменшується з 88 уд/хв. у 6–7 років до 75–72 уд/хв у 16–17 років [5].

Використовуючи показники частоти серцевих скорочень (ЧСС), необхідно мати на увазі, що високих величин частота серцевих скорочень досягає лише в тому випадку, коли фізичне навантаження тривало більше 3–5 хвилин, тому що протягом цього часу відбувається інтенсифікація діяльності серцево-судинної системи [7].

При використанні показників пульсу для контролю та самоконтролю необхідно знати ще одну важливу обставину: дуже швидке зниження показників після виконання короткочасних або малоінтенсивних фізичних вправ. У учнів молодшого шкільного віку після роботи у такому режимі частота серцевих скорочень повертається до початкового рівня вже за 1–3 хвилини. Але після занять із достатнім обсягом фізичного навантаження це відбувається через 5–10 хв, а після тривалого бігу показники пульсу відновлюються лише через 10–15 і більше хвилин. Тому заняття під час виконання таких фізичних вправ чи комплексів допускається і натомість неповного відновлення частоти серцевих скорочень (на рівні 100–120 уд/хв).

Дослідженнями [5–8] доведено, що реакція організму виконання фізичної навантаження залежить від індивідуальних особливостей дітей. Так, у юних спортсменів має місце пряма залежність ЧСС від величини виконуваного фізичного наван-

таження циклічного характеру (що більше навантаження, то більша частота серцевих скорочень).

У учнів, які займаються систематично спортом, така залежність спостерігається частіше в хлопчиків. У багатьох дівчат молодшого шкільного віку реакція серцево-судинної системи на циклічні фізичні навантаження різного обсягу частіше однакова: до кінця виконання як помірних, так і великих навантажень частота серцевих скорочень може підвищуватися до 160–170 уд/хв, якщо навантаження триває 5–10 і більше хвилин.

Все це необхідно враховувати при диференційованому підході при виборі навантаження та плануванні навчально-тренувального процесу.

Незважаючи на простоту та легкість використання показників частоти серцевих скорочень для контролю за переносимістю фізичних навантажень, необхідно пам'ятати, що показники ЧСС лише частково відображають адаптаційні можливості дитячого організму.

Величину навантаження під час занять фізичними вправами та переносимістю його дітьми прийнято оцінювати за показниками фізіологічної кривої частоти серцевих скорочень. Для побудови кривої використовують результати підрахунку пульсу протягом усього заняття. Максимально допустимі фізичні навантаження для учнів шкільного віку, основний медичної групи повинні перевищувати ЧСС 170–180 уд/хв. Зниження ЧСС до 120 уд/хв під час відпочинку між навантаженнями є сигналом до виконання чергового навантаження. Неповне відновлення пульсу на 20–30% наприкінці заняття проти початкової величиною вважається нормою. Різниця між показниками ЧСС на 45 хвилині та на початку уроку може становити 15 ± 5 уд/хв [8; 9].

Повільне відновлення пульсу може свідчити про надмірність навантаження на занятті або недостатньо правильний розподіл його в процесі заняття. Водночас необхідно враховувати і те, що показники серцевих скорочень залежать не тільки від обсягу фізичного навантаження, а й від емоційного стану (під час рухливих ігор, естафет пульс досягає значно більших величин).

Фізичне навантаження, що перевищує функціональні можливості дітей, і навіть темп і ритм виконання вправ, які адекватні можливостям дітей, – головна причина виникнення травм під час занять.

У практиці фізичного виховання існує три типи реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження [10].

Хороша реакція – характеризується коротким періодом відновлення (до кінця 1-ї хвилини), збільшенням частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) не більше ніж на 50% від вихідного рівня, підвищення артеріального тиску систоли (АДс, мм рт. ст.) та зменшенням діастолічного артеріального тиску

(АДд, мм рт. ст.). Спостерігається підвищення показника пульсового артеріального тиску (АДП, мм рт. ст.).

Задовільна реакція. Період відновлення продовжується до 2-х хвилин, збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) на 60% від вихідного рівня. Значне підвищення артеріального тиску систоли (АДс, мм рт. ст.) при одночасному незначному підвищенні діастолічного артеріального тиску (АДд, мм рт. ст.). Спостерігається підвищення показника пульсового артеріального тиску (АТП, мм рт. ст.).

Незадовільна реакція. Період відновлення триває до 3 хвилин і більше, значне збільшення частоти серцевих скорочень. Зменшення показника систолічного артеріального тиску (АДс, мм рт. ст.), підвищення діастолічного артеріального тиску (АДд, мм рт. ст.) та зменшення показника пульсового артеріального тиску (АТП, мм рт. ст.), яке свідчить про нераціональну артеріальну реакцію тиску на фізичне навантаження.

Якщо показники ЧСС відновлюються за 30 секунд до рівня, який був на початку, це свідчить про те, що фізичне навантаження переноситься організмом відносно легко. Коли відновлення ЧСС відбувається за 60 с, це свідчить, що навантаження досить велике, але його можна повторити протягом заняття. Якщо ЧСС не відновлюється протягом 90 с, це свідчить, що фізичне навантаження є надмірним і його необхідно зменшити та збільшити час відпочинку. Загальні вимоги щодо ЧСС протягом оздоровчого заняття такі: під час проведення розминки частота серцевих скорочень підвищується до 110–120 уд/хв, при виконанні основного комплексу фізичних вправ – 150–170 уд/хв та 80–100 уд/хв наприкінці заняття під час виконання вправ на розслаблення та відновлення.

Не слід застосовувати великі фізичні навантаження до 10 хвилини і після 37 хвилини заняття з дітьми. Оптимальним варіантом виконання щодо високих фізичних навантажень (при ЧСС – 180–200 уд/хв) передбачено 2–3 короткі «піки» навантаження, тривалістю до 2-х хвилин. Дані навантаження рекомендують чергувати з помір-

ними показниками ЧСС 140–150 уд/хв. Загалом за заняття необхідно зробити від 12 до 15 вимірів ЧСС, останній – наприкінці заняття. Частота серцевих скорочень досягає інформативних показників лише якщо фізичні вправи виконуватимуться протягом 3–5 хвилин. Вимірювати ЧСС необхідно в перші 10 с після виконання фізичних вправ, потім продовжувати визначати показники ЧСС від 30 до 40 секунд і від 60 до 70 секунд.

Внаслідок систематичних занять фізичними вправами відбувається зниження частоти пульсу. Після 6–7 місяців тренувань пульс знижується на 3–4 уд/хв, а після року занять на 5–8 уд/хв і більше. У стані перевтоми пульс може бути як прискореним, і уповільненим. При зниженні рівня тренуваності внаслідок припинення чи зниження навантажень знову відбувається певне підвищення пульсу.

Таким чином, щоб об'єктивно та достовірно оцінити функціональні можливості учнів, необхідно вивчати реакцію серцево-судинної системи на будь-яку дію фізичного навантаження. Характеристика показників ЧСС дозволяє контролювати динаміку обсягу, інтенсивність фізичного навантаження та ступінь відновлення організму у процесі навчальної діяльності на уроці фізичної культури. Знаючи характеристику та особливості реакції організму на фізичні вправи, педагог може заздалегідь розподіляти навантаження у процесі проведення уроків фізичної культури.

Висновки. У ході дослідження проблеми встановлено, що не викликає сумнівів оздоровча спрямованість плавання. Воно широко застосовується як засіб загартування, профілактики захворювань, корекції функціональних відхилень, підвищення роботоздатності організму. У дітей у процесі систематичних занять плаванням вдосконалюються серцево-судинна і дихальна системи, розвиваються фізичні якості.

Формування навички з плавання слід починати з 3–4 років, а у 6–7 років навчання техніці поєднувати з фізичним навантаженням тренувального характеру.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сологуб О. В. Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість дітей. Волинь очима молодих науковців: минуле, сучасне, майбутнє матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. аспірантів і студентів (12–13 трав. 2010 р.) : у 2 т. Т. 2. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. С. 118–120.
2. Сологуб О., Бачук О. Фізичний розвиток як критерій здоров'я молодших школярів. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень* : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф. студентів і аспірантів (12–13 трав. 2015 р.). Т. 1. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. С. 525–527.
3. Головкіна В. В. Вплив занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на фізичну підготовленість дівчат 11–12 років. *Фізична активність і якість життя людини* [Текст] : зб. тез доп. 2 Міжнар. наук.-практ. конф. (22–24 травня 2018 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. С. 40.
4. Сальникова С., Головкіна В. Можливості застосування елементів аквафітнесу під час факультативних занять плаванням. *Особливості викладання дисципліни фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах* :

матеріали круглого столу / гол. ред. В.М. Мірошніченко ; ред. кол.: О. Ю. Брезденюк, О. П. Швець, В. С. Білоус ; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 22 січня 2020 р. Вип. 2. С. 6. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>

5. Милованова Л. М., Митров С. В. Оценка реакции организма школьников на физическую нагрузку в контексте физической работоспособности. *Специальное образование*. 2016. № 4. С. 30–38.
6. Сонькин В. Д., Васильева Р. М., Орлова Н. И. Оценка функционального состояния учащихся при занятиях физической культуры. Москва : ИВФ РАО, 2016. 50 с.
7. Залетаев И. П. Характеристика протокола учета пульсовых данных на уроке. Москва : Спорт. Академия. Пресс, 2002. С. 64–74.
8. Широканова Л. И. Контроль физической нагрузки на уроке физической культуры. Минск : БГУФК, 2014. С. 240–242.
9. Щемелинин В. Регулирование физической нагрузки на уроках физкультуры и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. *Спорт в школе*. 2008. № 9. С. 6–9.
10. Калужная Р. А. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы детей и подростков на физическую нагрузку. Москва : НИИ, 1989. С. 5–6.

REFERENCES

1. Solohub O. V. (2010) Vplyv zanyat' plavanniam na fizychnu pidhotovlenist' ditey [The influence of swimming lessons on the physical fitness of children] *Volyn' ochyma molodykh naukovtsiv: mynule, suchasne, maybutnye : materialy IV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. aspirantiv i studentiv (12–13 trav. 2010 r.) : u 2 t. T. 2*. Luts'k : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky. S. 118–120.
2. Solohub O., Bachuk O. (2015) Fizychnyy rozvytok yak kryteriy zdorov'ya molodshykh shkolyariv [Physical development as a criterion for the health of younger schoolchildren] *Moloda nauka Volyni: priorityety ta perspektyvy doslidzhen'*: materialy IKH Mizhnar. nauk.-prakt. konf. studentiv i aspirantiv (12–13 trav. 2015 r.). T. 1. Luts'k : Skhidnoyevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky. S. 525–527.
3. Holovkina V. V. (2018) Vplyv zanyat' plavanniam iz zastosuvanniam elementiv akvafitnesu y interval'noho hipoksychnoho trenuvannya na fizychnu pidhotovlenist' divchat 11–12 rokov [The influence of swimming classes with the use of elements of aquafitness and interval hypoxic training on the physical fitness of girls aged 11–12 years.] *Fizychna aktyvnist' i yakist' zhyttya lyudyny [Tekst] : zb. tez dop. 2 Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (22–24 travnya 2018 r.) / uklad.: A. V. Ts'os', S. YA. Indyka*. Luts'k : Skhidnoyevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrayinky. S. 40.
4. Sal'nykova Svitlana, Holovkina Viktoriya (2020) Mozhlyvosti zastosuvannya elementiv akvafitnesu pid chas fakul'tatyvnykh zanyat' plavanniam [Possibilities of applying elements of aquafitness during optional swimming classes] *Osoblyvosti vykladannya dystsypliny fizychno vykhovannya u ZVO v suchasnykh umovakh : materialy kruhloho stolu [Elektronnyy resurs] / hol. red. V. M. Mirosnichenko ; red. kol. : O. YU. Brezdenyuk, O. P. Shvets', V. S. Bilous, Vinnyts'kyi derzhavnyy pedahohichnyy universytet imeni Mykhayla Kotsyubyns'koho, Vinnytsya, 22 sichnya 2020 r. Vinnytsya. Vyp. 2. S. 6*. Dostupno: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>
5. Mylovanova L. M., Mytrov S. V. (2016) Otsenka reaktsyy orhanyzma shkol'nykov na fizycheskuyu nahruzku v kontekste fizycheskoy rabotosposobnosti [Evaluation of the reaction of the schoolchildren's body to physical exertion in the context of physical performance]. *Spetsyal'noe obrazovanye*. № 4. S. 30–38.
6. Son'kyn V. D., Vasyl'eva R. M., Orlova N. Y. (2016) Otsenka funktsyonal'noho sostoyannya uchashchikhsya pry zanyatyyakh fizycheskoy kul'tury [Assessment of the functional state of students during physical education classes] Moskva : YVF RAO. 50 s.
7. Zaletaev Y. P. (2002) Kharakterystyka protokola ucheta pul'sovykh dannykh na uroke [Characteristics of the protocol for recording pulse data in the lesson]. Moskva : Sport. Akademya. Press. S. 64–74.
8. Shyrokanova L. Y. (2014) Kontrol' fizycheskoy nahruzky na uroke fizycheskoy kul'tury [Control of physical activity in a physical education lesson]. Mynsk : BHUFK. S. 240–242.
9. Shchemelynyn V. (2008) Rehulyrovanye fizycheskoy nahruzky na urokakh fyzkul'tury y pry samostoyatel'nykh zanyatyyakh fizycheskymy upravhnenyyamy. [Regulation of physical load in physical education classes and during independent physical exercises]. *Sport v shkole*. № 9. S. 6–9.
10. Kalyuzhnaya R. A. (1989) Otsenka reaktsyy serdechno-sosudystoy systemy detey y podrostkov na fizycheskuyu nahruzku [Evaluation of the response of the cardiovascular system of children and adolescents to physical exertion]. Moskva : NYY. S. 5–6.

УДК 796.062.4:355.237.3
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-05>

СИСТЕМИ НАВЧАННЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ У СИЛАХ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ АРМІЇ США ТА УКРАЇНИ

Кузнецов М. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
вул. Героїв Майдану, 32, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-6928-7674
kuz-maxim@ukr.net*

Петрук А. П.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
заступник начальника кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
вул. Героїв Майдану, 32, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-2776-8285
andpetruk@ukr.net*

Анохін Є. Д.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
вул. Героїв Майдану, 32, Львів, Україна
orcid.org/0000-0001-5921-8774
aedlv59@gmail.com*

Первачук О. І.

*інструктор з фізичної підготовки і спорту
Навчально-тренувальний комплекс кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
вул. Героїв Майдану, 32, Львів, Україна
orcid.org/0000-0003-0107-4303
wrestling.pervachuk@gmail.com*

Данилюк М. М.

*викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військовий інститут
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
вул. Ломоносова, 81, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-6928-7674
t.o.f.p1986@ukr.net*

Ключові слова: Сили спеціальних операцій (ССО), рукопашний бій, фізичний розвиток, фізична підготовка, військовослужбовець.

Як уже повідомляла «Народна Армія», у Збройних Силах України нещодавно з'явився окремий рід сил – Сили спеціальних операцій (ССО). Указ про їх створення був підписаний Президентом України 26 липня 2016 року. Серед завдань Сил спецоперацій – спеціальна розвідка, спеціальні заходи, контр-терористичні заходи, аналіз і обробка інформації для вироблення правильної стратегії та залучення необхідних ресурсів, нетрадиційні методи ведення війни – інформаційно-психологічної операції. Розвиток Сил спеціальних операцій зараз у самому розпалі. При цьому на перший план виходить підготовка достойних кандидатів у підрозділи Сил спеціальних операцій.

Підготовка військовослужбовців і підрозділів до ведення рукопашного бою сьогодні має актуальне значення для формування боєготовності військ і сил Збройних Сил України. Рукопашний бій представляє собою вид бойової діяльності військовослужбовців в ближньому бою з супротивником.

Увага до рукопашного бою в арміях НАТО викликана тим, що командування цих армій розглядає навчання рукопашному бою не лише як засіб військово-прикладної фізичної підготовки, але й як незамінний засіб психологічного загартування військовослужбовців, виховання у них упевненості в собі, агресивності, сміливості та стійкості до дії бойового стресу.

У статті розглядається узагальнення досвіду та аналіз наявної системи рукопашної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил Сполучених Штатів Америки (ССО ЗС США) та військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України (ССО ЗСУ).

Мета дослідження – узагальнення досвіду та аналіз наявної системи рукопашної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил Сполучених Штатів Америки та військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України.

Методи дослідження. Для проведення наукових досліджень нами було використано аналіз літературних джерел і керівних документів.

HAND-TO-HAND COMBAT TRAINING SYSTEMS IN THE US AND UKRAINE ARMY SPECIAL OPERATIONS

Kuznetsov M. V.

*Ph.D. in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Senior Lecturer at the Department of Physical Education,
Special Physical Training and Sports
Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy
Heroes of the Maidan str., 32, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6928-7674
kuz-maxim@ukr.net*

Petruk A. P.

*Ph.D. in Physical Education and Sports,
Deputy Chief of the Department of Physical Education,
Special Physical Training and Sports
Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy
Heroes of the Maidan str., 32, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1372-3681
andpetruk@ukr.net*

Anokhin E. D.

*Ph.D. in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Physical Education,
Special Physical Training and Sports
Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy
Heroes of the Maidan str., 32, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5921-8774
aedlv59@gmail.com*

Pervachuk O. I.

*Instructor in Physical Training and Sports of the Educational and Training
Complex at the Department of Physical Education,
Special Physical Training and Sports
Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy
Heroes of the Maidan str., 32, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0107-4303
wrestling.pervachuk@gmail.com*

Danyliuk M. M.

*Lecturer at the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports
Military Institute of the Taras Shevchenko National University
Lomonosova str., 32, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6928-7674
t.o.f.p1986@ukr.net*

Key words: *Special Operations Forces (SOF), hand-to-hand combat, physical development, physical training, serviceman.*

As the People's Army has already reported, a separate type of force has recently appeared in the Armed Forces of Ukraine – the Special Operations Forces (SOF). The decree on their creation was signed by the President of Ukraine on July 26, 2016. Among the tasks of the Special Operations Forces are special intelligence, special measures, counter-terrorist measures, analysis and processing of information to develop the right strategy and attract the necessary resources, non-traditional methods of warfare – information and psychological operations. The development of the Special Operations Forces is now in full swing. At the same time, the training of worthy candidates for units of the Special Operations Forces comes to the fore.

The preparation of servicemen and units for hand-to-hand combat is of great importance today for the formation of combat readiness of the troops and forces of the Armed Forces of Ukraine. Hand-to-hand combat is a type of combat activity of servicemen in close combat with the enemy.

Attention to hand-to-hand combat in NATO armies is due to the fact that the command of these armies considers hand-to-hand combat training not only as a means of military-applied physical training, but also as an indispensable means of psychological training of soldiers, self-confidence, aggression, courage and resilience. actions of combat stress.

The article considers the generalization of experience and analysis of the existing system of hand-to-hand training of servicemen of the Special Operations Forces of the United States Armed Forces (US Armed Forces) and servicemen of the Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine.

The aim of the study. Generalization of experience and analysis of the existing system of hand-to-hand training of servicemen of the Special Operations Forces of the Armed Forces of the United States of America and servicemen of the Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine.

Research methods. We used the analysis of literature sources and guiding documents to conduct research.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2017–2021 рр. Міністерства оборони України в межах теми «Обґрунтування норм та психоемоційного навантаження військовослужбовців під час ведення бойових дій», шифр – «ГАРМОНІЯ» (номер державної реєстрації 0118U001599С).

Вступ. Багаторічний досвід фізичної підготовки Збройних сил іноземних держав переконливо свідчить про те, що рукопашний бій при відповідній організації й проведенні може служити ефективним засобом виховання особового складу в дусі відданості, сприяти прищепленню військовослужбовцям почуття відповідальності, товариства й взаємодопомоги, вірності своєму обов'язку, колективізму й згуртованості [3; 10].

Мета дослідження – узагальнення досвіду та аналіз існуючої системи рукопашної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил Сполучених Штатів Америки та військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України.

Матеріал та методи дослідження. Для проведення наукових досліджень нами було використано аналіз літературних джерел і керівних документів.

Теоретичний аналіз наукових і методичних літературних джерел ми використали для аналізу, систематизації, узагальнення та порівняння даних щодо особливостей підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил США з рукопашного бою щодо формування морально-психологічних якостей військовослужбовців та впливу рівня розвитку фізичних та морально-психологічних якостей на ефективне виконання бойових завдань.

Результати дослідження. У збройних силах провідних країн НАТО – США, ФРН, Англії і Франції – навчання військовослужбовців рукопашному бою є самостійним розділом бойової підготовки військ, який регламентується особливими документами (статутами, настановами, керівництвом) і на який відводиться окремий час. Навчання військовослужбовців рукопашному бою в кожній з армій НАТО має свої особливості, пов'язані з традиціями, бойовим досвідом, системою комплектування і підготовки військ. Найбільш розвинена система навчання рукопашному бою існує нині в армії і морській піхоті США [3; 5; 8; 11].

Нині основним керівним документом з підготовки до рукопашного бою в армії США являється польовий статут FM 21-150. Їм передбачається навчання за «інстинктивним методом», який був розроблений професором Іллінойського університету А. Сейдлером для корпусу морської піхоти США. «Інстинктивний метод» навчання рукопаш-

ному бою ґрунтується на припущенні про те, що в бою перед лицем смертельної загрози свідомість людини блокується та дії визначаються вродженими інстинктами агресивності і самозбереження. Тому техніка та тактика рукопашного бою повинні ґрунтуватися на інстинктивних реакціях. Методика навчання полягає в багатократному повторенні прийомів і їх комбінацій в поступово зростаючому темпі. Виконання прийомів супроводжується загрозливим гарчанням і пронизливими криками, сприяючими кращому прояву первинних інстинктів, а також маючи деморалізуючу дію на супротивника [3; 8; 11; 19; 20; 21]. Техніка рукопашного бою включає: прийоми штикового бою, прийоми бою ножем, прийоми бою без зброї (удари рукою і ногою, захоплення і звільнення від захоплення, звалювання і кидки, прийоми обеззброєння супротивника, прийоми зв'язування, конвоювання і обшуку полонених). Однією з головних вимог відбору прийомів вважається їх простота: жоден прийом не містить більше 2–3 елементів.

Навчання рукопашному бою в американській армії розподіляється на три етапи і включає відповідно три курси: основний, підвищений і спеціальний. Основний курс вивчається в період початкової підготовки рекрутів в навчальному центрі. Цей курс включає прийоми штикового бою та прості прийоми бою без зброї: підготовка до бою, удари рукою і ногою і ряд прийомів захисту. Підвищений курс проводиться в період індивідуального навчання в навчальному центрі та включає: прийоми самостраховки при падіннях, звалювання і кидки, прийоми обеззброєння супротивника при уколах багнетом, прийоми бою ножем. Спеціальний курс призначений головним чином для особового складу диверсійно-розвідувальних підрозділів (рейнджерів), для повітряних десантників і підрозділів військ спеціального призначення. Цей курс містить різні способи захоплення і звільнення від них, звалювання і кидки, способи зняття вартового, прийоми зв'язування, конвоювання і обшуку полонених. На проходження кожного курсу відводиться 8–10 годин. Для закріплення і підтримання навичок рукопашного бою статут передбачає 30-хвилинні тренування 2–3 рази в тиждень в ході занять з бойової підготовки [3; 8; 11; 19; 20; 21]. Підготовка рекрутів до рукопашного бою в навчальних центрах проводиться спеціальними інструкторами сержантами; у лінійних частинах командирами підрозділів.

Навчання штиковому бою проводиться в три етапи: засвоєння основних прийомів нападу і захисту, подолання штурмової смуги, поєдинки і групові бої в захисному спорядженні і з тренувальними палицями.

Техніка штикового бою, розроблена А. Сейдлером, дещо відрізняється від класичної техніки

фехтування на багнетах і характеризується застосуванням ріжучих та рублячих ударів багнетом, різноманітних ударів прикладом, підставок та блоків.

Штурмова смуга завдовжки 300–460 м з 10 рядами мішеней і 8 перешкодами польового типу долається у складі відділення. Мішені мають змінні елементи, розташування яких визначає застосування тих або інших прийомів. Штурмова смуга призначена для вдосконалення виконання прийомів штикового бою і подолання перешкод, розвитку швидкісно-силової витривалості і спритності, виховання рішучості, впевненості в собі і здобуття «командного духу» при діях у складі підрозділу. Ця вправа являється кваліфікаційною при визначенні рівня індивідуальної і групової підготовленості [8; 11].

Поєдинки в захисному спорядженні з тренувальними палицями проводяться з метою вдосконалення техніки і тактики рукопашного бою в безпосередньому контакті з супротивником, а також для виховання сміливості, агресивності і стійкості до впливу бойового стресу. Поєдинки проводяться в парах, один проти двох, двоє проти трьох і відділення проти відділення. Переможцем в поєдинку вважається той, хто зіб'є супротивника на землю і «докінчить» його або змусить здатися. Такі заняття, на думку американських фахівців, прекрасний засіб привити «бойовий дух» і сформулювати «психологію переможця». Військовослужбовці, що взяли визначену кількість перемог в поєдинках, отримують право на носіння значка «Fit to Fight» («Готовий до бою»).

Система прийомів бою без зброї, розроблена офіцером спеціальних військ О. Нейлом, ґрунтується на техніці карате, пристосованій до армійських умов.

Головним засобом досягнення перемоги є удари, що наносяться в найуразливіші точки людського тіла. Захоплення, звалювання і кидки виконують допоміжну роль. Навчання ударам ведеться спочатку без ураження цілі, а потім на мішках з піском або на спеціальних пластикових манекенах, іноді одягнених у військову форму супротивника, що повинне сприяти вихованню ненависті до вірогідного супротивника [1; 4; 17; 18; 19].

У підрозділах рейнджерів і військ спеціального призначення для вдосконалення навичок рукопашного бою проводяться заняття з дзюдо, карате та тхеквондо. У корпусі морської піхоти США навчання рукопашному бою має давню традицію і свою специфіку. Окрім штикового бою і прийомів бою без зброї, морські піхотинці вивчають різні способи метання ножа і прийоми бою поліцейською палицею. Останнє пов'язане з тим, що морська піхота США, окрім чисто бойових завдань, виконує поліцейські функції на кораблях і військово-морських базах, а також з охорони усіх урядових об'єктів, включаючи дипломатичні представ-

ництва США за кордоном. Зміст і методика навчання американських морських піхотинців рукопашному бою найповніше викладені в посібнику Д. Сайерса «Cold Steel» («Холодна сталь»).

Завершальний етап підготовки до рукопашного бою відповідно до вимог положення Статуту рукопашного бою полягає у закріпленні сформованих навичок та умінь шляхом проведення змагань.

На даний момент військовослужбовці Збройних Сил України керуються Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 року № 225) та Настановою з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України (наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 14.02.2022 року № 36 од). На планування навчальних занять з фізичної підготовки у Силах спеціальних операцій відводиться не менше 5 годин на тиждень. Тематика навчальних занять та розподіл годин за розділами фізичної підготовки відображається у програмі фізичної підготовки військової частини на навчальний рік. [6; 7; 9].

Навчання рукопашному бою в українській армії складають комплекси прийомів рукопашного бою РБ-1, РБ-2 та РБ-3. Комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1 включає: найпростіші прийоми бою без зброї та зі зброєю (прийоми до бою, захисти від ударів, відбивки, звільнення від захоплення зброї), прийоми самострахування, перекиди, комплекси рукопашного бою без зброї та зі зброєю. Комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2 включає: удари руками, ногами, захисти від ударів руками, ногами, удари піхотною лопатою, відбивки піхотною лопатою, обеззброєння противника при уколі багнетом, обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою, прийоми рукопашного бою з ножем, больові прийоми. Комплекс прийомів рукопашного бою РБ-3 включає: обеззброєння противника при ударі ножем, обеззброєння противника озброєним пістолетом, звільнення від захоплення частин тіла противником, ухилення від захоплення противником частин тіла, звільнення від захватів, удушення, різноманітні кидки, різноманітні зв'язування противника, здійснення обшуку противника, конвоювання, метання ножа та саперної лопатки [9; 10].

Навчання та тренування прийомів рукопашного бою проводиться на спеціальному майданчику, обладнаному переносними мішенями, чучелами і перешкодами (стінками, парканами), на тактичних полях, у вартових містечках і на смугах перешкод, рівному трав'яному майданчику, спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою або в спортивному залі на спеціально підготовленому з матів килимі з макетами ножів, пістолетів, автоматів під керівництвом інструктора з рукопаш-

ного бою згідно методики навчання. Військовослужбовці, які вивчили прийоми відпрацьовують їх у різному темпі з додатковими діями та вправами, з різних положень [9; 10].

Завершальним етапом рукопашної підготовки військовослужбовців є перевірка комплексів прийомів рукопашного бою РБ-1, РБ-2, РБ-3, які включають виконання п'яти передбачених програмою прийомів із різних груп: прийоми бою зі зброєю; прийоми бою рукою і ногою; звільнення від захватів; обеззброєння противника; больові прийоми та удушення; кидки, спеціальні прийоми. Оцінюється виконання кожного окремого прийому із п'яти передбачених програмою із різних груп прийомів [9; 10].

Під час виконання «бойової ситуації» військовослужбовець повинен виконати одну з таких дій: захисно-відповідні дії; обеззброєння противника (при цьому характер його атакуючих дій та виду зброї, яка буде застосовуватись – невідомі); звільнення від захоплення; спеціальні прийоми; больові прийоми (кидки) одразу після команди перевіряючого.

Попередньо військовослужбовець стає у вихідне положення спиною до асистента (умовного противника) на відстані 2 м від нього та після сигналу про власну готовність за командою особи, яка проводить перевірку, стрибком повертається кругом, обличчям до асистента, приймає бойову стійку та виконує прийом. Без повороту кругом виконуються звільнення від захватів ззаду, обеззброєння при погрозі зброєю в упор ззаду та при конвоюванні.

Для виконання кидків і больових прийомів особа, яка проводить перевірку, спочатку називає прийом, потім дає команду, після якої військовослужбовець повертається кругом, наближається до асистента та виконує прийом.

Оцінка військовослужбовців за виконання РБ-1, РБ-2, РБ-3 складається із двох оцінок: оцінки за п'ять передбачених програмою прийомів, оцінки дій у «бойовій ситуації».

Отримана оцінка у вправах з рукопашного бою для підрахунку балів за виконані вправи переводиться у бальний еквівалент відповідно до категорії, вікових груп та статі військовослужбовця.

Після засвоєння всіх передбачених програмою прийомів та дій військовослужбовці закріплюють свої уміння та навички у сутичках (спарингах) після чого за бажанням приймають участь у змаганнях [9; 10].

Обговорення отриманих результатів. Результати досліджень доводять доцільність використання засобів і методів фізичної підготовки для цілеспрямованого формування професійно значущих фізичних, психічних, військово-професійних якостей військовослужбовців [7; 11; 12; 13; 16; 17].

У вітчизняних і зарубіжних наукових дослідженнях і програмних документах виділяються декілька напрямів вдосконалення системи ФП щодо формування морально-психологічних яко-

стей військовослужбовців, а саме: застосування вправ фізичної підготовки з урахуванням завдань різних етапів навчальної діяльності; диференціація вимог до розвитку психологічних якостей залежно від фізичної підготовленості та її зв'язок із системою професійної підготовки [12; 13; 16].

Використовуючи змагальний метод при підготовці з рукопашного бою в період служби, військовослужбовці армії США за рахунок нього постійно піддаються психологічному пресингу, удосконалюючи свої бійцівські якості, і тим самим забезпечують собі всебічну підготовленість (Combatives FM 3-25.150 – USA 2009). У Статуті рукопашного бою FM 3-25.150 час, що виділяється на навчання військовослужбовців ударної техніки руками і ногами, значно менше часу, що виділяється на ведення поєдинку в партері. З цього випливає, що змагальні сутички зводяться в основному для роботи в положенні лежачи. Приділяючи більшу кількість часу на відпрацювання прийомів та дій у партері, військовослужбовці армії США на початковому етапі поєдинку, маючи менший досвід у ударній техніці, намагатимуться перевести протистояння у положенні лежачи, зручніше для застосування наявних навичок боротьби. Такий тактичний підхід до ведення поєдинку роблять їх дії передбачуваними, тим самим зменшуючи шанси на позитивний результат. Однак якщо військовослужбовцям армії США вдасться перевести хід поєдинку в становище партеру, вони отримують велику перевагу над своїм противником. Можна також припустити, що, витрачаючи значний час на відпрацювання технічних дій у партері, вони таким чином розвивають спеціальну витривалість. На наш погляд, для ефективного ведення поєдинку, більше часу слід приділяти навчання ударної техніки, ніж роботі в партері, тому що в ході бою можна вирішити його результат ефективними ударними діями в стійці, не переводячи хід бою, в положення лежачи (Combatives FM 3-25.150 – USA 2009.).

Ми вважаємо за необхідне вивчити весь досвід навчання рукопашного бою військовослужбовців армії США (позитивний і негативний), щоб мати уявлення про рівень їхньої всебічної підготовленості для ефективної протидії, у разі потреби.

Порівняння прийомів рукопашного бою, що містяться в Статуті армії США FM 3-25.150 2009 р., на наявність аналогів у розділі рукопашного бою Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України представлено в табл. 1.

При порівнянні систем навчання рукопашному бою спецпризначенців Сполучених Штатів Америки з чинною системою Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України на наявність аналогів у прийомах та діях ми виявили певні подібності та відмінності. У статуті

Таблиця 1

**Порівняння прийомів рукопашного бою армії США на наявність аналогів
у розділі рукопашного бою Інструкції з фізичної підготовки
в системі Міністерства оборони України
(у назві прийомів використана термінологія Статуту FM 3-25.150)**

№3	Найменування прийому (дії)	Статут армії США FM 3- 25.150	Інструкція з ФП в системі МО України
1	2	3	4
<i>Прийоми та дії в партері</i>			
1.	Бойова стійка	+	+
2.	Зворотній захват	+	+
3.	Борцівський захват	+	–
4.	Захват з застосуванням та без застосування великого пальця	+	+
5.	Захват ззаду	+	+
6.	Позиція зверху	+	–
7.	Положення лежачи на спині противник – зверху	+	–
8.	Захват та скручування руки	+	+
9.	Вихід з гарда	+	–
10.	Вихід з положення на груди	+	–
11.	Поштовх рукою і вихід на захоплення	+	–
12.	Звільнення від захоплення ззаду	+	+
13.	Звільнення від захоплення зверху, переходу до саду	+	+
14.	Прямо удушення ззаду	+	+
15.	Перехресне задушення за ворота у положеннях зверху	+	–
16.	Больовий прийом на залом у очевидців зверху та на грудях	+	–
17.	Бойовий прийом на лікоть із положення зверху	+	–
18.	Бойовий прийом на лікоть із положення гард	+	–
19.	Задущливий прийом «гільйотина»	+	–
20.	Переворот «ножиці»	+	–
21.	Переворот після передбачуваного больового прийому на лікоть	+	–
22.	Вхід у клінч, зближення	+	–
23.	Захоплення «удосконалений ремінь»	+	–
24.	Подвійне нижнє захоплення	+	–
25.	Клінч ззаду	+	+
26.	Фронтальний кидок	+	+
27.	Кидок ззаду	+	+
28.	Вихід із домінуючої позиції противника	+	–
29.	Вихід із домінуючої позиції противника,	+	–
30.	зчеплення зап'ясть більшого супротивника	+	–
31.	Захист від виходу супротивника зверху	+	–
32.	Вихід із положення лежачи	+	–
33.	Зворотний важіль на руку у позиції збоку	+	–
34.	Уникнення захоплення за допомогою відведення голови противника	+	–
35.	Уникнення захоплення за допомогою захоплення коліна	+	–
36.	Уникнення захоплення за допомогою підйому переворотом	+	–
37.	Уникнення захоплення за допомогою блокування з підйомом	+	–
38.	Уникнення захоплення за допомогою моста з розворотом	+	–
39.	Вихід із гарду з ногами, що обхопили талію	+	–
40.	Вихід із гарди під ногою	+	–
41.	Вихід із гарди під двома ногами	+	–
42.	Проходження гарди через ногу	+	–
43.	Проходження гарди через протилежну ногу	+	–

Продовження таблиці 1

1	2	3	3
44.	Задущливий прийом «різак»	+	–
45.	Удушення з нахилом	+	–
46.	Удушення рукавом	+	–
47.	Задущливий прийом за комір	+	–
48.	Задущливий прийом однією рукою	+	–
49.	Больовий прийом на лікоть	+	–
50.	Задущливий прийом «трикутник»	+	–
51.	Підйом переворотом із положення гард	+	–
52.	Звільнення від захоплення шию спереду, перехід у партер	+	–
53.	Переворот	+	–
54.	Придушення «гільйотина» із положення партеру	+	–
55.	Утримання коліном у положенні утримання збоку	+	–
56.	Важіль ближнього ліктя у положенні утримання коліном	+	–
57.	Зворотний гвинт плеча у положенні утримання коліном	+	–
58.	Прямий замок кісточки	+	–
59.	Прямий важіль коліна	+	–
<i>Бій у захопленні, кидкова техніка</i>			
60.	Прохід до однієї ноги	+	–
61.	Прохід супермена	+	–
62.	Звалення	+	–
63.	Три топ	+	–
64.	Блок далекого коліна	+	–
65.	Затискач стопи	+	–
66.	Кидок через стегно	+	+
<i>Робота в партері з ударною технікою</i>			
67.	Вихід із партеру з нанесенням ударів	+	–
68.	Нанесення ударів із утримання збоку	+	–
69.	Захист від ударів у партері, близька відстань	+	–
70.	Захист від ударів у партері, середня відстань	+	–
71.	Захист від ударів у гарді, дальня відстань	+	–
<i>Захист від задущливих прийомів</i>			
72.	Захист від «гільйотини» у стійці	+	–
73.	Захист від захоплення голови у стійці. Удари колінами	+	–
74.	Захист від захоплення голови у стійці. Захід спереду	+	+
75.	Захист від захоплення голови у стійці. Захід ззаду	+	+
<i>Технічні дії у партері</i>			
76.	Виходи із утримання збоку. Стандартне становище на	+	–
77.	грудей	+	–
78.	Виходи із утримання збоку. Стандартне становище на	+	–
79.	стегні	+	–
80.	Виходи із утримання збоку. Противник застосував удар	+	–
81.	через голову та дальню руку	+	–
<i>Ударна техніка</i>			
82.	Основні рухи ногами (вперед, назад, вліво,	+	+
83.	вправо, діагонально, кружляння вправо-вліво)	+	–
84.	Переміщення «боксерський танець»	+	+
85.	Правий прямий удар	+	+
86.	Бічний удар	+	+
87.	Удар рукою знизу	+	+
88.	Захист від ударів руками (підставкою долоні, ухил,	+	+
89.	блок правою або лівою рукою, підставка передпліч	+	+

Продовження таблиці 1

1	2	3	4
<i>Роботи у захопленні, прийоми самострахування</i>			
90.	Страхування з перекочуванням вперед	+	+
91.	Кидок через стегно	+	+
92.	Кидок через себе з переворотом	+	+
93.	Захоплення обох ніг	+	+
94.	Підйом	+	+
95.	Переворот	+	+
96.	Захоплення однієї руки	+	+
97.	Оборона розпластуванням	+	–
98.	Переворот голови супротивника	+	–
99.	Утримання нельсона	+	–
100.	Вихід на захоплення ззаду переворотом через плече	+	–
101.	Складні захоплення в клінчі	+	–
102.	Захоплення голови спереду	+	+
103.	Заворот ліктя всередину	+	–
104.	Прямий удар коліном (у тулуб, у голову, збоку)	+	+
105.	Захист від ударів коліном	+	+
<i>Прийоми бою зі зброєю</i>			
106.	Виготовлення до бою	+	+
107.	Укол багнетом (тичок стволом)	+	+
108.	Удар прикладом збоку	+	+
109.	Удар прикладом знизу	+	+
110.	Рубаючий удар	+	+
111.	Удар потиличником прикладу	+	+
112.	Відбиви (ліворуч, праворуч)	+	+
113.	Підставка зброї (при атаці зверху, знизу, вліво,	+	+
<i>Технічні дії з ціпком</i>			
114.	Положення з палицею (дах, парасолька, вісімка)	+	–
115.	Удари ціпком (зліва направо, по діагоналі; праворуч	+	–
116.	ліворуч, по діагоналі; зміщений удар)	+	–
<i>Технічні дії з ножем</i>			
117.	Хвати ножа (прямий, зворотний)	+	+
118.	Обеззброєння	+	+
<i>Обеззброєння</i>			
119.	Обеззброєння при атаці автоматом	+	+
120.	Обеззброєння при загрозі пістолетом	+	+
121.	Боротьба зі зброєю	+	–
122.	Вправи для підготовки м'язів до роботи	+	–
123.	Робота у рукавичках на лапах	+	–

армії США лише 34,9% прийомів мають аналог у нашому керівному документі. Це пояснюється тим, що у Статуті сухопутних військ США «FM 3-25.150» 2009 року велика увага приділяється навчанню ведення бою у партері. Крім позитивного досвіду, у навчанні рукопашному бою виявлено низку недоліків. США, які завжди гналися за модою, навіть у навчанні військовослужбовців рукопашного бою не зробили виняток: багато прийомів і дій рукопашного бою в чинному статуті армії США запозичені з популярних у світі так званих боїв без правил [9; 10].

Тому велика кількість часу, що виділяється на навчання рукопашному бою, приділяється роботі в партері. Ми вважаємо, що рукопашна сутичка в бойових умовах має на увазі, в першу чергу, ведення бою в бойовій стійці, тому приділяти велику кількість часу на навчання технічним діям у партері недоцільно. Можна припустити, що засобами роботи в партері військовослужбовці армії США розвивають спеціальну витривалість. Поряд із тим деякі позитивні моменти потрібно запозичити до нашої системи підготовки з рукопашного бою.

Обговорення результатів дослідження.

Аналізуючи систему навчання військовослужбовців Сполучених Штатів Америки та військовослужбовців Збройних Сил України з рукопашного бою, спостерігаємо схожі етапи у підготовці. Але сучасні умови ведення бою диктують нам, що потрібно більше ударної техніки та вміння ведення бою в спарингах, де вирішальну роль зіграє техніка бою, швидкість удару, спритність, витривалість. Особливу роль слід приділяти саме навчальним сутичкам (спарингам) під час підготовки військовослужбовців Сил Спеціальних Операцій України.

Нами підтверджено думку науковців Романчука С.В., Шемчука В.А., Вербина Н.Б., Маляренко А.Т. Також існує низка недоліків та помилок у плануванні. У Збройних Силах України рукопашний бій, на жаль, не є окремим предметом із бойової підготовки, а входить в загальну систему фізичної підготовки.

Ми погоджуємося з результатами досліджень Вако І.І., Маракушина А.І., Глазунов С.І., що розподіл годин на рукопашний бій у програмі з фізичної підготовки військової частини на навчальний рік відводиться на начальника фізичної підготовки і спорту або на офіцера відділу бойової підготовки військової частини, де останній не є спеціалістом з фізичного виховання і спорту. З 2020 року Сили спеціальних операцій перейшли на G структуру управління та штат за стандартами НАТО, де посада начальника фізичної підготовки була скорочена і деякі обов'язки виконує офіцер відділу бойової підготовки військової частини без відповідного кваліфікаційного рівня, що призводить до зниження рівня фізичної підготовки особового складу і відсутності системи рукопашного бою [2; 9; 10].

В інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України відсутнє співвідношення навчального часу для видів навчальних занять від його загального обсягу, де началь-

ник фізичної підготовки і спорту сам приймає рішення, скільки часу виділяти на рукопашний бій, що призводить в багатьох випадках до зниження засвоєння розділу. Важливим є те, що в багатьох військових частин відсутні інструктори з фізичної підготовки, які повинні бути фахівцями з бойових єдиноборств [9; 10].

У настанові з фізичної підготовки у Збройних Силах України 2009 року мав місце розподіл практичних занять з фізичної підготовки за розділами фізичної підготовки від загального обсягу навчального часу у видах Збройних Сил України, що представлено в табл. 2. За рахунок виділення процентів на той чи інший розділ з фізичної підготовки від загального об'єму часу планування надавало можливість забезпечити хоч якусь систему підготовки військовослужбовців з рукопашного бою [14].

Висновки. Система професійного вдосконалення військовослужбовців Сил Спеціальних Операцій ЗСУ сьогодні не забезпечує підтримання належного рівня розвитку у них навичок рукопашного бою.

Характер повсякденної діяльності військовослужбовців Сил Спеціальних Операцій ЗСУ передбачає використання прийомів рукопашного бою під час виконання ними службових обов'язків, вони повинні бути готовими до застосування прийомів рукопашного бою для самозахисту проти дій противника.

Зміст розділу «Рукопашний бій» для військовослужбовців Сил Спеціальних Операцій ЗСУ під час їх навчання повинен передбачати, окрім вивчення техніки виконання вправ рукопашного бою, оволодіння навичками ефективного нанесення ударів різними частинами тіла, уникнення або захисту від ударів, у тому числі штурмовою зброєю, звільнення від захоплень, а також застосування прийомів, які призводять до нейтралізації або загибелі противника.

Готовність до рукопашного бою військовослужбовців Сил Спеціальних Операцій ЗСУ

Таблиця 2

Розподіл практичних занять із фізичної підготовки за розділами фізичної підготовки від загального обсягу навчального часу у видах Збройних Сил України

Види практичних занять	Види Збройних Сил України, у %		
	СВ ЗСУ	ПС ЗСУ	ВМС ЗСУ
гімнастика та атлетична підготовка	5	20	15
прискорене пересування та легка атлетика (або лижна підготовка)	10	5	5
подолання перешкод	15	10	10
прикладне плавання	10	5	15
рукопашний бій	15	10	10
спортивні ігри	5	10	5
комплексні заняття	40	40	40

можна визначити лише під час необумовленого спарингу, який доцільно проводити у захисному спорядженні.

Перспективи подальших досліджень

Подальші дослідження з питання, що розглядалося, слід проводити в напрямку пошуку шляхів вдосконалення навичок рукопашної підготов-

леності, а також пошуку ефективних прийомів та дій з рукопашного бою. Впровадження змін в Інструкцію з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України.

Представлені результати дослідження не мають конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вако І. І. Особливості техніки рукопашного бою у процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ, 2022. Вип. 5(150). 2022. С. 135.
2. Военна доктрина України (Стратегія воєнної безпеки України). Проект. URL: https://www.mil.gov.ua/content/public_discussion/proj_vdu.pdf (дата звернення: 10.06.2022).
3. Догерти Мартин Дж. Рукопашный бой по системе спецназа. Эффективные приемы элитных подразделений. Харьков ; Белгород : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2011. 319 с.
4. Глазунов С. І. Оптимізація змісту рукопашного бою для офіцерів оперативно-тактичного рівня підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 4. 34 с.
5. Иванов О.Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02. Хмельницький, 2013. 16 с.
6. Інструкція з підготовки до вступу на курс спец призначенців ССО ЗС України. URL: <http://sof.mil.gov.ua/ready> (дата звернення: 10.06.2022).
7. Кузнецов М. В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи Сил спеціальних операцій Збройних Сил України : автореф. дис. ... канд. з фіз. вих. Дніпро, 2018. 21 с.
8. Маракушин А. І., Попов Ф. І., Куцевол Р. В. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців до рукопашного бою в зарубіжних арміях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 5. 134 с.
9. Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».
10. Настанова з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України : Наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України 14 лютого 2022 року № 36од.
11. Петрук А. П., Данилюк М. М. Психологічна підготовка курсантів на заняттях з рукопашного бою. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку ФП та спорту ЗСУ правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : збірник тез доповідей V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ 25 листопада 2021 р.) ; Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського. Київ : НУОУ, 2021. С. 314–317.
12. Романчук С. В., Гусак О. Д., Боярчук О. М. Підвищення морально-психологічної готовності військовослужбовців засобами рукопашного бою та єдиноборств. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 4. С. 11–16.
13. Старчук О. О. Пронтенко В. В. Критерії відбору з фізичної підготовки та психологічного тестування військовослужбовців для підрозділів сил спеціальних операцій. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку* : матеріали наук.-метод. конф., 26–28 листопада 2014 р. Київ, 2014. С. 96–101.
14. Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України (уведена у дію Наказом начальника Генерального штабу ЗСУ від 11.02.2014 року № 35 «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Сил України»).
15. Чумак І. Рукопашний бій. Повний курс рукопашної підготовки для військовослужбовців і правоохоронців. Вінниця : ТВОРИ, 2019. 280 с.
16. Швець А. В., Трінька І. С., Голуб О. В., Ричка О. В., Лук'янчук І. А. Психофізіологічний відбір кандидатів до складу підрозділів Сил спеціальних операцій країн НАТО. *Військова медицина України*. 2017. № 2. С. 59–69.
17. Шевченко В. Є. Психофізіологічні особливості працездатності фахівців спецпідрозділів Міністерства оборони України : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.02. Київ, 2002. 19 с.
18. Шемчук В. А., Вербин Н. Б., Нестеров О. С., Василенко М. М., Малахов Є. В. Педагогічна модель

удосконалення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів засобами службово-прикладних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. Запоріжжя : КПУ, 2020. Вип. 71. Т. 2. 268 с.

19. Яреценко О. А., Маляренко А. Т. Шляхи підвищення якості навчання курсантів МВС прийомам рукопашного бою. *Слобожанський вісник науки і спорту*. Харків. 2012. № 5(1). 166 с.
20. Chris McNab Special forces extreme fitness. Military workouts and fitness challenges for maximizing performance. New York, 2014. P. 320.
21. Linda Robinson Council Special Report No. 66 / The Future of U.S. Special Operations Forces, 2013. New York. P. 33.

REFERENCES

1. Vako I. I. (2022). Osoblyvosti tekhniky rukopashnoho boiu u protsesi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv. [Features of hand-to-hand combat technique in the process of special physical training of cadets]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov*. No. 15. Vol. 5(150). 2022. P. 135.
2. Воєнна доктрина України (Стратегія воєнної безпеки України). Проєкт. (2021). Voienna doktryna Ukrainy (Stratehiia voiennoi bezpeky Ukrainy).Proiekt. [Military Doctrine of Ukraine (Military Security Strategy of Ukraine)] Retrieved from: https://www.mil.gov.ua/content/public_discussion/proj_vdu.pdf (accessed 10 June 2022).
3. Rukopashnyi bii po systemi spetsnazu. Efektyvni pryomy elitnykh pidrozdiliv (2011). [Hand-to-hand combat according to the special forces system. Effective methods of elite units]. Kharkov : Belhorod : Family Leisure Club, P. 319.
4. Hlazunov S. I. (2011). Optymizatsiia zmistu rukopashnoho boiu dlia ofitseriv operativno-taktychnoho rivnia pidhotovky. [Optimization of the content of hand-to-hand combat for officers of operational and tactical level of training]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. No. 4. P. 134.
5. Ivanov O. L. (2013). *Metodyka navchannia rukopashnoho boiu v systemi fizychnoi pidhotovky maibutnykh ofitseriv*. [Methods of teaching hand-to-hand combat in the system of physical training of future officers] (PhD Thesis), Khmelnytskyi : Khmelnytsky National Academy of Border Guard Service of Ukraine.
6. Instruksiiia z pidhotovky do vstupu na kurs spets pryznachentsiv SSO ZS Ukrainy (2016). [Instruction on preparation for admission to the course of special assignments of the SOF of the Armed Forces of Ukraine]. Retrieved from: <http://sof.mil.gov.ua/ready> (accessed 10 June 2022).
7. Kuznetsov M. V. (2018). Udokonalennia fizychnoi pidhotovky kandydativ u pidrozdily Syl spetsialnykh operatsii Zbroinykh Syl Ukrainy [Improving the physical training of candidates for the Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine] (PhD Thesis). Dnipro : Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports.
8. Marakushyn A. I., Popov F. I., Kutsevol R. V. (2011). Analiz dosvidu pidhotovky viiskovosluzhbovtziv do rukopashnoho boiu v zarubizhnykh armiiah [Analysis of the experience of training servicemen for hand-to-hand combat in foreign armies]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. No. 5. P. 134.
9. Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy 05 serpnia 2021 roku № 225 “Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy” (2022).[Order of the Ministry of Defense of Ukraine of August 5, 2021 № 225 "On approval of the Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine"].
10. Nastanova z fizychnoi pidhotovky Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy (2022). (Nakaz komanduvacha Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy 14 liutoho 2022 roku № 36od) [Instruction on physical training of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine (Order of the Commander of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine of February 14, 2022 № 36 units)].
11. Petruk A. P., Danyliuk M. M. (2021). Psykholohichna pidhotovka kursantiv na zaniattiakh z rukopashnoho boiu [Psychological training of cadets in hand-to-hand combat classes] Proceedings of the Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku FP ta sportu ZSU pravookhoronnykh orhaniv, riaduvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy (Kyiv, 25 november, 2021) Nationalnyi universytet oborony Ukrainy im. I. Cherniakhovskoho; (edc. Svystun V.I., Petrachkova O.V.), (Ukraine, Kyiv, 2021). Kyiv : NUOU. Pp. 314–317.
12. Romanchuk S. V., Husak O. D., Boiaruk O. M. (2014). Pidvyshchennia moralno-psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtziv zasobamy rukopashnoho boiu ta yedynoborstv [Increasing the moral and psychological readiness of servicemen by means of hand-to-hand combat and martial arts]. *Physical activity health and sport*. No. 4. Pp. 11–16.

13. Starchuk O. O. Prontenko V. V. (2014). Kryterii vidboru z fizychnoi pidhotovky ta psykholohichnoho testuvania viiskovosluzhbovtiv dlia pidrozdiliv syl spetsialnykh operatsii [Criteria for selection of physical training and psychological testing of servicemen for units of special operations forces] Proceedings of the Fizychna pidhotovka osobovoho skladu Zbroinykh syl, inshykh viiskovykh formuvan ta pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy: dosvid, suchasnist, problemy ta perspektyvy rozvytku (Ukraine, Kyiv, 26–28 november 2014). Kyiv : MOU. Pp. 96–101.
14. Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Syl Ukrainy (2014). [Emporary instruction on physical training in the Armed Forces of Ukraine](uvedena u diiu Nakazom nachalnyka Heneralnoho shtabu ZSU vid 11.02.2014 roku № 35 «Pro zatverdzhennia Tymchasovoi nastanovy z fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Syl Ukrainy»).
15. Chumak I. (2019). Rukopashnyi bii. Povnyi kurs rukopashnoi pidhotovky dlia viiskovosluzhbovtiv i pravookhorontsiv. [Hand-to-hand combat. Complete course of hand-to-hand training for servicemen and law enforcement officers]. Vinnytsia : WORKS. P. 280.
16. Shvets A. V., Trinka I. S., Holub O. V., Rychka O. V., Lukianchuk I.A. Psykhofiziolohichni vidbir kandydativ do skladu pidrozdiliv Syl spetsialnykh operatsii krain NATO (2017). [Psychophysiological selection of candidates for the Special Operations Forces of NATO countries]. *Military medicine of Ukraine*. No. 2. Pp. 59–69.
17. Shevchenko V. Ye. (2002). *Psykhofiziolohichni osoblyvosti pratsezdatsnosti fakhivtsiv spetspidrozdiliv Ministerstva oborony Ukrainy* [Psychophysiological features of the ability of specialists of special units of the Ministry of Defense of Ukraine] (PhD Thesis). Kyiv : Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine named after GS Kostyuk.
18. Shemchuk V. A., Verbyn N. B., Nesterov O. S., Vasylenko M. M., Malakhov Ye. V. (2020). Pedahohichna model udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti maibutnikh ofitseriv zasobamy sluzhbovo-prykladnykh yedynoborstv [Pedagogical model of improving the special physical fitness of future officers by means of service-applied martial arts]. Proceedings of the Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh (Ukraine, Zaporizhzhia, 2020) (edc. Sushchenko A. V.), Zaporizhzhia : KPU. P. 268.
19. Iareshchenko O. A., Maliarenko A. T. (2012). Shliakhy pidvyshchennia yakosti navchannia kursantiv MVS pryiomam rukopashnoho boiu [Ways to improve the quality of training of cadets of the Ministry of Internal Affairs techniques of hand-to-hand combat]. *Slobozhansky Bulletin of Science and Sports*. Vol. 5. No. 1. P. 166.
20. Chris McNab (2014). Special forces extreme fitness. Military workouts and fitness challenges for maximizing performance. New York. P. 320.
21. Linda Robinson (2013). Council Special Report No. 66 / The Future of U.S. Special Operations Forces. New York. P. 33.

ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Омельяненко Г. А.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0490-4133
znutmfskit@gmail.com*

Товстопятко Ф. Ф.

*кандидат філософських наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-4708-5916
tovstopatkofedor@gmail.com*

Бессарабова О. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-9193-4241
bessarabova217@gmail.com*

Новицька С. О.

*студентка факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-4219-5267
fortunateig@gmail.com*

Ключові слова: діти старшого дошкільного віку, фізична підготовленість, фізкультурно-оздоровчі заходи, здоровий спосіб життя.

Модернізація системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства висуває нові вимоги до організації освітньо-оздоровчої діяльності закладу дошкільної освіти. Їх зміст полягає в застосуванні педагогами нових технологій, формуванні нових орієнтирів щодо вирішення проблем розвитку та оздоровлення дошкільників. **Мета дослідження** – визначити вплив комплексного підходу до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, що спрямовується на підвищення показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. **Об'єктом дослідження** є фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку. **Суб'єктом дослідження** – діти старшого дошкільного віку. **Предметом дослідження** є показники функціонального стану серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання, фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. **Гіпотеза дослідження** заснована на припущенні про позитивний вплив комплексного підходу до організації фізкультурно-

оздоровчої діяльності на морфофункціональні показники, рівень розвитку основних рухів та оздоровлення дітей 5–6 років. У роботі використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, визначення показників фізичного розвитку, тестування розвитку основних рухів, метод математичної статистики у процесі обробки результатів дослідження. **Результати дослідження**. Виявлено достовірний приріст показників фізичного розвитку в дітей експериментальної групи. Так, найбільший приріст у показниках хлопчиків 5–6 років зафіксовано щодо маси тіла (31,63%) та життєвої ємності легень (13,88%). Серед показників фізичного розвитку дівчат найбільший достовірний приріст було зафіксовано також у дівчат експериментальної групи в показниках маси тіла (29,30%) та ОГК (14,00%). Відзначений достовірний приріст (більше 10%) показників рівня розвитку основних рухів у дітей експериментальної групи. Найбільший приріст у хлопчиків спостерігався в метаннях набивного (25,63%) та тенісного (23,41%) м'ячів, у дівчат – у бігу на 10 м (18,08%). Виявлено достовірний приріст між показниками плечового індексу у хлопчиків КГ та ЕГ ($t=2,84$) і дівчат ($t=2,79$). Наприкінці експерименту відбулися суттєві покращення в показниках коефіцієнта здоров'я. Він значно знизився в експериментальній групі (до 7%), що свідчить про зниження кількості дітей, які перенесли які-небудь захворювання. **Висновки**. Упровадження кік-аеробіки як нетрадиційної форми фізичної культури школярів середніх класів засвідчило свою ефективність, що підтверджено приростами відповідних показників.

THE INFLUENCE OF A COMPLEX OF PHYSICAL AND HEALTHY ACTIVITIES ON THE INDICATORS OF CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE

Omelianenko H. A.

Ph.D. in Pedagogics,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-0490-4133

znutmfkit@gmail.com

Tovstopiatko F. F.

Ph.D. in Philosophy,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-4708-5916

tovstopatkofedor@gmail.com

Bessarabova O. V.

Ph.D. in Pedagogics,

Associate Professor at the Department of Physical Therapy and Ergotherapy

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-9193-4241

bessarabova217@gmail.com

Novytska S. O.

Student at the Faculty of Physical Education, Health and Tourism

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0003-4219-5267

fortunateig@gmail.com

Key words: *children of older preschool age, physical fitness, physical culture and health activities, healthy lifestyle.*

Modernization of the education system at the current stage of society's development puts forward new requirements for the organization of educational and rehabilitation activities of preschool education institutions. Their content consists in the application of new technologies by teachers, the formation of new guidelines for solving the problems of development and health of preschoolers. **The aim of the work** was to study the impact of an integrated approach to the organization of physical culture and health activities on indicators of physical development, the level of development of basic movements and rehabilitation of children 5–6 years. **The object of the research** is physical education of older preschool children. The subject of the research is children of older preschool age. **The subject of the study** is indicators of the functional state of the cardiovascular system and external breathing system, physical fitness of older preschool children. **The research hypothesis** is based on the assumption of a positive influence of a complex approach to the organization of physical culture and health activities on morpho-functional indicators, the level of development of basic movements and health of children 5–6 years old. The following **research methods** are used in the work: analysis and generalization of scientific and methodological sources on the research topic, pedagogical observation, pedagogical experiment, determination of indicators of physical development, testing the development of basic movements, method of mathematical statistics in the processing of research results. **Results of the research.** A significant increase in physical development in children of the experimental group. Thus, the largest increase in boys 5–6 years was recorded in body weight (31,63%) and VL (13,88%). Among the indicators of physical development of girls, the largest significant increase was also recorded in girls of the experimental group in terms of body weight (29,30%) and OGK (14,00%). There was a significant increase (more than 10%) in the level of development of basic movements in children of the experimental group. The largest increase in boys was observed in throwing stuffed (25,63%) and tennis (23,41%) balls, in girls – in the 10 m run (18,08%). There was a significant increase between the indicators of the shoulder index in boys CG and EG ($t = 2,84$) and girls ($t = 2,79$). At the end of the experiment, there were significant improvements in health indicators. It decreased significantly in the experimental group (up to 7%), which indicates a decrease in the number of children who suffered from any disease. **Conclusions.** The developed system of health improvement using non-traditional methods had a significant impact on indicators of physical development and the formation of basic movements in children.

Вступ. Показниками фізичного здоров'я дитини є рівень морфофізіологічного розвитку (відсутність аномалій і відхилень в анатомічній будові тіла, нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється та підтверджується віковими антропо- й біометричними показниками (довжиною, масою тіла, об'ємом грудної клітки, роботою серця, органів дихання, травлення, виділення, опорно-рухового апарату, поставою,

станом шкіри, гостротою зору, нюху, слуху, смаку тощо) [6].

Формування основ здорового способу життя в дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності в дошкільних навчальних закладах комплексу різних засобів, серед яких – гігієнічні фактори (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо), фізичні вправи (гімнастика,

ігри, елементи спорту й туризму, праця), чинники природного середовища (повітря, сонце, вода). Заняття фізичними вправами / фізкультурні комплекси плануються та проводяться вихователями на період прогулянки в першій половині дня в ті дні тижня, коли немає фізкультурних занять за тижневим розподілом (розкладом) занять у межах організованої навчально-пізнавальної діяльності [2; 5]. Їх основна мета – оптимізація рухового режиму денної прогулянки, активне поєднання рухів з оздоровчим перебуванням дітей на свіжому повітрі, закріплення й удосконалення набутих рухових умінь і навичок та розвиток фізичних якостей у змінених, варіативних умовах [4]. Проводиться зазначена форма роботи в усі пори року за сприятливих погодних умов.

Дошкільні навчальні заклади досить часто «консервують» і «відтворюють» дитячу захворюваність саме тому, що за традицією або мимоволі віддають перевагу другій позиції (впливу на стан здоров'я дошкільника). Не виправдовує себе й система профілактичних заходів, адже вона також спрямована на ту саму позицію [1; 3]. У будь-якому випадку спеціаліст постає перед фактом захворювання або його відсутності. Отже, можна констатувати, що в масовій практиці діяльності дошкільних навчальних закладів на тлі декларування «комплексності» оздоровчої роботи остання втрачає необхідну цілісність, а відтак не відповідає меті.

Мета дослідження – визначити вплив комплексного підходу до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, що спрямовується на підвищення показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Об'єктом дослідження є фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку.

Суб'єкт дослідження – діти старшого дошкільного віку.

Предметом дослідження є показники функціонального стану серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання, фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження заснована на припущенні про позитивний вплив комплексного підходу до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності на морфофункціональні показники, рівень розвитку основних рухів та оздоровлення дітей 5–6 років.

У роботі використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, визначення показників фізичного розвитку, тестування розвитку основних рухів, метод математичної статистики у процесі обробки результатів дослідження.

Організація дослідження. Усього було обстежено 60 дітей старшого дошкільного віку, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи. З них по 15 дівчат і хлопчиків становили експериментальну групу (Дошкільний підрозділ № 1 «Мальва») та по 15 дівчат і хлопчиків – контрольну групу (Дошкільний підрозділ № 2 «Рушничок»).

В експериментальній групі здійснювався комплексний підхід до проведення загартовування дітей, при цьому використовувалися як традиційні, так і нетрадиційні методи. Комплекс загартовувальних заходів залежав від пори року та від віку дітей, крім того, він щомісяця змінювався. У його складенні брали участь педагоги, психологи та медичний персонал дошкільного закладу.

Основу комплексу становили як традиційні методи загартовування (ранковий прийом на свіжому повітрі, повітряні й сонячні ванни, обливання стоп ніг водою), так і нетрадиційні (умивання прохолодною водою протягом дня, обтирання рукавичкою, сон із доступом свіжого повітря, сольове загартовування).

У контрольній групі не передбачалося зміни загартовувального комплексу протягом року, він був типовим для більшості дошкільних навчальних закладів і не враховував вікові особливості дітей дошкільного віку. Його становили такі заходи: ранковий прийом на свіжому повітрі залежно від стану погоди, прогулянки на свіжому повітрі, повітряні ванни, обливання стоп ніг водою.

Розглянемо комплекс загартовувальних заходів, що використовувалися під час дослідження.

Прогулянка на свіжому повітрі. Оптимально – тричі на день (проте не менше двох разів: до та після денного сну). Улітку та навесні корисно до 5 хвилин прогуляти дітей під мокрими після дощу деревами, узимку – під засніженими. Супутні заходи: ігри, праця на природі, самостійна рухова діяльність, колективне виконання загальнорозвивальних вправ, рухливі ігри.

Ходьба босоніж по землі, вологому піску, траві, калюжах (улітку), снігу (узимку за умови відповідної підготовки дитини). Цілорічно у приміщенні ходьба по вологих килимках, просочених розчином морської солі, йоду, відварами лікарських рослин. Залежно від різновиду, температури повітря, місця проведення тощо процедура триває від 1 до 10 хвилин. Супутній захід: вправи для профілактики плоскостопості, ходьба по килимках із каштанами, горохом, по ребристій дошці, масажних гумових килимках.

Повітряні ванни. Приймаються у процесі ранкової гімнастики (улітку на вулиці), після денного сну, під час фізкультурного заняття. Температура повітря від +21 °С до +15 °С. Тривалість 2–10 хвилин узимку

і до 30 хвилин улітку. Коли дуже тепло, дошкільнята можуть бавитися весь день у самих трусиках і легеньких маечках. Супутні заходи: легкий самомаж (погладжування кистей рук, помацування шкіри на руках, грудях, животі, розтирання тіла коловими рухами).

Обливання ніг прийнятне для дітей віком від 2 років. Рекомендується взимку після денного сну, а теплої пори року – перед денним сном. Тривалість від 20 до 40 с (з поступовим наростанням). Температура води від +20 °С до +18 °С. Для загартованих дітей можливе зниження температури. Під час обливання ніг водою контрастних температур початкова температура становить +36 °С, кінцева – +25 °С. Супутні заходи: потупування ногами, згинання й розгинання пальців.

Вологе обтирання тіла рукавичкою або рушничком (тканину краще просочити відваром м'яти, ромашки, чебрецю, любистку). Для дітей від 3 років. Проводиться щодня після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість від 50 с до 1 хв. Температура води – від +34 °С до +23 °С (з поступовим пониженням). Супутні заходи: різноманітні рухи руками, повороти, нахили тулуба.

Обливання тіла (за можливості можна використовувати душ). Для дітей від 2 років. Бажано щодня після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість – 15–35 с. Температура становить +35 °С. Залежно від віку дитини та ступеня загартованості організму можливе зниження температури до +21 °С.

Сонячні ванни. Приймати бажано дітям від 3 років під час прогулянки, на пляжі. Тривалість нарощується від 3–4 хв до 15 хв. Супутні заходи: рухливі ігри, ігри з піском та водою.

Однак зазначена робота ефективна за певних умов, насамперед за умови використання імітаційних, мімічних та пантомімічних вправ, елементів танцювальних рухів, вправ гімнастики ушу, вправ під музичний супровід тощо. Домінантні заняття традиційно складаються із загальнорозвивальних вправ, рухливих ігор, долання смуги перешкод тощо.

До цього комплексу долучаються сюжетно-рольові заняття, сюжетно-імітаційні комплекси ранкової гімнастики. Вагоме значення нині має виконання рухів у природних умовах.

З метою реалізації виховних завдань та формування досконалих фізичних якостей у дітей були використані такі педагогічні технології:

- ускладнення вивчених рухів різновидами рухових дій (ходьба по лаві з м'ячем у руках, з мішечком із піском на голові, ходьба з пластичними чи ритмічними рухами рук тощо);

- збільшення кількості рухів у процесі кожного наступного повтору, збільшення відстані розбігу під час стрибків у довжину (висоту) чи з розбігу

або з місця, подовження дистанції стрибків із просуванням уперед;

- постійне регулювання видозміни темпу виконання рухів;

- урізноманітнення рухів (наприклад, стрибки з просуванням уперед на двох ногах, у парах, через покладені на підлогу шнурки, з обруча в обруч, через невисокі предмети, по покладеній на підлогу дошці, по похилій дошці тощо).

На тому, яке значення мають рухливі ігри, не будемо зупинятися докладно. Ця тема постійно висвітлюється в журналі «Дошкільне виховання».

Чималі резерви можливостей морально-вольового виховання дітей містять способи їх організації під час виконання рухів. Так, змінний спосіб та колове тренування спонукають малят виконувати рухові дії в безперервному режимі з одночасною взаємодією 5–8 рухів. Після виконання 4–5 рухів вихователь індивідуально вказує на допущені помилки, пропонує дітям виправити їх, виявити наполегливість.

Формування деяких рухових навичок у дошкільників (стрибки в довжину, у висоту тощо) пов'язане з дещо ризиковими діями. Тому дитину треба переконати, що ті чи інші перешкоди вона зможе подолати. Використання цих прийомів дає можливість діяти впевнено, долати почуття страху.

Одним із найважливіших завдань є виховання в дітей доброзичливого, чуйного ставлення до однолітків під час виконання рухів. Розроблена методика передбачає включення до фізкультурного заняття ранкової гімнастики, спортивних свят, гімнастичних і танцювальних вправ, які виконуються в парах, трійках, учотирьох (наприклад, парна ходьба, біг, стрибки в довжину з місця, метання предметів у ціль, на дальність, лазіння по гімнастичній драбині); використання підстраховки (діти з високим рівнем рухової підготовленості допомагають дітям, що менш підготовлені); доброзичливу практичну допомогу дошкільнят одне одному під час виконання важких елементів рухів (наприклад, стрибок у висоту, стрибок у довжину з розбігу); підтримку одне одного під час рухливих ігор, допомогу товаришам, які спіткнулися, впали.

Розроблена технологія виховання в дітей морально-вольових рис характеру та почуттів емпатії не вичерпує всю проблему організації навчально-виховного процесу, однак представляє реальну можливість виховання в дошкільників добрих почуттів, формування рішучості, сміливості, волі.

Для реалізації оздоровчого процесу під час фізкультурних занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор пропонуються дихальні вправи (вправи зі звуконаслідуванням); використання елементів точкового масажу, який діти можуть виконувати самостійно; вдихання фітоароматів; вправи для

розслаблення м'язів тіла (релаксації) під тиху, спокійну мелодію; вправи для розвитку дрібних м'язів рук, ніг.

Для заспокоєння нервової системи, корекції зору необхідно використовувати шити, посібники зеленого кольору. У вступній і заключній частині різних занять корисна ходьба по вологих килимках (узимку), по росяній траві (улітку), по тугих каштанах (цілорічно для профілактики). Також у комплекс загальнорозвивальних вправ обов'язково включаються рухи для профілактики вад постави.

Під час обробки експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема метод середніх величин, вибірковий метод і ряди динаміки. Експериментальний матеріал опрацьовано з використанням пакетів статистичних програм «Statistika 7.0» та Excel.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стратегічними завданнями системи дошкільної освіти є пропаганда здорового способу життя, єдність розвитку, виховання, навчання та оздоровлення дітей у дошкільних навчальних закладах, збереження та зміцнення всіх видів здоров'я. Саме тому проблема вдосконалення відомих і створення нових ефективних методів, які підвищують резервні можливості організму дитини, є сьогодні досить актуальною. У світлі вищевикладеного особливого значення набуває застосування комплексного підходу до розвитку й оздоровлення дітей у закладах дошкільної освіти. Це зумовлено тим, що ці методи спрямовані на максимальне усунення негативних чинників у психологічному, біологічному, соціальному розвитку дитини, забезпечують створення позитивного мікро- й макроклімату навколо неї.

Модернізація системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства висуває нові вимоги до організації освітньо-оздоровчої діяльності закладу дошкільної освіти. Їх зміст полягає

в застосуванні педагогами нових технологій, формуванні нових орієнтирів щодо вирішення проблем розвитку та оздоровлення дошкільників. В Україні пріоритетними визначено модернізацію дошкільної освіти, використання етнопедагогічного та сучасного вітчизняного й зарубіжного досвіду фізичного виховання з урахуванням необхідності виконання соціального замовлення щодо формування здорового способу життя, активної, духовно багаті особистості. Виявлено позитивний вплив комплексного підходу до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності на показники фізичного розвитку, рівень розвитку основних рухів та оздоровлення дітей 5–6 років.

Виявлено достовірний приріст показників фізичного розвитку в дітей експериментальної групи. Так, найбільший приріст у показниках хлопчиків 5–6 років зафіксовано щодо маси тіла (31,63%) та життєвої ємності легень (13,88%). Серед показників фізичного розвитку дівчат найбільший достовірний приріст було зафіксовано також у дівчат експериментальної групи в показниках маси тіла (29,30%) та ОГК (14,00%). Відзначений достовірний приріст (більше 10%) показників рівня розвитку основних рухів у дітей експериментальної групи. Найбільший приріст у хлопчиків спостерігався в метаннях набивного (25,63%) та тенісного (23,41%) м'ячів, у дівчат – у бігу на 10 м (18,08%). Виявлено достовірний приріст між показниками плечового індексу у хлопчиків КГ та ЕГ ($t = 2,84$) і дівчат ($t = 2,79$). Наприкінці експерименту відбулися суттєві покращення в показниках коефіцієнта здоров'я. Він значно знизився в експериментальній групі (до 7%), що свідчить про зниження кількості дітей, які перенесли які-небудь захворювання.

Висновки. Розроблена система оздоровлення з використанням нетрадиційних методів значно вплинула на показники фізичного розвитку та формування основних рухів у дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Efficiency of Social and Educational Experimental Training “New Physical Culture for the New Ukrainian School” / E. Akseonova, O. Varetska, R. Klopov, O. Bida. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. Vol. 12. Iss. 1. Sup. 1. P. 1–18.
2. Cerignoni Coelho V., Tolocka R. Levels, factors and interventions of preschool children physical activity: a systematic review. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020. Vol. 25. Iss. 12. P. 5029–5039.
3. Formation of the Students' Volitional Qualities in the Process of Physical Education / G. Griban, O. Kuznietsova, P. Tkachenko, D. Oleniev, O. Khurtenko, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, A. Lytvynenko, A. Khatko, L. Pustoliakova. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. Vol. 8. Iss. 6. P. 505–517.
4. Mavilidi M., Rigoutsos S., Venetsanou F. Training early childhood educators to promote children's physical activity. *Early Childhood Education Journal*. 2022. Vol. 50. Iss. 5. P. 785–794.
5. Nematova R., Narziyev B. The role of national games in increasing the physical activity of preschool children. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*. 2022. Vol. 3. Iss. 1. P. 6–11.
6. Shahbazova G. Physical Culture of Preschool Children. *Journal of Academic Leadership*. 2022. Vol. 21. Iss. 1. P. 34–40.

REFERENCES

1. Akseonova, E. et al. (2020). Efficiency of Social and Educational Experimental Training “New Physical Culture for the New Ukrainian School”. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala – Romanian Journal for Multidimensional Education*. Vol. 12. Iss. 1. Sup. 1. Pp. 1–18. (in English).
2. Cerignoni Coelho, V., Tolocka, R. (2020). Levels, factors and interventions of preschool children physical activity: a systematic review. *Ciência & Saúde Coletiva – Science & Public Health*. Vol. 25. Iss. 12. Pp. 5029–5039. (in English).
3. Griban G. et al. (2020). Formation of the Students’ Volitional Qualities in the Process of Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. Vol. 8. Iss. 6. Pp. 505–517. (in English).
4. Mavilidi, M., Rigoutsos, S., Venetsanou, F. (2022). Training early childhood educators to promote children’s physical activity. *Early Childhood Education Journal*. Vol. 50. Iss. 5. Pp. 785–794. (in English).
5. Nematova, R., Narziyev, B. (2022). The role of national games in increasing the physical activity of preschool children. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*. Vol. 3. Iss. 1. Pp. 6–11. (in English).
6. Shahbazova, G. (2022). Physical Culture of Preschool Children. *Journal of Academic Leadership*. Vol. 21. Iss. 1. Pp. 34–40. (in English).

УДК 796.325: 37.02
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-07>

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛЯЖНИМ ВОЛЕЙБОЛОМ

Самохвалова І. Ю.

доктор філософії, аспірант

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

вул. Роменська, 87, Суми, Україна,

старший викладач кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

вул. Герасима Кондратьєва, 160, Суми, Україна

orcid.org/0000-0001-7017-6915

irasport2015@ukr.net

Кисельов В. О.

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри теорії та методики спорту

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

вул. Роменська, 87, Суми, Україна

orcid.org/0000-0002-1285-4164

vands7kiseliov@gmail.com

Харченко С. М.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

вул. Герасима Кондратьєва, 160, Суми, Україна

orcid.org/0000-0002-4975-321X

kharchenko-inna@ukr.net

Ключові слова: *рухові якості, тренувальний процес, рухові тести, специфіка ігрової діяльності, спортсменки.*

У статті проведено аналіз динаміки зміни показників фізичної підготовленості дівчат 11–12 років, які займаються пляжним волейболом. Педагогічний експеримент проведений на базі дитячо-юнацької спортивної школи міста Сум. У тестуванні взяли участь 18 дівчат групи початкової підготовки. Для визначення фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом, використовували рухові тести, спрямовані на оцінку кожної фізичної якості: біг 92 м («ялинка»), стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, віджимання від підлоги, біг 30 м, біг 400 м, кидок 2-кілограмового м'яча обома руками з-за голови. Розвиток рухових якостей здійснювався ігровим методом із застосуванням розроблених комплексів вправ, які за структурою схожі з технічними прийомами гри. Засобами тренування для вдосконалення швидкості були імітаційні вправи, старту та спринтерські прискорення, стрибкові вправи, максимально наближені за своєю структурою до технічних прийомів гри. Для розвитку стрибкової витривалості виконувалися стрибкові вправи, стрибкові імітаційні вправи, основні вправи з техніки гри. У межах кожного окремого тренувального заняття неодмінною умовою якісного виконання вправ була ґрунтовна розминка, засобами якої слугували допоміжні, спеціально-підготовчі вправи, що виконувалися з поступовим збільшенням темпу та швидкості рухів.

Порівняльний аналіз результатів тестування після проведення педагогічного експерименту свідчить про вірогідні зміни показників фізичної підготовленості. Так, у тестах «біг 30 м», «стрибок угору з місця» результати змінилися від низького рівня до вищого за середній рівень. Показники тестів «біг “ялинкою”», «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «біг 400 м» та «Стрибок у довжину з місця» змінилися від низького рівня до середнього.

Дослідження розвитку рухових якостей показує, що витривалість покращилася на 10%, швидкість – на 20%. Показники вибухової сили в тестовому стрибку в довжину з місця покращилися на 4%, а у стрибку угору з місця – на 20%.

Використаний і впроваджений у практику комплекс вправ для розвитку рухових якостей дав змогу дівчатам-волейболісткам покращити свою фізичну підготовленість.

A STUDY OF THE GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF GIRLS WHO ARE ENGAGED IN BEACH VOLLEYBALL

Samokhvalova I. Yu.

*Doctor of Philosophy, Postgraduate Student
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
Romenska str., 87, Sumy, Ukraine,
Senior Lecturer at the Department of Physical Education
Sumy National Agrarian University
Herasyma Kondratieva str., 160, Sumy, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7017-6915
irasport2015@ukr.net*

Kiselyov V. O.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Sports
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
Romenska str., 87, Sumy, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1285-4164
vands7kiseliov@gmail.com*

Kharchenko S. M.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Physical Education
Sumy National Agrarian University
Herasyma Kondratieva str., 160, Sumy, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4975-321X
kharchenko-inna@ukr.net*

Key words: *motor qualities, training process, motor tests, specifics of game activity, sportswomen.*

The article analyzes the dynamics of changes in the indicators of physical fitness of girls aged 11–12 who play beach volleyball. The pedagogical experiment was conducted on the basis of the children’s and youth sports school in the city of Sumy. 18 girls of the primary training group took part in the testing. To determine the physical fitness of girls who play beach volleyball, movement tests were used to assess each physical quality: running 92 m (“Christmas tree”), long jump from a standing position, high jump from a standing position, push-ups from the floor,

running 30 m, running 400 m, throwing a 2 kg ball with both hands from behind the head.

The development of motor skills was carried out by the game method with the use of developed sets of exercises, which are structurally similar to the technical techniques of the game. The means of training to improve speed were imitation exercises, starts and sprint accelerations, jumping exercises, as close as possible in their structure to the technical techniques of the game. To develop jumping endurance, jumping exercises, jumping simulation exercises, basic exercises in game technique were performed. Within each individual training session, a thorough warm-up was an indispensable condition for high-quality performance of exercises, the means of which were auxiliary, special preparatory exercises performed with a gradual increase in the pace and speed of movements.

The comparative analysis of the test results after the pedagogical experiment indicates probable changes in physical fitness indicators. Thus, in the tests “run 30 m”, “jump up from a place” the results changed from a low level to a higher than average level. The performance of the “Christmas tree run”, “flexion and extension of the arms in the supine position”, “400 m run” and “Long jump from a standing position” changed from a low level to an average level.

Research on the development of motor qualities shows that endurance has improved by 10%, speed by 20%. Explosive strength in the standing long jump test improved by 4%, and in the standing high jump by 20%.

The set of exercises used and put into practice for the development of motor skills enabled girls volleyball players to improve their physical fitness.

Постановка проблеми. Однією з актуальних проблем системи підготовки юних спортсменок у пляжному волейболі є раціональна організація побудови навчально-тренувального процесу. Основними показниками тренуваності спортсменів низка авторів визначає їх фізичну та технічну підготовленість. Встановлено також, що ці показники настільки взаємопов'язані, що часом важко визначити, де закінчується один і починається інший, тому вагоме значення має виявлення збалансованого взаємозв'язку процесу розвитку фізичних якостей і процесу формування рухових навичок [4; 6; 9].

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається у процесі тренування рухових навичок і підвищення рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння та виконання людиною визначеного виду діяльності. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у пляжний волейбол, залежить оволодіння техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей, тим швидше можна оволодіти основами техніки та тактики гри [1; 3].

У зв'язку з ускладненими умовами проведення змагань на відкритому майданчику специфіка ігрової діяльності у пляжному волейболі висуває підвищені вимоги до прояву рухових якостей, зокрема координації рухів (точність і сила), вибухової сили (стрибучість), швидкості пересувань на невеликі відстані (2–7 м), спеціальної витривалості [4; 6].

Науковці зауважують, що піщана поверхня має вплив на механіку та енергетику пересування під час ходьби й бігу. Визначено, що механічна робота та енерговитрати під час ходьби й бігу по піску збільшуються порівняно з ходьбою та бігом по твердій поверхні з тією самою швидкістю [7].

О. Петренко, М. Пітин, С. Антонов здійснили аналіз питань технічної підготовки у пляжному волейболі. Зокрема, автори зазначають, що для ефективного виконання технічних дій необхідно враховувати властивості поверхні майданчика та необхідність швидкого повернення до передбачуваної вихідної позиції для виконання наступної технічної дії. Відповідно, біомеханічні характеристики переміщень виглядатимуть інакше, ніж у класичному волейболі [6].

На думку І. Власенко та О. Міщенко, у першій половині та в середині тренувального заняття волейболісток після інтенсивної розминки можна використовувати вправи різноспрямованої дії загальнопідготовчого, спеціально-підготовчого та техніко-тактичного характеру [2].

На сьогодні відчувається нестача науково обґрунтованих методичних розробок і рекомендацій із питань розвитку рухових якостей дівчат, які займаються пляжним волейболом, що є підґрунтям підвищення їх спортивно-технічної майстерності. Дослідження цього питання є актуальним на сучасному етапі.

Метою дослідження є аналіз показників фізичної підготовленості дівчат 11–12 років, які займаються пляжним волейболом.

Для її досягнення необхідно було виконати такі **завдання**: 1) провести аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми; 2) проаналізувати показники фізичної підготовленості дівчат-волейболісток.

У роботі використані такі **методи дослідження**: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, рухові навички в юних спортсменок повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху у вибраному виді спорту.

Дослідники наголошують на тому, що ефективність вивчення вправ перебуває у прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей. У дівчат середнього шкільного віку досить високими темпами поліпшуються окремі координаційні здібності (з кидання на влучність і на дальність, у спортивно-ігрових рухових діях), силові та швидкісно-силові здібності, помірно збільшуються швидкісні здібності й витривалість. Низькі темпи спостерігаються в розвитку гнучкості [3; 8].

Унаслідок аналізу наукових джерел можна зазначити, що єдиної думки щодо визначення тестів зі спеціальної фізичної підготовленості немає, проте в навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з пляжного волейболу досить чітко визначені критерії оцінки фізичної підготовленості [5].

Для визначення фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом, використовували рухові тести, спрямовані на оцінку кожної фізичної якості: біг 92 м («ялинка»), стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, віджимання від підлоги, біг 30 м, біг 400 м, кидок 2-кілограмового м'яча обома руками з-за голови.

У дослідженні взяли участь 18 спортсменок (віком 11–12 років) групи початкової підготовки дівчат дитячо-юнацької спортивної школи міста Суми.

Тренувальний процес протягом проведення педагогічного експерименту здійснювався у групах відповідно до «Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності» [5].

У тренувальному процесі протягом навчального року використовувалися вправи для розвитку рухових якостей. Щоб уникнути перевантаження дитячого організму, застосовувалася переважно ігрова форма виконання вправ, що дало змогу запобігти значним фізичним і психічним навантаженням. Рухливі ігри були відібрані та згруповані за їх спрямованістю на розвиток швидкості реакції і переміщення, швидкості у відповідь на

різні дії, спритності, швидкісно-силових якостей. Особлива роль відводилася естафетам із м'ячем, у яких підбирали вправи, схожі за структурою з технічними прийомами гри. Урізноманітнювали не тільки умови проходження дистанції, а й стартові положення.

Засобами тренування для вдосконалення швидкості були імітаційні вправи, старту та спринтерські прискорення, стрибкові вправи, максимально наближені за своєю структурою до технічних прийомів гри.

Для розвитку стрибкової витривалості виконували стрибкові вправи, стрибкові імітаційні вправи, основні вправи з техніки гри. Тривалість одного повтору становила 1–3 хв (залежно від виду вправи, яка застосовувалася), інтенсивність була близькою до максимальної, паузи відпочинку між повторами становили 1–4 хв, кількість повторів – 4–5.

Тривалість одного повтору у процесі вдосконалення швидкісної витривалості коливалася в межах 15–30 с, інтенсивність – максимальна, паузи відпочинку між повторами становили 1–2 хв, кількість повторів – 4–5 в одному тренуванні.

Під час тренувальних занять враховувалася послідовність виконання фізичних вправ, де позитивна взаємодія виявлялася, якщо у тренувальному занятті вправи виконувалися в таких варіантах послідовності: а) спочатку вправи алактатної анаеробної спрямованості (швидкісно-силові), а потім вправи анаеробної гліколітичної спрямованості (вправи на швидкісну витривалість); б) спочатку вправи алактатної анаеробної спрямованості, а потім вправи аеробної спрямованості (вправи «загальної» витривалості); в) спочатку вправи анаеробної гліколітичної спрямованості (у невеликому обсязі), а потім вправи аеробної спрямованості [2].

У межах кожного окремого тренувального заняття неодмінною умовою якісного виконання вправ була ґрунтовна розминка, засобами якої слугували допоміжні, спеціально-підготовчі вправи, що виконувалися з поступовим збільшенням темпу та швидкості рухів. Ці вправи були спрямовані не лише на розвиток рухових якостей, а й на підвищення ступеня їх реалізації у змагальній діяльності.

Вихідний рівень фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом, представлений у таблиці 1. Як свідчать наведені показники, рівень фізичної підготовленості виявився нижчим за середній. Порівняльний аналіз результатів тестування до й після проведення педагогічного експерименту засвідчив вірогідні зміни показників фізичної підготовленості дівчат-волейболісток (див. табл. 1).

Так, показники тесту «біг “ялинкою”» змінилися з 31,4 до 29,6 с, що відповідає середньому рівню.

Таблиця 1

**Динаміка зміни показників фізичної підготовленості дівчат,
які займаються пляжним волейболом**

№	Назва тесту	$\bar{x} \pm S_x$		P
		Початок експерименту	Кінець експерименту	
1	Біг «ялинкою», с	31,4±0,3	29,6±0,5	p<0,05
2	Біг 30 м, с	6,5±1,2	5,4±1,5	p<0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	172,6±1,7	179,1±1,2	p<0,05
4	Стрибок угору з місця, см	27,2±1,1	34,3±0,9	p<0,05
5	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, рази	10,3±2,6	15,43±1,7	p<0,05
6	Біг 400 м, с	1,29±0,8	1,26±0,3	p<0,05
7	Кидок 2-кілограмового м'яча обома руками з-за голови, см	242,1±1,4	283,6±1,6	p<0,05

У тесті «біг 30 м» результати зросли з 6,5 с (низький рівень) на початку експерименту до 5,4 с (рівень, що вищий за середній) наприкінці експерименту. Показники тестів «згинання й розгинання рук в упорі лежачи» та «стрибок у довжину з місця» змінилися від низького рівня до середнього.

У тесті «стрибок угору з місця» показники зросли з 27,2 см до 34,3 см, що відповідає рівню, який вищий за середній. Змінилися від низького рівня (1,29 с) до середнього рівня (1,26 с) показники в тесті «біг 400 м». У тесті «кидок 2-кілограмового м'яча обома руками з-за голови» результати змінилися з 242,1 см, що відповідає низькому рівню, до 286,3 см – показника середнього рівня.

Таким чином, показники вибухової сили збільшилися на 29%, витривалості – на 10%, швидкості – на 20%. Показники вибухової сили (стрибок у довжину з місця та стрибок угору з місця) покращилися на 29%, а показники сили м'язів верхніх кінцівок – на 41% (див. рис. 1).

Висновки та перспективи подальших розробок у цьому напрямі. На основі аналізу наявних наукових праць встановлено, що під час планування тренувального процесу необхідно звертати увагу на вдосконалення всіх складників фізичної підготовленості та здійснювати контроль за цим процесом.

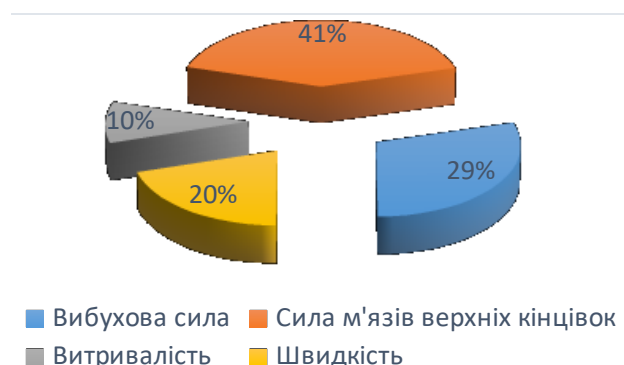


Рис. 1. Показники розвитку рухових якостей дівчат, які займаються пляжним волейболом

Згідно з результатами дослідження вихідного рівня фізичної підготовленості встановлено, що дівчата, які займаються пляжним волейболом, мали низький рівень і рівень, що нижчий за середній.

Використаний та впроваджений у практику комплекс вправ для розвитку рухових якостей дав змогу дівчатам-волейболісткам покращити свою фізичну підготовленість.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в аналізі особливостей тренувального процесу на піску.

ЛІТЕРАТУРА

- Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1(21). С. 269–272.
- Власенко І., Міщенко О. Особливості фізичної підготовки пляжних волейболісток групи спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Житомир : ФОП Євенок О.О., 2016. Вип. 2. С. 129–134.
- Круцевич Т., Пангелова Н., Кривчикова О. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів із фізичного виховання і спорту : у 2 т. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України ; Олімпійська література, 2017. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
- Нестеренко Н., Крюковська О. Аналіз системи тренувального процесу спортсменок з пляжного волейболу в річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2020. Вип. 36. С. 46–53.

5. Піменов М., Тищенко І. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2003. 156 с.
6. Петренко О., Пітин М., Антонов С. Аналіз технічної підготовки спортсменів у пляжному волейболі на різних етапах багаторічної підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 4. С. 141–149. DOI: 10.26661/2663-5925-2021-4-19
7. Lejeune T., Willems P., Heglund N. Mechanics and energetics of human locomotion on sand. *The Journal of Experimental Biology*. 1998. Vol. 201. Iss. 13. P. 2071–2080. DOI: 10.1242/jeb.201.13.2071
8. Shuba L. Modernization of learning and training process of handball players at the age of 11–12 at the initial stage of training activities. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/656/%D0%A8%D1%83%D0%B1%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Rybalko P., Samokhvalova I. Analysis of motor skills development in university female student by means of sports games in the process of section classes. *Innovative Solutions in Modern Science*. 2021 № 2(46). P. 76–86. DOI: 10.26886/2414-634X.2(46)2021.6

REFERENCES

1. Vaskan, I. (2013). Stan fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv [The state of physical fitness of teenagers]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society*. No. 1(21). Pp. 269–272. (in Ukrainian).
2. Vlasenko, I., Mishchenko, O. (2016). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky pliazhnykh voleibolistok hrupy spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Peculiarities of physical training of beach volleyball players of the group of specialized basic training]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats – Physical culture, sports and the health of the nation: collection of scientific papers*. Zhytomyr : FOP Yevnenok O. O. Iss. 2. Pp. 129–134. (in Ukrainian).
3. Krutsevych, T., Panhelova, N., Kryvchykova, O. (2017). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv iz fizychnoho vykhovannia i sportu [Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher educational institutions on physical education and sports], in 2 vols. Kyiv : National University of Physical Education and Sports of Ukraine ; Olimpiiska literatura. Vol. 1 : Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [General basics of the theory and methods of physical education]. 384 p. (in Ukrainian).
4. Nesterenko, N., Kriukovska, O. (2020). Analiz systemy trenuvalnogo protsesu sportsmenok z pliazhnoho voleibolu v richnomu makrotsykli na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Analysis of the system of the training process of female beach volleyball athletes in the annual macrocycle at the stage of specialized basic training]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii "Fizychna kultura" – Bulletin of the Carpathian University. Series "Physical culture"*. Iss. 36. Pp. 46–53. (in Ukrainian).
5. Pimenov, M., Tyshchenko, I. (2003). Voleibol. Navchalna prohrama dlia dytiacho-iunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-iunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti [Volleyball. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills]. Kyiv, 156 p. (in Ukrainian).
6. Petrenko, O., Pityn, M., Antonov, S. (2021). Analiz tekhnichnoi pidhotovky sportsmeniv u pliazhnomu voleiboli na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky [Analysis of technical training of athletes in beach volleyball at various stages of long-term training]. *Fizychnе vykhovannia ta sport – Physical education and sports*. No. 4. Pp. 141–149. DOI: 10.26661/2663-5925-2021-4-19 (in Ukrainian).
7. Lejeune, T., Willems, P., Heglund, N. (1998). Mechanics and energetics of human locomotion on sand. *The Journal of Experimental Biology*. Vol. 201. Iss. 13. Pp. 2071–2080. DOI: 10.1242/jeb.201.13.2071 (in English).
8. Shuba, L. (2022). Modernization of learning and training process of handball players at the age of 11–12 at the initial stage of training activities. Retrieved from: <https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/656/%D0%A8%D1%83%D0%B1%D0%B0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (in English).
9. Rybalko, P., Samokhvalova, I. (2021). Analysis of motor skills development in university female student by means of sports games in the process of section classes. *Innovative Solutions in Modern Science*. No. 2(46). Pp. 76–86. DOI: 10.26886/2414-634X.2(46)2021.6 (in English).

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 615.825:796

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-08>

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В РАЗІ НЕВРОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Лівак П. Є.

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Український гуманітарний інститут
вул. Інститутська, 14, Буча, Київська область, Україна
orcid.org/0000-0002-0136-2607
livak777@meta.ua*

Корженко І. О.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Український гуманітарний інститут
вул. Інститутська, 14, Буча, Київська область, Україна
orcid.org/0000-0003-3182-3846
i.korgenko@karazin.ua*

Кожух Н. П.

*студентка спеціальності «Реабілітація та масаж»
Український гуманітарний інститут
вул. Інститутська, 14, Буча, Київська область, Україна
orcid.org/0000-0004-3182-1455
kozuhkh@ugi.edu.ua*

Ключові слова: *фізична
реабілітація, відновлення,
неврологічні захворювання.*

Авторами доведено, що проблема неврологічних захворювань є актуальною, незважаючи на високий розвиток медицини, адже в умовах стресу, постійної перевтоми та поганої екології ми спостерігаємо збільшення кількості пацієнтів із нервовими порушеннями. Щороку дедалі більше людей різного віку звертається до лікарів із симптомами, що вказують на складні неврологічні захворювання. Неврологія налічує велику кількість хвороб, які можуть виникати після вірусних захворювань або внаслідок неправильного способу життя. Найпоширеніші неврологічні хвороби, що спричиняють велику кількість смертей в Україні, – це хвороба Альцгеймера, хвороба Паркінсона, розсіяний склероз. Одні неврологічні захворювання є більш піддатливими до лікування та переносяться легше, їх прогресування й розвиток можна зупинити, а інші є тяжкими, офіційна медицина визначає їх як невиліковні, такі, що приводять до інвалідизації. Важливо вчасно звернутися по допомогу до лікаря-спеціаліста, щоб правильно діагностувати хворобу та уникнути непередбачуваних ускладнень. Для кожного пацієнта потрібно підбирати індивідуальну програму лікування, яка залежить від важкості діагнозу та перебігу хвороби. Сьогодні дедалі більше поширюється таке складне й на цей час невиліковне неврологічне захворювання, як розсіяний склероз. Це хронічне аутоімунне захворювання, під час якого пошкоджується мієлінова оболонка нервових волокон головного та спинного мозку,

унаслідок чого порушується функціонування нервової системи. Сьогодні ця хвороба посідає одне з ключових місць у світі серед основних причин інвалідизації пацієнтів молодого віку. Вона виникає з незрозумілих причин і неспинно прогресує, призводить до серйозних фізичних змін та інвалідності. Автори доводять, що фізична реабілітація є природним і надзвичайно ефективним методом лікування неврологічних захворювань, зокрема й розсіяного склерозу.

PHYSICAL REHABILITATION AND RECOVERY IN NEUROLOGICAL DISEASES

Livak P. E.

Ph.D., Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education

Ukrainian Institute of Arts and Sciences

Institutska str., 14, Bucha, Kyiv region, Ukraine

orcid.org/0000-0002-0136-2607

livak777@meta.ua

Korzhenko I. P.

Ph.D.,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education

Ukrainian Institute of Arts and Sciences

Institutska str., 14, Bucha, Kyiv region, Ukraine

orcid.org/0000-0003-3182-3846

i.korgenko@karazin.ua

Kozhukh N. P.

Student of the Specialty "Rehabilitation and massage"

Ukrainian Institute of Arts and Sciences

Institutska str., 14, Bucha, Kyiv region, Ukraine

orcid.org/0000-0004-3182-1455

kozhukh@ugi.edu.ua

Key words: *physical rehabilitation, recovery, neurological diseases.*

The authors proved that the problem of neurological diseases is relevant despite the high development of medicine, because in conditions of stress, constant fatigue and poor ecology, we see the growth of patients with nervous disorders. Every year, more and more people of all ages turn to doctors with symptoms that indicate complex neurological diseases. Neurology includes a large number of diseases that can occur after viral diseases or due to improper lifestyle. The most common neurological diseases that cause a large number of deaths in Ukraine are Alzheimer's disease, Parkinson's disease, and multiple sclerosis. Some neurological diseases are more treatable and easier to tolerate, the progression and development of which can be stopped, while others are severe, which official medicine defines as incurable and lead to disability. It is important to seek the help of a specialist in time to correctly diagnose the disease and avoid unforeseen complications. For each patient it is necessary to select an individual treatment program that depends on the severity of the disease and diagnosis. Today, such a complex and currently incurable neurological disease as multiple sclerosis is becoming more common. This is a chronic autoimmune disease in which the myelin sheath of the nerve fibers of the brain and spinal cord is damaged and thus the functioning of the

nervous system is disrupted. Today, this disease is one of the leading causes of disability in young patients. Occurs for unknown reasons and is constantly progressing, leading to serious physical changes and disability. The authors prove that physical rehabilitation is a natural and extremely effective method of treating neurological diseases, including multiple sclerosis.

Постановка проблеми. За статистичними даними в Україні близько 21 тисячі хворих на розсіяний склероз, і щорічно ця цифра збільшується приблизно на 1000–1200 осіб. Показники захворюваності є критичними, а ефективне лікування ще не знайдене. Зазвичай у лікуванні неврологічних захворювань, зокрема й розсіяного склерозу, офіційна медицина пропонує такі методи, як гормональна терапія (для зняття загострення хвороби) та підтримуюча терапія (для подовження ремісії хвороби). Лікарські препарати, які використовують для лікування аутоімунних захворювань, наприклад стероїди, здатні порушувати баланс мікрофлори кишечника, змінювати функціональність імунної системи, мають побічні дії та негативно впливають на деякі внутрішні органи. Тому важливо проводити лікування комплексно, з командою лікарів різного профілю. Одним з альтернативних методів профілактики та лікування неврологічних захворювань є масаж і лікувальні фізичні вправи, які покращують м'язову силу та кровообіг. На сьогодні фізична реабілітація в разі неврологічних захворювань є надзвичайно актуальною та потребує більш глибокого дослідження.

Метою статті є обґрунтування ефективності дії методів масажу та лікувальної фізкультури в разі неврологічних захворювань на прикладі розсіяного склерозу.

Аналіз наукових джерел. Одним із засобів лікування нервових розладів є використання фізичної реабілітації, про що неодноразово згадується в роботах закордонних і вітчизняних учених. Деякі з них акцентували на фізичних вправах, проте не брали до уваги весь комплекс реабілітації в разі захворювань нервової системи. Фізична реабілітація є важливим терапевтичним напрямом у попередженні прогресування хвороби. Використання немедикаментозних методів терапії в лікуванні розсіяного склерозу є досить перспективним та потребує подальшого вдосконалення й дослідження [2].

Питаннями фізичної реабілітації людей із захворюваннями нервової системи займалася значна кількість науковців. Автори програми навчальної дисципліни з фізичної реабілітації і спортивної медицини підкреслюють, що реабілітація є одним із найважливіших напрямів у системі охорони здоров'я, вона означає відновлення спроможності, здатності та придатності. У медицині реабілітація визначається як процес відновлення здоров'я та працездатності хворих

і людей з обмеженими можливостями. Комітет експертів з реабілітації Всесвітньої організації охорони здоров'я визначив, що реабілітація – це процес, метою якого є запобігання інвалідності під час лікування захворювань та допомога хворому в досягненні максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності, на яку він буде здатний у межах наявного захворювання [1]. Своєю чергою Г.М. Ахмедова, Ж.Ф. Сабіров, М.А. Якупов, Т.І. Хайбуллін наголошують на важливості фізичної реабілітації в разі розсіяного склерозу [2].

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні у світі велика увага приділяється питанню реабілітації хворих на розсіяний склероз. Підходи до корекції рухових порушень складаються з комплексних впливів, а саме медикаментозного лікування та методів фізичної реабілітації. Вивчається лікувальний вплив на окремі симптоми (парези, спастичність, атаксію тощо), а також на загальні механізми формування рухів (кінезіотерапія, навчальні методики з використанням біологічного зворотного зв'язку тощо). Застосування комп'ютеризованого стабілометричного комплексу з біологічним зворотним зв'язком забезпечує загальний вплив на систему контролю механізмів підтримки рівноваги та дає можливість проводити не лише загальну оцінку стану моторно-координаторної системи, а й корекцію її порушень [2].

Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України називає основні фактори, що сприяють передчасній смерті від неврологічних розладів в Україні, зокрема:

- високий індекс маси тіла;
- куріння;
- високий рівень глюкози;
- вживання алкоголю.

Здоров'я нервової системи залежить також від принципів здорового способу життя. До основних засобів фізичної реабілітації належать лікувальний масаж, фізіотерапія, кінезіотерапія, механотерапія, пресотерапія, міостимуляція, лікувальна фізична культура та харчування. Головним завданням фізичної реабілітації є прискорення відновлення ураженої системи та оздоровлення всього організму. Серед засобів фізичної реабілітації, що використовуються для відновлення й лікування хворих неврологічного профілю, провідне місце посідає лікувальна фізична культура [1].

Проведення реабілітаційних заходів відбувається як у лікарнях чи санаторіях, так і в домашніх умовах. Метод лікувальної фізкультури доступний у будь-яких умовах, у положенні лежачи чи сидячи на ліжку, у приміщенні чи надворі. Він не має побічних дій і не викликає алергічних реакцій. Чим раніше пацієнтові буде проведено реабілітаційні втручання, тим більше шансів є на відновлення порушених або втрачених здібностей. Кожен пацієнт потребує індивідуального підходу, оскільки найчастіше основне захворювання супроводжують ще й набуті у процесі медикamentозного лікування хвороби. У книзі «Кишечник і мозок. Як кишкові бактерії зцілюють та захищають ваш мозок» Д. Перлмуттер і К. Лоберг стверджують, що згідно з результатами останніх досліджень, які проводилися в найбільш авторитетних наукових закладах по всьому світу, здоров'я головного мозку та розвиток різних його захворювань значною мірою залежать від того, що відбувається в кишечнику. Стан кишечника показує ризик виникнення найрізноманітніших неврологічних розладів. Д. Перлмуттер пише: «Я розумію, що прийняти це дуже складно, але якби ви запитали спеціалістів про можливі способи лікування розсіяного склерозу, аутизму, депресії чи деменції, скоріш за все, вони би розвели руками та сказали, що ліків від цих хвороб немає і, можливо, ніколи не буде» [4].

Далі за текстом книги Д. Перлмуттер, невролог першої категорії, зазначає, що всі аспекти нашого здоров'я, як фізичного, так і психоемоційного, визначаються станом мікрофлори кишечника. Жодна інша система організму не залежить так сильно від змін мікрофлори, як центральна нервова система, зокрема й головний мозок [4]. Мікрофлора кишечника має безпосереднє відношення до запального процесу. Запальний процес – це те, що відбувається в мозку пацієнта з відповідним діагнозом. Також автор наголошує на важливості дієти та правильного харчування: «Хронічний запальний процес і шкода від вільних радикалів – концепції, які займають центральне місце в сучасній неврології, але в питанні нормалізації мікрофлори кишечника жоден медикamentозний підхід не можна порівняти з правильним раціоном харчування» [4].

Лікувальна фізична культура покращує м'язову силу та кровообіг, розширює й відновлює функціональні можливості; це природне лікування, основою якого є рух. Фізична реабілітація включає комплекс заходів на відновлення функцій організму з метою прискорення видужання хворого. Може використовуватися як постійно для профілактики захворювань, так і в лікувальних цілях.

Доктор медичних наук В.В. Абрамов зі співавторами зазначають, що нехтування або недо-

оцінка методу лікувальної фізичної культури часто призводить до збільшення термінів лікування та виникнення серйозних функціональних розладів, а інколи навіть до важких ускладнень, унаслідок яких людина може втратити можливість самостійно ходити [1]. У разі розсіяного склерозу та інших хвороб призначають пресотерапію для покращення лімфодренажної функції нижніх і верхніх кінцівок, виведення з організму надлишкової рідини та шкідливих речовин, нормалізації проходження лімфи й міжклітинної рідини. Кінезіотерапія – це метод лікування, що використовує рухи для відновлення здоров'я і працездатності, попереджує наслідки патологічного процесу. В основі цього методу лежать педагогічні й фізіологічні принципи формування рухів та управління ними.

Масаж відіграє вагомую роль у лікувально-відновлювальному процесі хворих на неврологічні хвороби завдяки тим процесам, що відбуваються в організмі під час його використання, а саме:

- активізується симпатична нервова система;
- у разі периферичних і спастичних парезів покращується трофіка тканин;
- підвищується швидкість кровотоку;
- укріплюються м'язи;
- покращується емоційний стан хворого.

В.В. Абрамов зі співавторами говорять про важливість масажу так: «Диференційоване призначення лікувального масажу залежно від виду паралічу приводить до відновлення рівноваги між процесами збудження та гальмування в корі головного мозку, відновлення втрачених рефлексів, зменшує больові відчуття, урівноважує нервову збудливість. Масаж сприяє активізації трофічних процесів у зоні ураження, розсмоктуванню тканинних інфільтратів. Засоби фізіотерапії призначаються на всіх етапах реабілітації» [1].

Науковці говорять про важливість методів фізичної реабілітації, адже якщо постійно не докладати зусиль щодо відновлення порушень функцій або збереження тих, що залишилися, з використанням усіх можливих засобів для відновлювального лікування в межах нейрореабілітації, то уражена нервова система поступово буде втрачати свої функції. Для розсіяного склерозу характерні різноманітні клінічні симптоми, основними з яких є рухові розлади, а саме: парези, спастичне підвищення м'язового тону, координаційні порушення, м'язова слабкість тощо. Таке різноманіття симптомів потребує застосування раціональних, фізіологічно обґрунтованих методів фізичної реабілітації з урахуванням їх комплексного використання [3].

Період реабілітаційного процесу є індивідуальним та залежить від важкості хвороби, супут-

ніх порушень і часу надання реабілітаційної допомоги від початку захворювання. Деякі пацієнти відновлюються швидко, проте для більшості необхідна тривала реабілітація (упродовж декількох місяців, років або навіть протягом усього життя). Вимушене тривале обмеження в русі погіршує функціонування різних систем організму, а інколи призводить до розвитку ускладнень. Щоб вибрати правильний метод фізичної реабілітації в разі захворювань та ушкоджень нервової системи, потрібно звернути увагу на особливості рухових порушень. У разі неврологічних розладів вправи є невід'ємною частиною лікування. Їх завданнями є:

- відновлення спроможності до самостійного пересування;
- покращення координації рухів;
- зменшення спастичності;
- допомога в розслабленні спастичних м'язів і сухожиль;
- покращення сили м'язів;
- покращення кровообігу;
- загальне зміцнення організму;
- зниження відчуття втоми.

Вправи корисні не тільки для відновлення після захворювання, а й для профілактики його появи. Застосовуються програми, які розроблені персонально для пацієнтів із розсіяним склерозом з огляду на стан та можливості особи. Вправи пацієнтові, який не може самостійно стояти чи ходити та більшу частину часу проводить сидячи, може розробляти лише реабілітолог.

Добре розпочинати реабілітаційні вправи з легкого масажу крижово-поперекового відділу, далі перейти до нижніх кінцівок, починаючи від колінного суглобу до області тазу та від кінчиків пальців до колінного суглобу. Спочатку рухи мають бути пасивними, потім – активними. У разі спастично скорочених м'язів використовується поверхнєве погладжування та спокійне розминання, коли ж м'язи в'ялі та розслаблені, використовуємо прийоми глибокого погладжування й розминання. Приділяємо увагу колінним суглобам, пропрацьовуючи місця кріплення м'язів і сухожилля. Далі виконуємо вправи для тазостегнового, колінного та гомілковостопного суглобів. Для хворих на розсіяний склероз рекомендовані такі фізичні вправи: вправи на розтяжку, вправи на витривалість, силові вправи. Пацієнтам із розсіяним склерозом кожного дня необхідні тре-

нування на розтяжку спастичних м'язів, адже це допоможе покращити координацію рухів, поліпшити еластичність м'язів і зміцнити їх, додати тілу пластичності.

З'ясовано, що силові вправи за умови в'ялих і розслаблених м'язів зміцнюють тіло, збільшують м'язову масу, покращують самооцінку та допомагають долати втому. Під час лікування силовими вправами використовують гантелі та манжети, які прикріплюють на ноги. Вправи на витривалість додають сили верхнім і нижнім кінцівкам, збільшують швидкість ходьби, корисні для всього організму та зменшують поріг відчуття втоми. Занадто активні вправи можуть викликати втому, тому потрібно робити їх повільно. Кількість підходів залежить від стану хворого, головне – не перевтомлюватися та не нашкодити. Пацієнт сам оцінює свій стан і можливості до виконання вправ лікувальної фізичної культури. Протипоказанням може бути підвищена температура тіла, слабкість чи вірусне захворювання. Потрібно консультуватися з неврологом, він може надати об'єктивну оцінку здоров'я хворого.

Робота з пацієнтом по 40–60 хвилин кожного дня впродовж місяця дає позитивні результати, які необхідно постійно підтримувати. Лікування неврологічних захворювань є складним і тривалим процесом відновлення, який включає різні аспекти фізичної реабілітації. Регулярні вправи лікувальної фізкультури та застосування інших реабілітаційних методів (наприклад, механотерапії і масажу) розслаблюють мускулатуру, збільшують силу й витривалість, стимулюють кровообіг, знімають набряки в ногах, чинять позитивний вплив на діяльність кишечника, підвищують мобільність, а також покращують емоційний стан.

Висновки. Таким чином, фізична реабілітація є ефективним засобом лікування пацієнтів із розладами нервової системи. Реабілітаційний процес для людей з інвалідністю, хворих на розсіяний склероз, повинен проводитися комплексно та безперервно. Повернути таку людину до соціального життя, не вирішивши її проблеми, неможливо. Закомплексованість, відсутність комфорту, незадоволення собою не дають можливості підвищити якість життя навіть тоді, коли матеріальні й технічні потреби частково забезпечуються. Потрібно навчити людину жити із цією хворобою, рухатися вперед, використовуючи різні методи реабілітації та лікування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Неханевич О. Б., Абрамов В. В., Смирнова О. Л. Фізична реабілітація, спортивна медицина : тимчасова програма навчальної дисципліни для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Спеціаліст» у вищих навчальних закладах МОЗ України. Київ, 2016. 38 с. URL: <http://dimh.kmu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/08/Фізична-реабілітація-спортивна-медицина.pdf> (дата звернення: 06.12.2021).
2. Двигательные нарушения у больных рассеянным склерозом / Г. М. Ахмедова, Ж. Ф. Сабиров, М. А. Якупов, Т. И. Хайбуллин. *Современные проблемы науки и образования*. 2018. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28058> (дата звернення: 06.12.2021).

3. Реабілітація інвалідів на розсіяний склероз / В. В. Лепський, О. В. Семененко, Н. П. Лихогруд, С. В. Макаренко, Н. І. Манько. *Український вісник медико-соціальної експертизи*. 2013. № 2(8). С. 27–30.
4. Перлмуттер Д., Лоберг К. Кишечник и мозг. Как кишечные бактерии исцеляют и защищают ваш мозг. Москва : МИФ, 2020. 336 с.

REFERENCES

1. Nekhanevych, O. B., Abramov, V. V., Smyrnova, O. L. (2016). Fizychna reabilitatsiia, sportyvna medyt-syna: tymchasova prohrama navchalnoi dystsypliny dlia pidhotovky fakhivtsiv osvitho-kvalifikatsiinoho rivnia "Spetsialist" u vyshchikh navchalnykh zakladakh MOZ Ukrainy [Physical rehabilitation, sports medicine: temporary program of the educational discipline for the training of specialists of the educational and qualification level "Specialist" in higher educational institutions of the Ministry of Health of Ukraine]. Kyiv, 38 p. Retrieved from: <http://dimh.kmu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/08/Фізична-реабілітація-спортивна-медицина.pdf> (in Ukrainian).
2. Akhmedova, G. M., Sabirov, Zh. F., Yakupov, M. A., Khaybullin, T. I. (2018). Dvigatel'nye narusheniya u bol'nykh rasseyannym sklerozom [Movement disorders in patients with multiple sclerosis]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – Modern problems of science and education*. No. 5. Retrieved from: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28058> (in Russian).
3. Lepskiy, V. V., Semenenko, O. V., Lykhohrud, N. P., Makarenko, S. V., Manko, N. I. (2013). Reabilitatsiia invalidiv na rozsiyani skleroz [Rehabilitation of disabled people with multiple sclerosis]. *Ukrainskyi visnyk medyko-sotsialnoi ekspertyzy – Ukrainian Bulletin of Medical and Social Expertise*. No. 2(8). Pp. 27–30. (in Ukrainian).
4. Perlmutter, D., Loberg, K. (2020). Kischechnik i mozg. Kak kischechnye bakterii itselyayut i zashchishchayut vash mozg [Intestine and brain. How gut bacteria heal and protect your brain]. Moscow : MIF. 336 p. (in Russian).

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 378

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-09>

ЗАСОБИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПЛАВЦІВ

Білов С. О.

аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0003-2050-3142

OJUKRAINE@gmail.com

Тищенко В. О.

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

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0002-9540-9612

valeri-znu@ukr.net

Соколова О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту*

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0003-1062-0935

sokolova-znu@gmail.com

Ключові слова: *плавці,
швидкісні можливості,
фізична підготовка,
максимальний темп.*

У дослідженні подано теоретичний аналіз проблеми добору засобів та методів виховання швидкісних здібностей у плавців. Встановленим фактом багатьох досліджень є, що процес засвоєння будь-яких рухових дій йде значно успішніше, якщо учень займається плаванням і має міцні, витривалі і швидкі м'язи, гнучке тіло, високорозвинені здатності керувати собою, своїм тілом, своїми рухами. У плаванні важливе значення має розвиток швидкісних якостей плавців, однак цілеспрямований вплив на організм тих, хто займаються плаванням, вимагає раціонально побудованих тренувальних занять. Цим і зумовлена актуальність дослідження. Розглянуто методику тренування плавців в навчально-тренувальних групах, розвитку в них швидкісних якостей за допомогою різних вправ у воді та на суші. Об'єктом дослідження є процес багаторічної технічної і фізичної підготовки плавців. Предметом дослідження було виявлення особливостей методики розвитку швидкісних якостей плавців. Встановлено, що вирішальний стимул для розвитку швидкісних здібностей – максимальна інтенсивність рухів. Швидкісні стимули найбільш ефективні при оптимальному порушенні нервової системи і за умови гарної попередньої розминки м'язів і суглобів. Доведено, що сама розминка повинна бути специфічною і включати елементи або цілісні рухи, в яких буде здійснюватися вдосконалення швидкісних здібностей, що виконуються з помірною інтенсивністю. Принциповим при розвитку швидкісних здібностей є добір оптимальної тривалості одноразового

впливу і інтервалів відпочинку між прискореннями. А для досягнення максимального темпу рухів необхідно приблизно 3–4 с, і ще 3–5 с можна підтримувати максимальний темп. Інтервали між навантаженнями швидкісної спрямованості повинні забезпечувати майже повне відновлення працездатності. Тривалість відпочинку повинна бути такою, щоб не відбулося значного зниження рівня збудження ЦНС. У ході розглядання проблеми виявлено, що виховання швидкісних здібностей починається в процесі оволодіння раціональною спортивною технікою. Перш за все вимагаються точності і свободи рухів при плаванні в різному темпі на середніх і коротких дистанціях і їх відрізках. Чим досконаліша техніка плавання, тим в більшому обсязі реалізуються фізичні якості плавця, пов'язані зі спринтерським плаванням на коротких відрізках. Важливо приділяти увагу формуванню темпових варіантів техніки для виконання спуртів і фінішних прискорень, освоєння техніки пропливання 10–15-метрових відрізків зі старту і повороту. По мірі міцного оволодіння основами техніки ставиться завдання поступово збільшувати силу гребкових рухів, зберігаючи їх точність і легкість. Найповніше ця задача, як і завдання істотного підвищення рівня анаеробно-алактатної продуктивності, вирішується в групах спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності.

MEANS AND METHODS OF DEVELOPING THE SPEED SKILLS OF SWIMMERS

Bilov S. O.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2050-3142
OJUKRAINE@gmail.com*

Tyshchenko V. O.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9540-9612
valeri-znu@ukr.net*

Sokolova O. V.

*Ph.D., Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports,
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1062-0935
sokolova-znu@gmail.com*

Key words: *swimmers, speed capabilities, physical fitness, maximum pace.*

The research presents the theoretical analysis of the problem of selecting means and methods of training speed abilities of swimmers. It is the established fact of many studies that the process of mastering any motor actions is much more

successful if the student is engaged in swimming and has strong, durable and fast muscles, a flexible body, and highly developed abilities to control himself, his body, and his movements. In swimming the development of speed qualities of swimmers is important, but the purposeful effect on the body of those who swim requires rationally structured training sessions. This determines the relevance of the research. The method of training swimmers in educational and training groups, the development of their speed qualities with the help of various exercises in water and on land is considered. The object of the research is the process of long-term technical and physical training of swimmers. The subject of the research is determination of the peculiarities of the methods of developing the speed qualities of swimmers. It has been established that the decisive stimulus for the development of speed abilities is the maximum intensity of movements. High-speed stimuli are the most effective with optimal disturbance of the nervous system and under the condition of good preliminary warm-up of muscles and joints. It has been proven that the warm-up itself should be specific and include elements or integral movements in which the improvement of speed abilities performed with moderate intensity. Choosing the optimal duration of a single exposure and rest intervals between accelerations is fundamental in the development of speed abilities. And in order to reach the maximum pace of movements, approximately 3-4 s are needed, and you can maintain the maximum pace for another 3-5 s. Intervals between high-speed loads should ensure almost complete recovery. At the same time, the duration of rest should be such that there is no significant decrease in the level of CNS (central nervous system) excitation. In the course of examining the problem, it was found out that the development of speed abilities begins in the process of mastering rational sports technique. First of all, it is necessary to achieve accuracy and freedom of movement when swimming at different speeds on medium and short distances and their segments. The more perfect the swimming technique is, the more the swimmer's physical qualities associated with sprint swimming on short distances are realized. It is important to pay attention to the formation of tempo variants of the technique for performing sprints and finishing accelerations, mastering the technique of swimming 10-15-meter segments from the start and turn. As the fundamentals of the technique are firmly mastered, the task is to increase gradually the power of rowing movements, while maintaining their accuracy and lightness. This task, as well as the task of significantly increasing the level of anaerobic lactate productivity, is solved most fully in the groups of sports improvement and higher sportsmanship.

Постанова проблеми. Процес освоєння будь-яких рухових дій йде значно успішніше, якщо учень займається плаванням і має міцні, витривалі і швидкі м'язи, гнучке тіло, високорозвинені здатності керувати собою, своїм тілом, своїми рухами. Для того щоб плавати швидше, при цьому правильно і легко, необхідно опанувати складним набором навичок, якщо тільки ви, звичайно, не є одним із тих небагатьох щасливчиків, яким дані навички, притаманні від народження. А всім іншим потрібно освоїти складну хореографію рухів, іншими словами, короткого шляху чекати не доводиться. Термін «швидкісні здібності» об'єднує ряд властивостей рухового апарату людини, що дозволяють виконувати рухові дії в найкоротший час. Швидкісні здібності залежать від швидкості і рухливості нервових процесів у рухових відділах центральної нервової системи,

від досконалості нейром'язової регуляції, від композиції м'язових волокон в робочих м'язах, від механічних властивостей рухового апарату (еластичності м'язів, сухожиль і зв'язок, рухливості в суглобах), від запасу макроергічних речовин в м'язах, від інтенсивності вольового зусилля, від якості спортивної техніки. Оскільки специфічні прояви швидкості в спортивних рухах тісно пов'язані з рівнями розвитку таких рухових здібностей, як сила, потужність енергетичних процесів, рухливість в суглобах, і координаційних здібностей, то їх вдосконалення проводиться паралельно з розвитком сили, анаеробних алактатних здібностей, гнучкості і в ході вдосконалення техніки плавання [1, с. 84; 3, с.124; 5, с. 86]. Швидкість рухової реакції в спортивному плаванні проявляється як час реакції на старті – від стартового сигналу до початку підготовчих рухів.

Цей показник визначається головним чином регуляторними факторами – швидкістю і рухливістю нервових процесів, а також поточним станом нервової системи. Швидкість одиночного м'язового скорочення і здатність до швидкого початку руху залежать від пускового числа рухових одиниць, від композиції м'язових волокон. У деяких видатних плавців-спринтерів зміст в м'язах плечового пояса швидких волокон досягало 70%, в той час як у стаєрів зміст повільних м'язових волокон в ряді випадків перевищувала 80%. Ймовірно, швидкість одиночного м'язового скорочення можна використовувати для оцінки швидкісних потенцій плавців і визначення їх дистанційної спеціалізації [1, с. 74; 2, с. 96]. Швидкість виконання обтяженого і необтяженого руху є похідним від м'язової композиції і пускового числа рухових одиниць. Разом із тим швидкість виконання обтяженого руху залежить і від рівня розвитку силових здібностей. На здатність розвивати і підтримувати максимальний темп рухів впливає лабільність нервових процесів і рухливість в суглобах. Максимальний темп при виконанні обтяжених рухів в першу чергу визначається швидкісно-силовими здібностями [4, с. 64; 5, с. 76; 6, с. 118].

Аналіз сучасної науково-методичної літератури дозволив дійти висновку про те, що на даний момент залишається неповністю вирішеною проблема вибору тієї або іншої програми тренувань при підготовці плавців різної спеціалізації. Дослідження в цьому напрямку дозволять отримати інформацію, яка може бути використана для вдосконалення тренувального процесу, оскільки дає можливість правильно розставити акценти тренувальних дій і, як наслідок, добитися високих результатів.

Важливе значення в плаванні має розвиток швидкісних якостей плавців, однак цілеспрямований вплив на організм тих, що займаються плаванням, вимагає раціонально побудованих тренувальних занять. Цим і зумовлена актуальність нашої роботи, в ній ми розглядаємо методику тренування плавців в навчально-тренувальних групах, розвитку у них швидкісних якостей за допомогою різних вправ у воді і на суші.

Мета дослідження – розкрити особливості розвитку швидкісних якостей плавців в навчально-тренувальних групах і розробити відповідні рекомендації.

Об'єкт дослідження – процес багаторічної технічної і фізичної підготовки плавців.

Предмет дослідження – методика розвитку швидкісних якостей плавців.

Результати дослідження. Вирішальний стимул для розвитку швидкісних здібностей – максимальна інтенсивність рухів. Швидкісні стимули найбільш ефективні при оптимальному пору-

шення нервової системи і за умови гарної попередньої розминки м'язів і суглобів. Сама розминка повинна бути специфічною і включати елементи або цілісні рухи, в яких буде проводитися вдосконалення швидкісних здібностей, що виконуються з помірною інтенсивністю [1; 6]. При розвитку швидкісних здібностей важливе значення має підбір оптимальної тривалості одноразового впливу і інтервалів відпочинку між прискореннями. Так, для досягнення максимального темпу рухів необхідно приблизно 3–4 с, і ще 3–5 с можна підтримувати максимальний темп. Інтервали між навантаженнями швидкісний спрямованості повинні забезпечувати майже повне відновлення працездатності. Тривалість відпочинку повинна бути такою, щоб не відбулося значного зниження рівня збудження ЦНС.

Розвиток рухової реакції має значення для ефективного виконання старту і для зміни етапів в естафетному плаванні. Із цією метою використовується ряд методів. Аналітична методика розвитку полягає в роздільному вдосконаленні швидкості реагування на стартовий сигнал і наступних рухів. Сенсомоторна тренування полягає в навчанні здатності розрізняти малі відрізки часу. Слід мати на увазі, що швидкість рухової реакції є консервативним показником, вона обумовлена індивідуальними властивостями центральної нервової системи і незначно поліпшується при тренуванні (всього на кілька сотих часток секунди) [7]. Водночас тренування сприяє підвищенню стабільності часу реакції на стартовий сигнал, зменшенню внутрішньодивідуальної варіативності цього показника. Швидке реагування на стартовий сигнал забезпечується оптимальним рівнем збудження нервової системи, тому в умовах змагань має істотне значення вміння спортсмена керувати своїм передстартовим станом. Концентрація уваги на очікуванні моменту стартового сигналу призводить, як правило, до збільшення часу реакції, внаслідок чого в ЦНС розвивається гальмування. Найкращі результати досягаються, коли у плавця закріплюється установка на ефективне виконання відштовхування і стрибка, а не на очікування сигналу.

Розвиток здатності до швидкого початку руху, швидкості виконання обтяженого і вільного руху. Ці швидкісні здібності проявляються у плавців при виконанні старту, поворотів, а також в гребкових рухах. Завдання спеціалізованого тренування полягає в збільшенні пускового числа рухових одиниць і в вкороченні часу досягнення максимального зусилля [4]. Найбільш ефективними методами їх розвитку є високошвидкісне кінетичне тренування і силове тренування з малими обтяженнями і максимально можливою швидкістю м'язових скорочень. Залежно від того, якій

якості приділяється основна увага (швидкості або сили), обтяження можуть варіювати в межах від 40 до 80–90% від максимальної ізометричної сили; кількість повторень – від 4–6 до 10–15 при паузах відпочинку між поодинокими рухами до 10–15 с.

Виховання швидкісних здібностей починається в процесі оволодіння раціональної спортивної технікою [3]. Перш за все домагаються точності і свободи рухів при плаванні в різному темпі на середніх і коротких дистанціях і їх відрізках. Чим досконаліша техніка плавання, тим в більшому обсязі реалізуються фізичні якості плавця, пов'язані зі спринтерським плаванням на коротких відрізках. Приділяють увагу формуванню темпових варіантів техніки для виконання спуртів і фінішних прискорень, освоєння техніки пропливання 10–15-метрових відрізків зі старту і повороту. У міру міцного оволодіння основами техніки ставиться завдання поступово збільшувати силу гребкових рухів, зберігаючи їх точність і легкість. Найбільш повно ця задача, як і завдання істотного підвищення рівня анаеробно-алактатної продуктивності, вирішується в групах спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності. У цих групах вправи з виховання швидкісних здібностей органічно зливаються з вправами на підвищення спеціальної силової підготовленості і спеціальної витривалості плавця. Для виховання швидкісно-силових здібностей подано рекомендації у табл. 1.

Високий темп рухів має значення в плаванні для розгону після старту і для підтримки висо-

кої швидкості плавання на дистанції 50 м. Темп асоціюється в плаванні з максимальною швидкістю. Високий темп при плаванні – це перш за все висока швидкість виконання гребкових рухів, яка забезпечується за рахунок збільшення динамічної сили і за рахунок техніки (за рахунок вміння чергувати напруга і розслаблення м'язів). Для кожного спортсмена існує свій оптимальний діапазон темпу, який він не може перевищувати, не порушуючи при цьому ефективності гребкових рухів. Порушення оптимального темпу рухів у плавців-спринтерів може привести до виникнення явища швидкісного бар'єру.

Швидкісний бар'єр – результат стандартизації, зміцнення нераціонального темпу. При високому темпі дуже важко управляти якістю рухів, м'язи не встигають ні розслабитися, ні значно вкоротитися і працюють в режимі майже ізометричного скорочення. Явище швидкісного бар'єру можна подолати за рахунок варіювання вправ, за допомогою методів полегшеного лідирування (плавання з примусовою буксированням за допомогою лебідки) і методу диктату (плавання в гідроканалі на супермаксимальною швидкості на спеціальній підвісі), а також плавання з малими лопатками або з невеликим додатковим опором. Зміна ритму і умов виконання рухів дозволяє уникнути закріплення жорсткого рухового стереотипу [5]. Для сполученого вдосконалення швидкісних здібностей і техніки плавання рекомендується чергувати вправи, виконувати з максимальною інтенсивністю

Таблиця 1

Загальні рекомендації виховання швидкісно-силових здібностей

Параметри зовнішнього навантаження	Рекомендації
Засоби розвитку	Різноманітні швидкісно-силові вправи можливі за умови виконання з найбільшою швидкістю, за якої зберігається техніка рухів: з нормованими обтяженнями (не перевищуючи у більшості випадків 30-40% від індивідуально максимального) і без зовнішніх обтяжень
Кількість повторень вправи в окремій серії	Найчастіше: 6–12
Число серій у занятті	Виконання вправ закінчується при помітному сповільненні рухів (зазвичай: 2–6)
Кількість занять у мікроциклі	До 8 тижнів по 4–5 занять у кожній («краще займатися частіше, але потроху»)
Тривалість виконання вправ	Від миттєвого до 1–2 с
Час серії фізичних вправ	Від 5–8 с до 10–15 с (рідше: до 15–20 с)
Тривалість заняття	Від 5–8 хв до 10–15 хв
Амплітуда рухів	60–75%
Час відпочинку	Між вправами: до декількох секунд (визначається часом для прийняття вихідного положення)
	Між серіями: до 30–40 с
Зміст відпочинку	Активний
Додаткові організаційно-методичні вказівки	Використовуються переважно ті вправи, які зручніше регулювати за швидкістю і ступенем обтяження

(темпом), з субмаксимальними ускореннями на швидкості приблизно 90-95% від максимальної. Це дозволяє спортсменам контролювати якість гребків і створює передумови для підвищення максимальної швидкості плавання. Інтенсивність роботи залежить від швидкості плавання. Ця залежність визначається за рядом факторів. До них слід зарахувати, насамперед, особливості енергозабезпечення роботи, спосіб плавання, характер вправи, статі спортсмена.

Зі збільшенням швидкості плавання спостерігається непропорційне зростання енергетичних витрат організму, що характеризують інтенсивність виконуваної роботи. Наприклад, при плаванні з повною координацією рухів збільшення швидкості від 70 до 75% приводить до зростання інтенсивності такоже на 5%, що свідчить про лінійну залежність між цими показниками. Однак подальше збільшення швидкості супроводжується різким підвищенням енергетичних витрат унаслідок включення анаеробних механізмів забезпечення м'язової діяльності, що позначається на залежності між інтенсивністю і швидкістю. Так, плавання з повною координацією підвищення швидкості з 80 до 85% приводить до збільшення енергетичних витрат вже приблизно на 9%. Підвищення швидкості з 90 до 95% і з 95 до 100% – відповідно, на 15 і 25% [1; 2]. Оскільки для розвитку швидкісних можливостей велике значення має оптимальний стан нервової системи і попередня настройка м'язової системи, то перед швидкісними вправами в тренуваннях плавців зазвичай використовуються педагогічні прийоми попередньої стимуляції. Як засіб попередньої стимуляції швидкісної працездатності перед тренуванням у воді в заняття на суші можуть включатися рухи, що імітують гребкові, що виконуються з малими обтяженнями. У воді в якості засобів попередньої стимуляції швидкісних здібностей може використовуватися плавання з малими додатковими опорами і методика, що полегшує (примусове) лідирування, коли плавець буксирується зі швидкістю, що перевищує на 5–20% його максимальну швидкість плавання. В обох випадках – і при використанні додаткових опорів, і при буксируванні – після застосування педагогічних засобів стимуляції швидкісних здібностей виконуються серії спуртів на коротких відрізках від 10 до 25 м.

Планування швидкісних навантажень і контроль швидкісних здібностей. У відновно-втягуючому і общепідготовчому мезоциклах розвиток швидкісних здібностей проводиться за допомогою неспецифічних засобів, таких як бігові вправи на відрізках 30–60 м; у воді – гра в квача і в водне поло. У спеціально-підготовчому мезоциклі здійснюється розвиток швидкісних, силових і анаеробно-алактатних здібностей. Засобами трену-

вання є короточасні (від 5–6 с до 20–30 с) вправи з обтяженнями, що виконуються з максимальною інтенсивністю. У предзмагальному і змагальному мезоциклах підготовки розвиток швидкісних здібностей здійснюється за допомогою специфічних засобів (виконання стартових стрибків і поворотів, використання буксирування і плавання в гідроканалі в чергуванні з прискореннями при звичайному плаванні).

Контроль за рівнем швидкісних здібностей плавців проводиться в декількох напрямках: визначення швидкості виконання старту і повороту, контроль часу виконання обтяженого руху в діапазоні малих опорів (20–50% від максимальної сили), контроль темпу рухів і максимальної швидкості плавання. Визначення швидкості виконання старту і його окремих компонентів проводиться за допомогою тензометричної стартової тумбочки або відеокамери з лічильником часу. Реєструються час реакції на стартовий сигнал, час відштовхування, час польоту і час проходження мірного відрізка (10 м). Оцінка швидкості виконання поворотів проводиться з використанням відеоапаратури. Реєструються час проходження останніх 7,5 м до поворотного щита, час обертання, час відштовхування і час проходження відрізка 7,5 м після повороту. Для підвищення точності результатів при оцінці швидкісних можливостей доцільно застосовувати тест, заснований на пропливанні декількох 25-метрових відрізків з максимальною швидкістю і паузами, достатніми для відновлення працездатності. Зокрема, можна рекомендувати пропливання трьох 25-метрових відрізків з максимальною швидкістю і паузами відпочинку 1 хв, з наступною оцінкою швидкісних можливостей за середнім результатом. Виконання секундоміра здійснюється в момент повного випрямлення ніг при виконанні відштовхування від поворотного щита, зупинка секундоміра – в момент торкання щита. [1].

Приклад розрахунку. Результати в тесті – 12,5; 13,0; 12,0 с.

Середня швидкість проходження кожного відрізка буде, відповідно, дорівнюватиме:

$$25 \text{ м} / 12,5 \text{ с} = 2 \text{ м/с};$$

$$25 / 13 = 1,92 \text{ м / с};$$

$$25 / 12 = 2,08 \text{ м/с};$$

$$AC = (2 + 2,08 + 1,92) / 3 = 2 \text{ м/с}$$

Визначення швидкісних можливостей за годиною пропливання 25-метрового відрізка ефективно при здійсненні всіх видів педагогічного контролю. Тільки при поетапному і поточному тестуванні оцінку швидкісних можливостей слід робити за середнім результатом у тесті **3-4x25 м**, а при оперативному можна обмежитися одноразовим пропливанням 25-метрового відрізка з максимальною швидкістю [2].

Висновки. 1. Спринтерські вправи виконуються з акцентом на техніці плавання, стартів,

поворотів; використовуються так звані контрольовані швидкості плавання, за яких спортсмен здатний зберігати точність і свободу рухів.

2. Тривалість плавання з граничною швидкістю не перевищує, в одній спробі, 15–20 с.

3. Між окремими фазами спринтерської роботи планують паузи відпочинку, оптимальні для відновлення; при появі ознак втоми швидкісні вправи закінчують або переходять на більш легкі режими їх виконання.

4. Спринтерські вправи планують на основну частину тренування; один-два спринтерських відрізка можна пропливти в заключній частині заняття, якщо воно не було виснажливим.

5. Щоб уникнути утворення відсталого стереотипу рухів, спринтерські вправи виконують в різних поєднаннях, формах, умовах.

6. У роботі з плавцями домагаються поступового, але неухильного підвищення з року в рік абсолютної швидкості плавання на контрольних відрізках.

ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В. Плавание. Киев : Олимпийская литература. 2000. С. 204–253.
2. Платонов В. Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течение года. Теория и методика подготовки спортсменов. 2001. НУФВСУ, Киев. С. 11–32.
3. Almási G. et al. Physiological and psychological responses to a maximal swimming exercise test in adolescent elite athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Т. 18. № 17. С. 9270.
4. Ivanenko S. et al. Analysis of the indicators of athletes at leading sports schools in swimming. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Т. 20. № 4. С. 1721–1726.
5. Ruiz-Navarro J. J., Morouço P. G., Arellano R. Relationship between tethered swimming in a flume and swimming performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2020. Т. 15. № 8. С. 1087–1094.
6. Santos C. C. et al. Propulsive forces in human competitive swimming: A systematic review on direct assessment methods: Propulsive forces in competitive swimming. *Sports Biomechanics*. 2021. С. 1–21.
7. Zera J. N. et al. Tethered swimming test: Reliability and the association with swimming performance and land-based anaerobic performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2021. Т. 35. № 1. С. 212–220.

REFERENCES

1. Platonov V. (2000). *Plavaniye [Swimming]*. Kiyev : Olimpiyskaya literatura. S. 204–253.
2. Platonov V. (2001). *Mnogotsiklovyye sistemy postroyeniya podgotovki plovtsov v techeniye goda [Multicycle systems for constructing the training of swimmers during the year]*. *Teoriya i metodika podgotovki sport-smenov*. NUFVSVU, Kiyev. S. 11–32.
3. Almási, G., Bosnyák, E., Móra, Á., Zsákai, A., Fehér, P. V., Annár, D., ... & Szmodis, M. (2021). Physiological and psychological responses to a maximal swimming exercise test in adolescent elite athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(17). 9270.
4. Ivanenko, S., Tyshchenko, V., Pityn, M., Hlukhov, I., Drobot, K., Dyadchko, I., ... & Sokolova, O. (2020). Analysis of the indicators of athletes at leading sports schools in swimming. *Journal of Physical Education and Sport*. 20(4). 1721–1726.
5. Ruiz-Navarro, J. J., Morouço, P. G., & Arellano, R. (2020). Relationship between tethered swimming in a flume and swimming performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 15(8). 1087–1094.
6. Santos, C. C., Marinho, D. A., Neiva, H. P., & Costa, M. J. (2021). Propulsive forces in human competitive swimming: A systematic review on direct assessment methods: Propulsive forces in competitive swimming. *Sports Biomechanics*. 1–21.
7. Zera, J. N., Nagle, E. F., Nagai, T., Lovalekar, M., Abt, J. P., & Lephart, S. M. (2021). Tethered swimming test: Reliability and the association with swimming performance and land-based anaerobic performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 35(1). 212–220.

ЗМІНИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПРОГРАМИ НА ОСНОВІ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ

Вербіцький С. Ю.

аспірант

Львівський державний університет фізичної культури

імені Івана Боберського

вул. Костюшко, 11, Львів, Україна

orcid.org/0000-0003-0588-1698

sergiy.verbitskiy2712@gmail.com

Пітин М. П.

доктор фізичного виховання і спорту,

професор кафедри теорії спорту та фізичної культури

Львівський державний університет фізичної культури

імені Івана Боберського

вул. Костюшко, 11, Львів, Україна

orcid.org/0000-0002-3537-4745

pityn7@gmail.com

Ключові слова: показники, покращення, ефективність, волейболісти, початківці.

Значні резерви вирішення практичного завдання з технічної підготовки волейболістів ми вбачаємо у застосуванні групи інтерактивних методів навчання на початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів. **Мета** – визначити ефективність застосування інтерактивних методів навчання у технічній підготовці волейболістів на етапі початкової підготовки за показниками їхньої підготовленості. **Матеріал і методи.** Використано методи теоретичного аналізу та узагальнення, вивчення документальних матеріалів з підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки, педагогічне спостереження за технічною підготовленістю, методи математичної статистики. Упродовж січня-червня 2021 року в підготовку волейболістів першого року на етапі початкової підготовки було впроваджено експериментальну програму технічної підготовки із застосуванням групи методів інтерактивного навчання. Вона реалізована упродовж 72 занять. Проведено інтерпретацію інтерактивних методів кооперативного навчання, колективно-групового навчання, ситуативного моделювання, опрацювання дискусійних питань. Залучено 65 волейболістів (34 в експериментальній та 31 у контрольній групі). **Результати.** Волейболісти-початківці експериментальної групи внаслідок застосування інтерактивних методів навчання набули суттєвої переваги у технічній підготовленості за тими тестами, які мають виражену відповідність специфіці виду спорту (4,28–8,50%, $p \leq 0,01$). Лише у двох тестах, де зміст рухової діяльності пов'язаний з використанням неспецифічного інвентарю, а саме тенісного м'яча, вони не змогли досягнути відповідних результатів (0,63% та 5,09%, $p > 0,05$). Висновки. Встановлено ефективність застосування авторського методичного підходу до змісту технічної підготовки волейболістів першого року навчання етапу початкової підготовки, що передбачав активізацію й залученість самих спортсменів до вирішення завдань цього розділу підготовки, підвищення психоемоційного тла заняття, взаємодопомоги та відповідальності за ефективність діяльності.

CHANGES IN THE TECHNICAL PREPAREDNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING BY THE RESULTS OF THE PROGRAM OF INTERACTIVE TRAINING METHODS

Verbitskiy S. Yu.

*Postgraduate Student at the Department of Sports and Recreational Games
Ivan Boberskiy Lviv State University of Physical Culture
Kostyushko str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0588-1698
sergiy.verbitskiy2712@gmail.com*

Pityn M. P.

*DSc (Physical Education and Sport),
Professor at the Department of Theory of Sport and Physical Culture
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskiy
Kostyushko str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3537-4745
pityn7@gmail.com*

Key words: *indicators, improvement, efficiency, volleyball players, beginners.*

We see significant reserves for solving the practical task of technical preparation of volleyball players at the initial stages of multi-year training of athletes in the application of interactive training methods. **Purpose:** to determine the effectiveness of the use of interactive methods of teaching in the technical preparation of volleyball players at the stage of initial training based on indicators of their preparedness. **Material and methods.** The methods of theoretical analysis and generalization, the study of documentary materials on the preparation of volleyball players at the stage of initial training, pedagogical observation of technical preparation, methods of mathematical statistics were used. During January-June 2021, an experimental program of technical preparation using an interactive training methods group was implemented in the preparation of first-year volleyball players at the initial training stage. It was implemented during 72 classes. The interpretation of interactive methods of cooperative learning, collective-group learning, situational modeling, working out debatable issues was carried out. There were involved 65 volleyball players (34 in the experimental group and 31 in the control group). **The results.** The novice volleyball players of the experimental group gained a significant advantage in technical preparedness according to those tests that have a pronounced correspondence to the specifics of the sport (4.28–8.50%, $p \leq 0.01$). This became possible thanks to the application of interactive training methods. Only in two tests, where the content of motor activity is related to the use of non-specific equipment, namely a tennis ball, they could not achieve the corresponding results (0.63% and 5.09%, $p > 0.05$). **Conclusions.** The effectiveness of applying the author's methodical approach to the content of the technical training of volleyball players of the first year of preparation at the stage of initial training was established. It provided the activation and involvement of the athletes themselves in solving the tasks of this section of preparation, improving the psycho-emotional background of the lesson, mutual assistance and responsibility for the effectiveness of the activity.

Постановка проблеми та аналіз основних досліджень. Постійне удосконалення теоретичних та методичних основ системи підготовки загалом та в окремих групах видів спорту пов'язане з активними розробками фахівців галузі [1; 4; 5; 6]. Окремі з них наголошують на від-

сутності вивіреної методології підготовки на різних рівнях, що призводить до зниження якості володіння технікою виконання як базових, так і складно координаційних вправ [2; 6; 8; 9]. Це спричиняє необхідність виділення додаткового часу для навчання техніки виконання вправ

та віддалення досягнення прогнозованих результатів [11; 13; 15].

Резерви вирішення цього практичного завдання вбачаємо у застосуванні групи інтерактивних методів навчання на початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів [3; 7; 12].

Загалом під інтерактивом варто розуміти активну взаємодію засобами діалогу з чимось або кимось. Інтерактивне тренування може передбачати активну взаємодію і залучення усіх учасників у навчально-тренувальний процес. Інтерактивна форма є поліструктурною, може містити взаємодію між викладачем і спортсменами й активне залучення інших учасників. При цьому тренер виконує координувальну або консультативну роль [7; 12].

Водночас більшість наукових досліджень Андрійчука Ю., Бойчука Р., Гаркуши С., Гнатчука Я., Єрмакова С., Ковцуна В., Носко М., Шльонської О. спрямовані на удосконалення підготовки та підвищення підготовленості кваліфікованих спортсменів у волейболі [3]. Серед загалу дослідження серед волейболістів на етапі початкової підготовки стосувалися питань навчання техніки гри з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей, розвитку координаційних здібностей, формування технічної підготовленості дітей підліткового віку на секційних заняттях; зміни показників технічної підготовленості волейболістів 10–11 років під впливом візуального сприйняття параметрів рухів тощо [1; 2; 9; 10; 13].

У зв'язку із цим вбачаємо актуальність розв'язання науково-практичного завдання галузі фізичної культури і спорту, пов'язаного з удосконаленням змісту технічної підготовки хлопців на першому році навчання етапу початкової підготовки у волейболі за допомогою використання інтерактивних методів навчання.

Мета дослідження – визначити ефективність застосування інтерактивних методів навчання у технічній підготовці волейболістів на етапі початкової підготовки за показниками їхньої підготовленості.

Матеріал і методи. У процесі дослідження застосовано теоретичний аналіз та узагальнення для вивчення змісту наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів з підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки, педагогічне спостереження за технічною підготовленістю, методи математичної статистики.

Учасники. До дослідження було залучено 65 волейболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки, з них 35 входили до складу експериментальної та 31 – контрольної груп. Вік спортсменів на момент початку дослідження становив 8–10 років. Спортсмени не мали проти показів до занять волейболом та мали відповідний стан здоров'я.

Організація. Дизайн дослідження передбачав, що упродовж другого півріччя 2020–2021 навчаль-

ного року (січень-червень) в навчально-тренувальний процес волейболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки було впроваджено експериментальну програму технічної підготовки. Єдиною суттєвою відмінністю між програмою для спортсменів експериментальної та контрольної групи було застосування групи методів інтерактивного навчання. За іншими компонентами (обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, спрямованість завдань технічної та фізичної підготовки, умови занять тощо) суттєвих відмінностей не було. Програму технічної підготовки з використанням інтерактивних методів дослідження реалізовано упродовж 72 занять (дві повторюваних частини по 36 заняття). У межах програми застосовано інтерпретовані нами для технічної підготовки волейболістів інтерактивні методи навчання (кооперативного навчання, колективно-групового навчання, ситуативного моделювання, опрацювання дискусійних питань) [7; 12].

Ефективність програм технічної підготовки волейболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки визначалася за результатами тестів з визначення технічної підготовленості, рекомендованих навчальною програмою ДЮСШ [14] та фахівцями з волейболу [9; 10; 13]. Це такі: «передача м'яча двома руками у стіну з відстані 3 м за 30 с», к-ть разів; «передача м'яча двома руками зверху над собою за 30 с», к-ть разів; «передача м'яча двома руками знизу над собою за 30 с», к-ть разів; «метання тенісного м'яча через сітку на передню лінію з місця», к-ть разів; «метання тенісного м'яча через сітку на задню лінію з місця», к-ть разів; «нижня подача, к-ть разів».

Порівняння проведено на внутрішньо груповому (на різних етапах контролю в одній групі) та міжгруповому (між групами на різних етапах контролю) рівнях.

Методи математичної статистики. Реалізація дослідження передбачала визначення середнього арифметичного групи даних на різних етапах дослідження, стандартного відхилення (σ). Для з'ясування можливості застосування методів доведення статистичних гіпотез усі групи даних було піддано аналізу за критерієм Шапіро-Уїлка (W), а також проведено розрахунок коефіцієнту варіації ($V\sigma$) для усіх груп результатів волейболістів-початків експериментальної та контрольної груп.

У жодній з груп даних, пов'язаних з результатами тестування технічної підготовленості волейболістів першого року навчання, на етапі початкової підготовки не було встановлено ознак нормального розподілу даних. Значення в експериментальній групі ($n=34$) становили $W=0,778-0,933$, у контрольній – $W=0,760-0,926$. Тому для встановлення статистичної вірогідності змін результатів усередині груп було застосовано коефіцієнт Вількоксона,

а для між групами спортсменів – Манна-Уїтні, що були відображені значеннями Z-критерію.

Розрахунки проведено за допомогою програми «Excel» та он-лайн калькулятора «Statistics Kingdom» (<https://www.statskingdom.com/index.html>). Для розрахункових значень встановлено рівень статистичної вірогідності $\alpha > 0,95$, $p \leq 0,05$ та вище.

Результати дослідження та їх обговорення. Спираючись на основне спрямування нашого дослідження для встановлення оптимальних даних стосовно ефективності запропонованих методичних підходів до технічної підготовки волейболістів-початківців, були проаналізовані абсолютні та відносні значення результатів та їх змін (табл. 1).

Для першого (вихідного) тестування для представників експериментальної та контрольної груп спостерігається мала мінливість ознак. Для усіх без винятку тестів з технічної підготовленості встановлені значення $V\sigma = 6,68-9,91\%$ для волей-

болістів експериментальної групи та $4,74-8,17\%$ – контрольної групи.

Однак уже в середині педагогічного експерименту ми спостерігали зменшення ознак однорідності. Якщо для результатів спортсменів експериментальної групи для більшості тестів була наявна однорідність результатів ($V\sigma = 5,51-10,53\%$, мала мінливість ознаки усередині групи), то для спортсменів контрольної групи за усіма тестами спостерігалася середній рівень мінливості ознаки ($V\sigma = 14,68-21,08\%$).

Можна припустити, що рівень володіння технікою окремих прийомів у спортсменів зростав не синхронно. Тобто якщо волейболісти експериментальної групи демонстрували збереження певних ознак однорідності у першій частині педагогічного експерименту, то волейболісти контрольної групи одразу ж демонстрували різні темпи засвоєння навчального матеріалу. Тобто по різному

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості волейболістів першого року навчання етапу початкової підготовки упродовж педагогічного експерименту

№	Назва тесту	Педагогічний експеримент (етапи тестування)						
		Початок		Середина		Завершення		
		ЕГ (n=34)	КГ (n=31)	ЕГ (n=34)	КГ (n=31)	ЕГ (n=34)	КГ (n=31)	
1	Передача м'яча двома руками у стіну з відстані 3 м за 30 с, к-ть разів	\bar{X}	13,29	13,45	15,41	14,55	17,50	16,13
		σ	$\pm 1,32$	$\pm 1,13$	$\pm 1,14$	$\pm 1,07$	$\pm 1,17$	$\pm 1,29$
		W*	0,868	0,926	0,910	0,838	0,865	0,760
		V σ	9,91	7,11	10,53	18,54	18,60	19,80
2	Передача м'яча двома руками зверху над собою за 30 с, к-ть разів	\bar{X}	14,56	14,74	16,24	15,48	18,09	17,23
		σ	$\pm 1,03$	$\pm 1,05$	$\pm 0,77$	$\pm 0,80$	$\pm 1,34$	$\pm 1,41$
		W*	0,9298	0,9112	0,8757	0,8348	0,7779	0,8488
		V σ	8,41	7,10	7,39	21,08	12,44	25,80
3	Передача м'яча двома руками знизу над собою за 30 с, к-ть разів	\bar{X}	12,62	12,65	14,09	14,03	15,91	15,26
		σ	$\pm 1,33$	$\pm 0,93$	$\pm 1,17$	$\pm 0,97$	$\pm 0,98$	$\pm 0,84$
		W*	0,933	0,850	0,922	0,803	0,846	0,859
		V σ	7,40	4,74	8,32	14,68	14,03	16,72
4	Метання тенісного м'яча через сітку на передню лінію з місця, к-ть разів	\bar{X}	4,03	4,13	4,94	4,58	5,35	5,39
		σ	$\pm 0,75$	$\pm 0,87$	$\pm 0,73$	$\pm 0,83$	$\pm 0,94$	$\pm 1,01$
		W*	0,900	0,866	0,905	0,872	0,866	0,841
		V σ	7,37	5,15	6,89	18,20	15,33	15,78
5	Метання тенісного м'яча через сітку на задню лінію з місця, к-ть разів	\bar{X}	5,26	5,00	5,53	5,29	6,44	6,13
		σ	$\pm 0,98$	$\pm 0,62$	$\pm 0,78$	$\pm 0,81$	$\pm 0,74$	$\pm 1,10$
		W*	0,908	0,913	0,909	0,897	0,848	0,853
		V σ	6,68	7,39	6,17	17,48	11,42	13,48
6	Нижня подача, к-ть разів	\bar{X}	3,00	3,03	4,71	4,52	5,82	5,42
		σ	$\pm 0,59$	$\pm 0,78$	$\pm 0,79$	$\pm 0,71$	$\pm 0,78$	$\pm 0,75$
		W*	0,832	0,836	0,850	0,908	0,894	0,854
		V σ	7,99	8,17	5,51	18,67	17,94	13,88

Примітка: * $W_{крит}(n=34) = 0,9369$; $W_{крит}(n=31) = 0,9321$

оволодівали технікою окремих прийомів у волейболі [9; 13].

Спортсмени експериментальної групи внаслідок реалізації авторського методичного підходу до технічної підготовки змогли підвищити свої результати. Однак після завершення дослідження розбіжності усередині групи перейшли на середній рівень мінливості ($V\sigma = 11,42-18,60\%$).

Волейболісти контрольної групи загалом також поступово підвищували результати за тестами з технічної підготовленості. Проте на завершальному етапі контролю для більшості тестів результатам був притаманний середній рівень мінливості ($V\sigma = 13,48-19,80\%$) та в одному випадку («передача м'яча двома руками зверху над собою за 30 с») – високий ($V\sigma = 25,80\%$). Отже, між волейболістами контрольної групи існували більші розбіжності в якості та ефективності оволодіння технікою прийомів із волейболу.

Для більшості середньогрупових результатів волейболістів-початківців, які брали участь у нашому дослідженні, значення відповідали діапазону, який визначений фахівцями [9; 10; 13]. Тобто в межах педагогічного експерименту й застосування програми технічної підготовки волейболістів із застосуванням методів інтерактивного навчання при наявних позитивних змінах значення результатів не перевищили ті, які зазначені фахівцями [2; 9; 13].

Це є достатньо передбачуваним для представників як експериментальної, так і контрольної групи. У межах природного навчально-тренувального процесу та з дотриманням основних параметрів фізичного тренувального навантаження зміни не можуть мати надмірний характер, адже для структури та змісту технічної підготовки на етапі початкової підготовки характерні спільні мета та завдання [11; 14].

Для з'ясування ефективності авторського методичного підходу, що полягав у застосуванні інтерпретації інтерактивних методів навчання, необхідно провести додаткове порівняння результатів волейболістів експериментальної та контрольної груп.

На підставі отриманих даних, що засвідчили покращення внутрішньогрупових результатів волейболістів-початківців експериментальної та контрольної груп, схожі тенденції та статистичне обґрунтування, ми з'ясувати особливості на міжгруповому рівні (рис. 1). Це дало змогу об'єктивно засвідчити переваги та недоліки авторського методичного підходу до реалізації завдань технічної підготовки волейболістів першого року навчання етапу початкової підготовки.

Отримані результати технічної підготовленості на початковому етапі контролю доводять, що між представниками експериментальної та контрольної груп волейболістів-початківців статистично-вірогідні відмінності відсутні. За більшістю

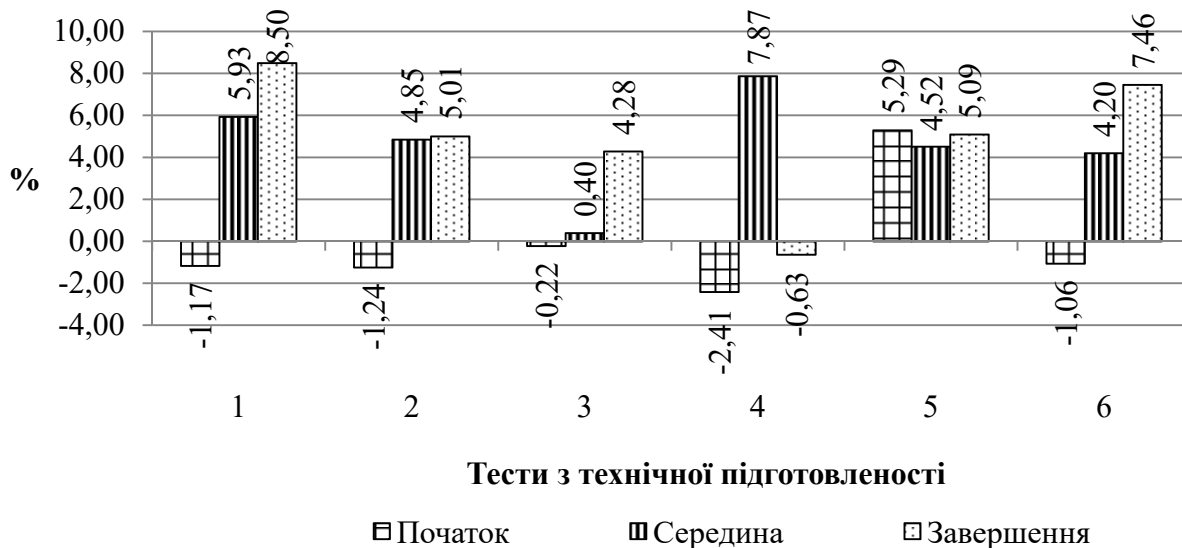


Рис. Відмінності результатів технічної підготовленості волейболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки експериментальної та контрольної груп на різних етапах педагогічного експерименту:

1 – передача м'яча двома руками у стіну з відстані 3 м за 30 с; 2 – передача м'яча двома руками зверху над собою за 30 с; 3 – передача м'яча двома руками знизу над собою за 30 с; 4 – метання тенісного м'яча через сітку на передню лінію з місця; 5 – метання тенісного м'яча через сітку на задню лінію з місця; 6 – нижня подача, к-ть разів

середньогрупових результатів перевага спостерігалася на боці представників контрольної групи (від 0,63% до 2,41% від результату волейболістів експериментальної групи). Та лише в одному випадку («метання тенісного м'яча через сітку на задню лінію з місця») незначну перевагу демонстрували волейболісти-початківці експериментальної групи (5,29% порівняно з результатами волейболістів контрольної групи). Проте в жодному з тестів перевага тієї чи іншої групи не досягала критичних значень ($Z =$ від 0,036 до 0,887, $p = 0,374-0,970$). Тобто можна стверджувати, що на початку дослідження групи були однорідними.

Упродовж першої частини педагогічного експерименту представники експериментальної й контрольної груп синхронно досягнули суттєвого покращення в результатах тестів з визначення технічної підготовленості. Це дало підстави нам повторно з'ясувати наявність відмінностей та їх статистичну вірогідність між результатами волейболістів-початківців у середині педагогічного експерименту.

Нами засвідчено, що в межах другого контрольного зрізу між волейболістами-початківцями були наявні відмінності різного рівня достовірності. Хоча за середніми груповими результатами перевагу у всіх тестах демонстрували представники експериментальної групи, не у всіх вона сягнула достатньої статистично вірогідності.

Суттєву перевагу волейболістів-початківців експериментальної групи над представниками контрольної уже за підсумками першої частини педагогічного експерименту встановлено у тестах «передача м'яча двома руками у стіну з відстані 3 м за 30 с» та «передача м'яча двома руками зверху над собою за 30 с». Перевага становила 5,93% та 4,85% відповідно ($Z=2,829$ та $3,401$, $p=0,004$ та $p<0,001$ відповідно). Це дає підстави нам говорити про виражений позитивний вплив застосування інтерактивних методів навчання на розуміння сутності техніки виконання технічного прийому передача м'яча двома руками зверху у дещо відмінних умовах (у ціль та над собою) [3]. Механізм такого позитивного впливу може бути пояснений розумінням спортсменами співвідношення рухів ланок тіла, розумінням загалом пози тіла у різних частинах виконання вправи. Це, певною мірою, надає переваги в «читанні» грубих помилок та їх оперативному виправленні самими ж спортсменами або їх партнерами по тренувальному процесу [11; 12].

В інших чотирьох тестах не було виявлено статистичної вірогідності відмінностей результатів між волейболістами-початківцями експериментальної та контрольної груп. Перевага волейболістів першого року навчання етапу початкової підготовки зі складу експериментальної групи

становила від 0,40% до 7,87% порівняно з результатами спортсменів контрольної групи, а значення Z -критерію, розрахованого на підставі Манна-Уїтні, становили від 0,307 до 1,653, що відповідало p від 0,098 до 0,758.

Проте ситуація з технічною підготовленістю продовжувала змінюватися й за час другої частини педагогічного експерименту. Після завершення реалізації програм технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки вже за більшістю тестів спостерігалася статистично вірогідна перевага спортсменів експериментальної групи. Це такі тести, як «передача м'яча двома руками у стіну з відстані 3 м за 30 с», «передача м'яча двома руками зверху над собою за 30 с», «передача м'яча двома руками знизу над собою за 30 с» та «нижня подача». У випадку результатів за цими тестами сформувалася переконлива перевага експериментальної групи, що була виражена відносними значеннями від 4,28% до 7,46% ($Z =$ від 1,958 до 4,489, $p\leq 0,05$).

На жаль, ще у двох тестах «метання тенісного м'яча через сітку на передню лінію з місця» та схожому – «метання тенісного м'яча через сітку на задню лінію з місця» не було виявлено статистично вірогідної переваги жодної з груп. У першому незначно вищі результати були на боці волейболістів контрольної групи (0,63%, $Z=0,220$, $p=0,825$), а у другому випадку – експериментальної групи (5,09%, $Z=1,316$, $p=0,188$).

Для нервово-м'язової діяльності досить складними є кількарівневі перетворення рухової діяльності, адже вправи з тенісним м'ячем волейболісти-початківці не виконували ані у тренувальних вправах, ані в інших видах тестування [2].

Водночас суттєвим позитивним чинником на користь програми технічної підготовки на основі інтерактивних методів навчання вважаємо встановлену перевагу волейболістів-початківців експериментальної групи у тестах, що вказують на рівень володіння базовими технічними прийомами.

Це дає підстави вважати ефективним застосування авторського методичного підходу до змісту технічної підготовки волейболістів першого року навчання етапу початкової підготовки, що передбачав активізацію й залученість самих спортсменів до вирішення завдань цього розділу підготовки, підвищення психоемоційного тла заняття, взаємодопомоги та відповідальності за ефективність діяльності [3; 5; 6; 12].

Висновки. Аналіз даних дає підстави зробити припущення, що волейболісти-початківці експериментальної групи внаслідок застосування інтерактивних методів навчання набули суттєвої переваги у технічній підготовленості за тими тестами, які мають виражену відповідність специфіці виду спорту (4,28–8,50%, $p\leq 0,01$). Лише у двох тестах, де

зміст рухової діяльності пов'язаний з використанням неспецифічного інвентарю, а саме тенісного м'яча, вони не змогли досягнути відповідних результатів (0,63% та 5,09%, $p > 0,05$). Вважаємо, що для перетворення певного наявного динамічного стереотипу, який почав формуватися у специфічних вправах

(з волейбольним м'ячем), за неспецифічних умов необхідно дещо більше часу.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення особливостей впливу програми технічної підготовки на фізичну підготовленість волейболістів на етапі початкової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдель Салам Хуссейн, Салам Хуссейн, Волков Е. П. Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности. *Физ. воспитание студ. творч. спец.* 2001. № 2. С. 22–28.
2. Бойчук Р. І. Координаційні здібності як передумова технічної підготовки юних волейболісток на етапі початкової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура.* 2010. № 12.
3. Вербіцький С., Пітин М., Каратник І. Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. *Спортивні ігри.* 2022. № 3(25). С. 4–16. doi: 10.15391/si.2022-3.01
4. Вертель А. В., Фролова О. А. Силовая / кондиционная подготовка в современном волейболе. *Вісник Чернігівського НПУ. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2015. № 129(4). С. 32–36.
5. Войтенко С. М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : дис. : 24.00.01. Київ, 2017. 227 с.
6. Ермаков С. С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам юных волейболистов (анализ педагогической литературы). *Физ. воспитание студ. творч. спец.* 2001. № 2. С. 32–42.
7. Інтерактивні методи викладання. Практичні поради для суддів-викладачів. Київ : ФОП Демчинський О. В., 2017. 64 с.
8. Ляхова Т. П., Стрельникова Е. Я. Оптимизация технико-тактических действий с учетом игровых амплуа волейболистов. *Физ. воспитание студ. творч. спец.* 2006. № 1. С. 38–45.
9. Муаяд Маклоуф. Особенности обучения элементам техники игры у юных волейболистов. *Спортивный вестник Придніпров'я.* Дніпропетровськ : Інновація, 2014. № 1. С. 172–176.
10. Носко М. О., Синіговець В. І. Модельно-рейтингова оцінка фізичної підготовленості юних волейболістів 10–12 років на етапі початкового спортивного відбору. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту.* 2001. № 13. С. 25–31.
11. Пітин М. Теоретична підготовка в системі багаторічного тренування спортсменів-волейболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура.* 2013. № 17. С. 184–190.
12. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : моногр. Львів, 2015. 372 с.
13. Соловей О. М., Мицак І. В., Кіреєв О. А., Дубовиченко С. А. Навчання прийомів техніки гри волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи.* Житомир, 2015. Вип. 2. С. 51–54.
14. Турковський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В. Волейбол : навчальна програма ДЮСШ. Київ, 2009. 140 с.
15. Щепотіна Н. Ю., Гудима С. А., Бабенко Р. С. Програмування тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у змагальному періоді річного циклу підготовки. *Спортивні ігри.* 2021. № 3. С. 91–100.
16. Hnatchuk Y., Lynets M., Khimenes K., Pityn M. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport.* 2018. No 18 (1). Pp. 239–245.

REFERENCES

1. Abdel Salam Khusseyyn, Salam Khusseyyn & Volkov, E. P. (2001) "Peculiarities of planning the development of speed and power abilities of young volleyball players at the stage of initial preparation for competitive activities". *Fyz. vospytanye stud. tvorch. spets.* No. 2. Pp. 22–28.
2. Boychuk, R. I. (2010) "Coordination abilities as a prerequisite for technical training of young volleyball players at the stage of initial training". *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya : Fizychna kultura.* No. 12.
3. Verbitskyi, S., Pityn, M. & Karatnyk I. (2022) "Prospects for improving the technical training of volleyball players at the stage of initial training using interactive training methods". *Sportyvni ihry.* No. 3(25). Pp. 4–16. doi: 10.15391/si.2022-3.01
4. Vertel, A. V. & Frolova, O. A. (2015) "Strength / conditioning training in modern volleyball". *Visnyk Chernihivskoho NPU. Seriya : Pedagogichni nauky. Fizychnye vykhovannya ta sport.* No. 129(4). Pp. 32–36.

5. Voytenko, S. M. (2017) “Psychological and pedagogical means of regulating the joint activity of sports teams with different types of interaction” : dysertatsiya (24.00.01), Kyiv. 227 p.
6. Ermakov, S. S. (2001) “Pedagogical approaches in teaching complicated techniques to young volleyball players (analysis of pedagogical literature)”. *Fyz. vospytanye stud. tvorch. spets.* No. 2. Pp. 32–42.
7. “Interactive teaching methods. Practical advice for judges-teachers”. Kyiv : FOP Demchynskyi O. V. 2017. 64 p.
8. Lyakhova, T. P. & Strelnykova, E. Ya. (2006) “Optimization of technical and tactical actions, taking into account the game roles of volleyball players”. *Fyz. vospytanye stud. tvorch. spets.* No. 1. Pp. 38–45.
9. Muayad Maklouf. (2014) “Features of teaching the elements of game technique among young volleyball players”. *Sportyvnyi visnyk Prydniprova*. No. 1. Pp. 172–176.
10. Nosko, M. O. & Synihovets, V. I. (2001) “Model-rating assessment of physical fitness of young volleyball players aged 10–12 years at the stage of initial sports selection”. *Pedahohika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu.* No. 13. Pp. 25–31.
11. Pityn, M. (2013) “Theoretical training in the system of long-term training of volleyball athletes”. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura.* No. 17. Pp. 184–190.
12. Pityn, M. (2015) “Theoretical training in sports” : monohr. Lviv, 2015. 372 p.
13. Solovey, O. M., Mytsak, I. V., Kiryeyev, O. A. & Dubovychenko S. A. (2015) “Teaching the techniques of playing volleyball players, taking into account the level of development of physical qualities at the stage of initial training”. *Fizyчне vykhovannya ta sport u konteksti derzhavnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy.* Zhytomyr. Vol. 2. Pp. 51–54.
14. Turkovskyi, V. V., Nosko, M. O., Osadchyi, O. V., Harkusha, S. V. & Zhula, L. V. (2009) “Volleyball” : navchalna prohrama DYuSSH. Kyiv. 140 p.
15. Shchepotina, N. Yu., Hudyma, S. A. & Babenko, R. S. (2021) “Programming of the training process of qualified volleyball players in the competitive period of the annual training cycle”. *Sportyvni ihry.* No. 3. Pp. 91–100.
16. Hnatchuk Y., Lynets M., Khimenes K. & Pityn M. (2018) “Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players”. *Journal of Physical Education and Sport.* No. 18 (1). Pp. 239–245.

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ КИДКІВ М'ЯЧА У БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

Горбуля В. О.

*старший викладач кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-2034-2959
gorbulaaviktor@gmail.com*

Горбуля В. Б.

*старший викладач кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-1945-5406
vgorbula@gmail.com*

Горбуля О. В.

*викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури та спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-6927-788X
gorbulia0@gmail.com*

Дядечко І. Є.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-5709-9150
i.dyadechko@ukr.net*

Коваль Ю. В.

*магістр факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-2283-5028
konst633@ukr.net*

Ключові слова: баскетбол,
кидкова підготовка,
студентська команда,
вправи, результативність,
ЧСС.

Одним із найбільш привабливих і, відповідно, масових для студентства видів спорту є баскетбол. Проблема підготовки спортсменів-баскетболістів в умовах ВНЗ завжди була і залишається актуальною. Адже саме вік 18–25 років є періодом найбільшої реалізації спортивних результатів у баскетболі. Але водночас даний вік є часом навчання у вузі. Найвищих результатів, як у нашій країні, так і за кордоном, домагаються баскетболісти в студентському віці, і дуже часто – в період навчання в коледжах, інститутах, університетах та інших вищих навчальних закладах. Однією з провідних тенденцій розвитку сучасного баскетболу є підвищені вимоги до надійного виконання основних технічних дій будь-

яким гравцем команди. Результативний кидок є основним і визначальним елементом ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Підготовка баскетболістів студентських команд вимагає максимальної уваги до себе з боку сучасних фахівців. Робота над підготовкою снайперів повинна вестися за найсучаснішими методиками, а саме з огляду на особливості сучасної підготовки гравців, комплексний підхід і високі вимоги до спеціальної фізичної підготовленості. Все вищесказане дає підставу говорити, що спостерігається проблемна ситуація, яка полягає у відсутності методичних розробок про якісну кидкову підготовку студентських команд в баскетболі і необхідність підвищення результативності та стабільності даної підготовленості баскетболістів. Кидкова підготовленість баскетболістів студентської команди ЗНУ на початку експерименту характеризується великою нестабільністю (коливається від 17% до 62%). В якості характеристик особливостей кидкової підготовки баскетболістів запропоновані: а) показник інтенсивності (за пульсовими параметрами) – за рівнем ЧСС, на якому виконувалися тренувальні кидки; б) кількісний показник – кількість кидків за хвилину тренувального часу. На підставі даних показників сформований каталог вправ, спрямованих на підвищення інтенсивності кидкової підготовки студентської команди. Чисельними доцільними діапазонами цих компонентів є: а) пульсова – від 135 до 165 уд/хв; кількісна – від 12 до 20 кидків в хвилину на кожного гравця, який бере участь у вправі. Методика довела свою ефективність. Це відбилося на спортивних результатах виступу команди. Сталося підвищення ефективності виконаних в грі кидків більше ніж на 15,3% в середньому за сезон. Зросла стабільність влучень з гри, знизилася величина зсуву на 10 одиниць у баскетболістів команди ЗНУ, а також знизився показник в іграх, відсоток попадань в яких менше 25%.

EFFECTIVENESS OF BALL THROWS IN STUDENT TEAM BASKETBALL PLAYERS

Gorbulya V. O.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2034-2959
gorbulaviktor@gmail.com*

Gorbulya V. B.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1945-5406
vgorbula@gmail.com*

Gorbulya O. V.

*Lecturer at the Department of Medical and Biological Fundamentals
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6927-788X
gorbulia0@gmail.com*

Dyadechko I. Ye.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5709-9150
i.dyadechko@ukr.net*

Koval Yu. V.

*Master at the Faculty of Physical Education, Health and Tourism
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2283-5028
konst633@ukr.net*

Key words: *basketball, throwing training, student team, exercises, efficiency, heart rate.*

Basketball is one of the most attractive and, accordingly, popular sports for students. The problem of training basketball players in the university has always been and remains relevant. After all, the age of 18–25 is the period of the greatest realization of sports results in basketball. But at the same time, this age is the time of study at the university. The highest results, both in our country and abroad, are achieved by basketball players in the student age, and very often – during the period of study in colleges, institutes, universities and other higher educational establishments. *osnovnyh* technical actions of any player *komandy*. *Rezultatyvnyy kydok* is *osnovnym* i determining elementom *efektyvnosti zmahalnoyi diyalnosti* in basketball. *Pidhotovka* basketballistiv student *komand* requires attention till the *maksymalnoyi* themselves with modern *boku fahivtsiv*. *Robota* over *pidhotovkoyu snayperiv* *povynna* driven by *naysuchasnishymy metodykamy*, namely *ohlyadu osoblyvosti* on *suchasnoyi pidhotovky* players, i *kompleksnyy* approach *vysoki vymohy* till the *spetsialnoyi fizychnoyi pidhotovlenosti*. *Vse* above gives the basis to *hovoryty* *chto sposterihayetsya* *problemna* situation that *polyahaye* in *vidsutnosti* *metodychnyh rozrobok* *Pro* qualitatively *kydkovu pidhotovku* student *komand* in basketball i Increase of *neobhidnistyu* effectiveness and stability of this preparedness of basketball players. As characteristics of features of throwing preparation of basketball players are offered: a) indicator of intensity (on pulse parameters) – on level of heart rate at which training throws were carried out; b) quantitative indicator – the number of throws per minute of training time. On the basis of these indicators formed a catalog of exercises aimed at increasing the intensity of throwing training of the student team. Numerical expedient ranges of these components are: a) pulse – from 135 to 165 beats / min; quantitative – from 12 to 20 throws per minute for each player who participates in the exercise. The method has proven its effectiveness. This affected the team's sports results. There was an increase in the efficiency of throws in the game by more than 15.3% on average per season. The stability of hits from the game has increased, the amount of shift by 10 units for basketball players of the ZNU team has decreased, as well as the indicator in games with a percentage of hits of less than 25% has decreased.

Постановка проблеми. У баскетболі успіх команди забезпечує точний завершальний кидок. Баскетбольні снайпери відрізняються в стилях, в різновидах кидків. Але вони не відрізняються в основах техніки – біомеханічних принципах рухів – рук, ніг, тулуба при направленні м'яча

точно в кошик. Основи техніки, такі як робота ніг, тримання м'яча і напрям ліктя руки, що кидає, не однакові у різних снайперів [1; 2].

Щоб виграти матч, команда повинна перевершити противника в рахунку, а це найчастіше досягається за допомогою більш точних кидків.

Всі інші прийоми гри в нападі служать створенню умов для оволодіння кошиком. Щоб приносити користь команді, кожен гравець повинен вміти влучно вражати кільце.

Фактори, що впливають на точність кидка, вельми різноманітні. Ті з них, які мають найбільш сильний вплив, можна поділити на три групи. До першої з них відноситься технічна підготовленість баскетболіста, до другої – фактори, пов'язані з психологічною стороною гри, і до третьої – фактори, пов'язані з фізичною підготовленістю гравців [3].

Гравці будь-якого класу зазвичай приділяють тренуванню кидка найбільшу увагу і працюють над ним особливо ретельно [4; 5]. У завдання тренера входить напрямок цієї роботи, її дозування і виправлення технічних помилок. Тренер разом із гравцем визначає оптимальний спосіб кидка, виходячи з фізичних можливостей, рухових навичок і психічних особливостей гравця. Після цього починається складна і дуже важлива робота з відпрацювання якості виконання кидка, доведення його до досконалості.

Кидкова підготовка – найважливіша складова частина підготовки баскетболістів. Розробкою методик цієї підготовки протягом декількох десятиків років займалася і займається велика кількість фахівців [6; 7].

Підготовка баскетболістів студентських команд вимагає максимальної уваги до себе з боку сучасних фахівців [8].

Робота над підготовкою снайперів повинна вестися за найсучаснішими методиками, а саме з огляду на особливості сучасної підготовки гравців, комплексний підхід і високі вимоги до спеціальної фізичної підготовленості.

Все вищесказане дає підставу говорити, що спостерігається проблемна ситуація, яка полягає у відсутності методичних розробок щодо якісної кидкової підготовки студентських команд в баскетболі і необхідності підвищення результативності та стабільності даної підготовленості баскетболістів. У свою чергу, важливість вирішення цієї ситуації вказує на актуальність і своєчасність обраного нами напряму дослідження.

Мета, завдання та методи дослідження. Мета даної роботи – підвищення ефективності кидкової підготовки баскетболістів студентської команди.

Для реалізації цієї мети необхідно виконати такі завдання:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з питання результативності кидків м'яча студентських баскетбольних команд.

2. Визначити рівень кидкової підготовленості баскетболістів на початку і в кінці експерименту.

3. Визначити пульсові і кількісні характеристики кидкових вправ в баскетболі.

4. Розробити методику підвищення результативності кидків м'яча баскетболістів студентської команди та виявити її ефективність.

У процесі виконання роботи відповідно до мети й завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз літературних джерел і методичних документів, аналіз технічної документації, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, математична статистика.

Дослідження характеристик кидкових вправ проводилося в два етапи.

На першому етапі визначили рівень кидкової підготовленості за тестом В.Г. Окопняка. На другому етапі визначили пульсову і кількісну характеристики базової вправи. За базову було прийнято вправу, в якій гравці виконували кидки з середньої дистанції в парах (один кидає інший подає, зі зміною через 10 кидків), це одна з найпоширеніших кидкових вправ в тренувальному процесі студентських команд. Досліджувані виконували вправу по 5 серій кожен. Пульс вираховувався тільки під час виконання кидків. Визначався середній пульс за час виконання кидкової частини вправи і заносився в протокол. Протягом місяця кожен досліджуваний виконував вправу тричі. Загальний середній пульс при виконанні цієї вправи був прийнятий за одиницю. Під час цього ж тренувального завдання фіксувався час, витрачений гравцями на виконання цієї вправи. Дані заносилися до протоколу. Спеціальна працездатність вимірюється в балах:

- 1) до 50 балів – незадовільно;
- 2) від 50 до 60 балів – задовільно;
- 3) від 60 до 70 балів – добре;
- 4) більше 70 балів – дуже добре.

Виклад основного матеріалу. Педагогічний експеримент полягав у тому, що в програму підготовки баскетболістів студентської команди була впроваджена розроблена методика кидкової підготовки.

У зв'язку з особливостями проведення студентських змагань підготовка команди ЗНУ планувалася таким чином:

- 1) підготовчий етап – 21 день (орієнтовно з 12 вересня);
- 2) передзмагальний етап – 15–17 днів;
- 3) змагальний етап – з 15.10 по 20.12.

Кидкова підготовка баскетболістів в запропонованій методиці поділялась на дві частини. Перша складалася з комплексного підходу і включала в себе вправи, що поєднують в собі кидкову частину з розвитком фізичних якостей. За допомогою цього розділу зробили спробу збільшити обсяг кидкової роботи і підвищити якість максимально необхідної в сучасному баскетболі фізичної підготовки. Запропоновані в даному розділі вправи поділялися на завдання з пріоритетом

кидкової складової частини і з пріоритетом спеціальної фізичної підготовки.

Другий розділ включав в себе вправи безпосередньо зі збільшеною інтенсивністю виконання. Ці вправи в переважній своїй більшості виконувалися на пульсі наближеному до ігрової ЧСС. В цей розділ включалися вправи як для командного, так і для індивідуального кидкового тренування баскетболістів.

Для визначення кидкової підготовленості вивчався ігровий відсоток влучень у всіх іграх 2-ох сезонів окремо у кожного баскетболіста і команди в цілому. Порівнювали показники кидкової і фізичної підготовленості гравців студентської команди в сезоні 20018/2019 р.р. з сезоном 2019/2020 р.р.

У період сезону 2018/2019 року команда тренувалася за старою методикою, а в період сезону 2019/2020 року використовували програму на основі запропонованої нами методики інтенсифікації кидкової підготовки.

У дослідженні брали участь 14 баскетболістів збірної команди ЗНУ. Тренувальний процес проходив п'ять раз на тиждень, під керівництвом тренера Горбулі Віктора Олексійовича. Тривалість тренування складала 90 хвилин.

У табл. 1 внесені показники виконання функціонального тесту та рівень ЧСС гравців-студентів, які брали участь у тестуванні.

У середньому у групі виконували 70,2±1,08 кидків за 300 с. Аналізуючи влучність кидків, ми маємо незадовільний результат, тому що гравці рівня студентських команд повинні влучати більш ніж 45% кидків, а наш показник влучень на групу в середньому 41,7±0,03%. Усього на групу 29,5±2,44 влучних кидка. Це свідчить про низький рівень кидкової витривалості гравців. При оцінюванні спеціальної працездатності ми отримали такі дані: двоє гравців були близькі до відмітки «відмінно» – 69,9 та 69,5 бали. Три гравця студентської команди після виконання тесту отримали «незадовільно» і

мали показники нижче ніж 50 балів. Дев'ять гравців виконали вправу на оцінку «добре». У середньому група виконала вправу на оцінку «задовільно» і набрала 58,1±2,21 бали.

Надалі ми визначили кількісну і пульсову характеристики кидкових вправ, використовуваних в тренуванні студентської команди. Аналізуючи таблицю пульсової характеристики базової вправи, можна відзначити досить великий розкид в середній величині пульсу, на якому виконувалася вправа (від 97 уд / хв у Приймака Богдан, в другій спробі, до 127 уд/хв у Походій Руслана в тієї ж другій спробі). Найімовірніше, це пов'язано з тим, що, по-перше, навіть в однорідній за кваліфікацією групі рівень функціональної підготовленості гравців різниться, а по-друге, ігрове амплуа і ігрові завдання у гравців теж різні.

Із таблиці видно, що гравці, які мають значення середнього пульсу, при виконанні ідентичної вправи розрізняються мало (Пома Крістіан, Волк Артем, Овсяк Артур), а є ті, у яких розкид середнього пульсу по спробах досить великий (Марченко Артем Походій Руслан Насонов Михайло). При цьому так само хочеться відзначити, що середня величина пульсу по спробах цілком у всій групі баскетболістів практично однакова і стабільна. Пульсова характеристика вправи виявилася рівної 112,7 уд / хв. Ця величина і була нами прийнята за 1,0 (одиницю) пульсової характеристики вправи.

Розкид у часі виконання вправи виявився досить великий (від 359 с або 6 хв до 451 с або 7,5 хв). Ця різниця складається з точності виконання кидків, точності передач і багатьох інших причин, але в основному гравці виконували вправу приблизно за 7 хвилин. Пари, які виконують вправу, були постійними, внаслідок чого можна говорити про надійність отриманих цифр середнього часу, витраченого на виконання вправи. Кількісна характеристика вправи визначалася як середня кількість кидків, виконуваних одним гравцем за хвилину вправи.

Таблиця 1

Показники спеціального функціонального тесту баскетболістів студентської команди ЗНУ на початку експерименту ($X \pm m$)

Кількість кидків	Кількість влучань		% влучних кидків	
	ЧСС під час виконання тесту (уд/хв)		П	
70,2 ± 1,08	29,5 ± 2,44		41,7 ± 0,03	
ЧСС до тесту (уд/хв)	t1	t2	t3	П
	89,7 ± 1,83	147,2 ± 3,19	117,8 ± 4,48	

Примітки:

t1, t2, t3 – ЧСС на 1-й, 2-й і 3-й хвилинах відпочинку після роботи;

П – спеціальна працездатність;

300с – час виконання вправи (у перерахунку 5 хвилин)

У базовій вправі кількісна вартість вийшла 7,18 кидків/хв. Цей показник ми взяли за 1,0 (одиниця) кількісної характеристики.

Таким чином, ігровий відсоток влучень в сезоні 2018/2019 рр., як показали дослідження, в студентській команді був вкрай нестабільним, і найбільші перепади мали місце в іграх закінчення першого і другого етапів змагань.

Проаналізувавши навчально-методичну літературу з даної теми, умови і можливості організації тренувального процесу, а також виходячи з дослідження характеристик кидкових вправ, розробили методику кидкової підготовки команд ЗНУ.

Була складена база кидкових вправ, в яку увійшли вправи, які мають підвищену пульсову або кількісну характеристики. За одиницю характеристики був узятий середній пульс і середня кількість кидків, що виконується гравцями в парі з одним і тим гравцем, хто кидає та подає. За рахунок строго підібраних вправ ми спробували у відведені нам терміни підготовки збільшити обсяг виконуваних кидків і підвищити рівень функціональної підготовленості, тобто інтенсифікувати підготовку.

Отримані результати підтверджують, що середні зрушення незначно збільшилися в порівнянні із сезоном 2018/19 р.р., але залишилися значно менше, ніж у першому. Різниця між першим і другим сезоном істотна. Отримані результати підтверджують це, відсоток влучень в сезоні

2019/20 на 8,5% більше, ніж у першому. Ігровий відсоток менше 25% був тільки в 1 грі з 36, що в порівнянні з першим циклом (9 ігор з 36) значно менше. Ми вважаємо, що це говорить про плідний вплив запропонованої нами програми підготовки команди. У 8 іграх (22%) другого сезону команда ЗНУ показувала відсоток влучень з дистанції понад 50% влучень, що говорить про високий рівень кидкової підготовленості. Відсоток влучень в перших іграх кожного етапу приблизно дорівнює відсотку влучень в останніх іграх, що побічно говорить про відсутність спаду до кінця етапу як у кидковій підготовленості, так і у фізичній (функціональній) підготовленості.

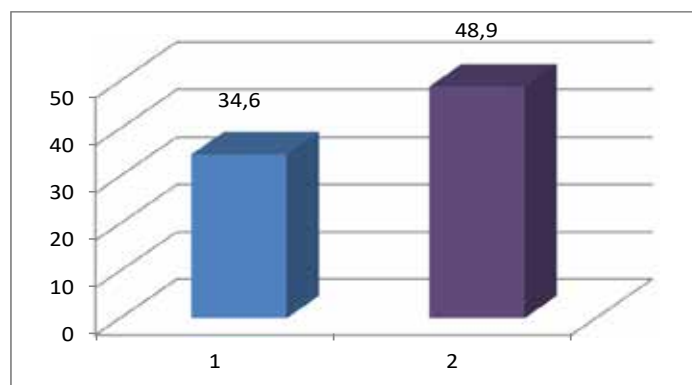
Порівнюючи результати досліджень, показані в сезоні 2018/2019 р.р., з результатами сезону 2019/2020 р.р., можна відзначити збільшення ігрового відсотка влучень і зниження рівня зрушень між іграми по ходу сезонів, тобто збільшення стабільності виконання кидків. Відсоток попадань опускався нижче рівня 25% влучень тільки в одній грі і був більше 50% – в 12 іграх з 36 (33,3%). В останніх іграх кожного етапу точність попадань була вище, ніж в перших іграх, що говорить про відсутність втоми, що, як правило, накопичується до кінця кожного змагального етапу.

Аналізуючи зведену табл. 2, відзначаємо зміни в командах як у точності влучень, так і величині зсуву (зміні у відсотку влучень між двома наступними

Таблиця 2

Зміна % влучень і його стабільність у команди ЗНУ в період досліджуваних ігрових сезонів

Команда ЗНУ	Сезон 2018/19	Сезон 2019/20
% влучень	34,6 ± 3,14	49,9 ± 2,72
зрушення		14,3
t		3,45



Примітка: ■ – сезон 2018/19р.р.
■ – сезон 2019/20р.р.

Рис. 1. Влучання у команди ЗНУ за два сезони

іграми). Різниця у відсотку влучень у команди ЗНУ між першим і другим сезонами – 14,3%.

Приріст точності влучень кидків із дистанції в сезонах, коли ми використовували методику інтенсифікації кидкової підготовки, досить помітний. Також можна відзначити позитивні зміни в надійності виконання кидків в різних іграх, про що говорять цифри середнього зсуву. У команди ЗНУ він у другому циклі зменшився на 5,9%. Ця різниця говорить про стабільність виконання кидків з дистанції протягом усього ігрового етапу і циклу.

У табл. 3 внесені показники виконання функціонального тесту та рівень ЧСС гравців-студентів в кінці експерименту.

У середньому у групі виконували $78,5 \pm 1,12$ кидків за 300 с.

Аналізуючи влучність кидків, ми маємо хороший результат, тому що гравці рівня студентської команди влучали майже 50% кидків, а показник влучень на групу в середньому $49,8 \pm 0,21\%$. Усього на групу $38,9 \pm 1,60$ влучних кидка. Це свідчить про середній рівень кидкової витривалості гравців. При оцінюванні спеціальної працездатності ми отримали такі дані: четверо гравців були близькі до відмітки «відмінно» – 69,9 та 70,0 балів. Три гравця студентської команди після виконання тесту отримали «задовільно» і мали показники нижче ніж 50 балів. Вісім гравців виконали вправу на оцінку «добре». У середньому група виконала вправу на оцінку «добре» і набрала $66,9 \pm 1,44$ бали.

Про відмінність в інтенсивності тренувальної та змагальної діяльності говорять багато авторів. Зокрема, необхідно наближати кидкові вправи до реальних умов гри [8].

У даній роботі вивчені особливості тренувального процесу в студентському баскетболі, визначені складності в його організації. Виявлено недоліки в кидковій підготовці студентів-баскетболістів, в основному пов'язані з великим недоліком тренувального часу. Створено банк

кидкових вправ, розподілених в каталоги за кількісними і пульсовими характеристиками, запропонована і апробована методика кидкової підготовки баскетболістів студентської команди, заснована на її інтенсифікації.

Великою перевагою запропонованої методики є відсутність спаду, і навіть деякий приріст рівня фізичної підготовленості гравців. Пов'язано це з тим, що кидкові вправи, які застосовувалися, мали високу інтенсивність, а багато хто з них мали комплексний характер виконання. З урахуванням того, що основна мета даної методики – підвищення точності виконання кидків у грі – була досягнута, можна говорити про її ефективність і необхідність застосування в тренувальному процесі студентських команд.

Висновки. Аналіз літературних джерел та узагальнення практичного досвіду підготовки баскетболістів дозволили вивчити рівень результативності кидків студентських команд.

Кидкова підготовленість баскетболістів студентської команди ЗНУ на початку експерименту характеризується великою нестабільністю (коливається від 17% до 62%). При цьому величина розкиду в процентному попаданні команди між двома наступними іграми (майже в половині зустрічей) знаходиться на рівні 15%. Основна причина розкиду – нестабільна командна результативність кидків з дистанції.

Виявлено, що питання кидкової підготовки баскетболістів в останні роки вітчизняними фахівцями практично не розглядалася. Тренери студентських команд використовують в основному для кидкової підготовки вправи з арсеналу команд вищого рівня. Однак їх повноцінна реалізація в студентських командах практично неможлива через обмеженість щоденного тренувального часу, скорочену тривалість підготовчого етапу, відсутність повноцінного відновного процесу і нерівномірність ігрового і тренувального циклів.

Таблиця 3

Показники спеціального функціонального тесту баскетболістів студентської команди ЗНУ на початку експерименту ($X \pm m$)

Кількість кидків	Кількість влучань		% влучних кидків	
$78,5 \pm 1,12$	$38,9 \pm 1,60$		$49,8 \pm 0,21$	
ЧСС до тесту (уд/хв)	ЧСС під час виконання тесту (уд/хв)			П
	t1	t2	t3	
$78,5 \pm 1,45$	$142,3 \pm 2,76$	$112,6 \pm 2,52$	$95,3 \pm 3,10$	$66,9 \pm 1,44$

Примітки:

t₁, t₂, t₃ – ЧСС на 1-й, 2-й і 3-й хвилині відпочинку після роботи

П – спеціальна працездатність

300с – час виконання вправи (у перерахунку 5 хвилин)

В якості характеристик особливостей кидкової підготовки баскетболістів запропоновані: а) показник інтенсивності (по пульсовим параметрам) – за рівнем ЧСС, на якому виконувалися тренувальні кидки; б) кількісний показник – кількість кидків за хвилину тренувального часу. На підставі даних показників сформований каталог вправ, спрямованих на підвищення інтенсивності кидкової підготовки студентської команди.

Розроблена методика вдосконалення кидкової підготовки баскетболістів студентської команди, заснована на двох компонентах: пульсовій і кількісній складових частинах. Чисельними доцільними діапазонами цих компонентів є: а) пуль-

сова – від 135 до 165 уд / хв; кількісна – від 12 до 20 кидків в хвилину на кожного гравця, який бере участь у вправі.

Розроблена методика довела свою ефективність. Це відбилося на спортивних результатах виступу команди. Сталося підвищення ефективності виконаних в грі кидків більше ніж на 15,3% в середньому за сезон. У сезоні 2018/2019 років у баскетбольної команди ЗНУ було 34,6%, в сезоні 2019/2020 р.р. – 49,8%.

Зростає стабільність влучень із гри, знизилася величина зсуву на 10 одиниць у баскетболістів команди ЗНУ, а також знизився показник в іграх, відсоток попадань в яких менше 25%.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воробйова В. О. Методика підготовки спортсменів-баскетболістів в гуманітарних вузах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2007. № 1. С. 11–16.
2. Морган В. Н. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. Киев : Дивизион, 2008. 240 с.
3. Корягин В. М. Игровые показатели баскетболистов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. № 4. С. 7–13.
4. Портнов Ю. М., Данилов В. А. Факторы, определяющие эффективность бросков с дистанции в баскетболе у школьников старшего возраста. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2002. № 3. С. 22–25.
5. Помещикова И. П., Харченко Е. С., Хачатурян А. Е. Изменение уровня специальной выносливости баскетболистов студенческой команды под влиянием метода сопряженных упражнений. *Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 г.* Т. 2. Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2015. С. 152–155.
6. Саттон К. Упражнения в бросках на фоне утомления. *Баскетбол*. Санкт-Петербург : Олимп, 2010. Вып. 9. С. 53–60.
7. Стэйн Э. Упражнения на скорость, быстроту и время реакции. Киев ; СПб. : Олимп, 2010. 44 с.

REFERENCES

1. Vorobyova V. O. (2007). Metodika pidgotovki sportsmeniv-basketbolistiv v humanitarnikh vuzakh. [Methods of training basketball players in humanities universities]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*. Kharkiv. Vol. 1. P. 11–16.
2. Morgan V. N. (2008). Kak dobitsya uspekha v podgotovke basketbolistov. [How to succeed in training basketball players]. Kiev : Divizion, 240 s.
3. Koryagin V. M. (2002). Igrovi pokaznikov basketbolistiv. [Basketball player performance games]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*. Kharkiv. Vol. 4. P. 7–13.
4. Portnov Yu.M., Danilov V.A. (2002). Faktory, opredelyayushchie effektivnost broskov s distantsii v basketbole u shkolnikov starshego vozrasta. [Factors determining the effectiveness of throws from a distance in basketball in older students]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. Vol. 3. P. 22–25.
5. Pomeschchikova I. P., Kharchenko Ye. S., Khachaturyan A. Ye. (2015). Izmenenie urovnya spetsialnoy vynoslivosti basketbolistov studencheskoy komandy pod vliyaniem metoda sopryazhennykh uprazhneniy. [Changing the level of special endurance of basketball players of the student team under the influence of the method of conjugate exercises]. *Sbornik statey KhI mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, 6 fevralya 2015 g.* Т. 2 Belgorod – Kharkov – Krasnoyarsk : KhGAFKS. P. 152–155.
6. Satton K. (2010). Uprazhneniya v broskakh na fone utomleniya. [Exercises in throwing on the background of fatigue]. *Basketbol*. SPb. : Olimp. Vyp. 9. P. 53–60.
7. Steyn E. (2010). Uprazhneniya na skorost, bystroty i vremya reaktsii. [Exercises for speed, speed and reaction time]. Kiev ; SPb : Olimp, 44 s.

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Караулова С. І.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1582-2368
svkaraulova@ukr.net*

Маліков М. В.

*доктор біологічних наук,
декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-8033-872x
nvmalikov1957@gmail.com*

Ключові слова:

спортсмени, комп'ютерні технології, функціональна підготовленість, управління, спортивна підготовка, концепція.

У статті проаналізовано важливість впровадження сучасних інформаційних технологій в навчально-тренувальний процес з фізичного виховання та спорту. Процеси інформатизації сучасного суспільства сприяють інтелектуалізації різних видів діяльності, дають змогу створювати та отримувати якісне інформаційне середовище, що сприяє формуванню творчого потенціалу фахівців, зокрема, і у сфері фізичної культури і спорту.

Подано теоретико-методичне обґрунтування аспектів управління тренувальним процесом спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації на основі концептуального підходу щодо модернізації та реалізації сучасних методичних підходів вдосконалення процесу спортивної підготовки. Концепція містить провідні принципи, на яких базується система підготовки на різних етапах багаторічної підготовки; побудову та зміст тренувального процесу річних макроциклів; систематизацію засобів керування тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності, так й індивідуальних функціональних можливостей спортсменів; інноваційну систему контролю та оцінки функціональних можливостей організму спортсменів; модельні характеристики, що дозволяють проводити контроль і корекцію тренувального процесу на основі спеціалізованої тренувальної програми відповідно цільовим настановам при формуванні мікро-, мезо-, макроциклів річного макроциклу підготовки.

Відзначено, що реалізації напряму вдосконалення системи контролю загального стану спортсменів засноване на використанні інноваційного методу комплексної експрес-оцінки рівня функціональної підготовленості та її окремих компонентів та оптимізації на цій основі способів управління з інформаційно-аналітичним забезпеченням тренувального процесу. Практичною реалізацією цього підходу є використання сучасних досягнень ІТ-технологій. Доведено теоретичну складову частину, що полягала у подальшому розвитку наукових даних про особливості

зміни основних показників фізичної і функціональної підготовленості спортсменів у процесі адаптації до систематичних фізичних навантажень високого обсягу й інтенсивності.

Практична значущість полягала у використанні сучасних комп'ютерних технологій в системі управління тренувальним процесом, що надало можливість реалізації результатів оперативного, поточного й етапного контролю функціональної підготовленості з метою оптимізації тренувального процесу спортсменів.

MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Karaulova S. I.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports,
Professor at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1582-2368
svkaraulova@ukr.net*

Malikov M. V.

*Doctor of Biological Sciences,
Dean of the Faculty of Physical Education, Health and Tourism
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8033-872x
nvmalikov1957@gmail.com*

Key words: *athletes, computer technologies, functional readiness, management, sports training, concept.*

The article analyzes the importance of introducing modern information technologies into the educational and training process in physical culture and sports. The processes of informatization of modern society contribute to the intellectualization of various types of activities, allow you to create and receive a high-quality information environment, which contributes to the formation of the creative potential of specialists, including in the field of physical culture and sports. Theoretical and methodological substantiation of the aspects of managing the training process of athletes of various specializations and qualifications is presented on the basis of a conceptual approach to modernization and implementation of modern methodological approaches to improving the process of sports training. The concept includes the leading principles on which the training system is based at different stages of multi-year training; construction and content of the training process of annual macrocycles; systematization of the training process management tools based on the objectification of knowledge about the structure of preparedness, taking into account both the general patterns of the formation of sportsmanship and the individual functional capabilities of athletes; an innovative system for monitoring and evaluating the functional capabilities of the body of athletes; model characteristics that make it possible to control and correct the training process on the basis of a specialized training program in accordance with the target settings in the formation of micro-, meso-, macrostructures of the annual macrocycle of training.

It is noted that the implementation of the direction of improving the system for monitoring the general condition of athletes is based on the use of an innovative method of complex express assessment of the level of functional readiness

and its individual components and optimization on this basis of methods for managing the information and analytical support of the training process. The practical implementation of this approach is the use of modern achievements of IT technologies. The theoretical component was proved, which consisted in the further development of scientific data on the features of changes in the main indicators of the physical and functional fitness of athletes in the process of adaptation to systematic physical loads of high volume and intensity. The practical significance lies in the use of modern computer technologies in the system for managing the training process of athletes, which made it possible to implement the results of operational, current and staged control of functional readiness in order to optimize the training process of athletes.

Постановка проблеми. У сучасних умовах трансформації всієї соціально-економічної системи України та наближення її до європейських стандартів особлива увага приділяється реформуванню вищої освіти, яка повинна забезпечити підготовку кадрів для високотехнологічного та інноваційного розвитку країни, зокрема, у сфері фізичної культури і спорту [1; 2]. Це означає, що одним з основних завдань вищих навчальних закладів є забезпечення органічного поєднання освітньої, наукової та інноваційної діяльності з метою підготовки фахівців інноваційного типу [3; 7; 8].

Низка авторів відмічають, що на сучасному етапі розвитку інноваційних технологій, зокрема інформаційних технологій, проводиться їх впровадження у сферах спорту, фізичної культури в школах і спеціальної фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах, адже для вільної орієнтації в інформаційних потоках сучасний фахівець із фізичної культури і спорту повинен уміти одержувати, обробляти і використовувати інформацію за допомогою комп'ютерних технологій [3; 9].

Для підвищення ефективності спортивної підготовки значна увага має бути приділена вдосконаленню структури організаційних форм управління, а саме інформаційному забезпеченню навчально-тренувального процесу, що дозволяє представляти інформацію, пов'язану зі зміною фізичного стану спортсменів [4; 6].

Мета статті – обґрунтування концепції управління тренувальним процесом спортсменів з використанням інноваційної методики експрес-тесту для оцінки функціональної підготовленості організму. Були використані методи теоретичного дослідження: аналіз і узагальнення спеціальної наукової і науково-методичної літератури, статистичних матеріалів комплексних наукових груп, вивчення та узагальнення передового педагогічного досвіду роботи з підготовки спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації (волейбол, гандбол, легка атлетика, академічне веслування).

Виклад основного матеріалу дослідження. Мета концепції – визначення та реалізація пріоритетних методичних підходів удосконалення тре-

нувальної та змагальної діяльності, що дозволить сформувати оптимальну систему спеціалізованих тренувальних впливів з урахуванням специфічних характеристик функціонального забезпечення спеціальної працездатності організму та за допомогою компонентів управління (планування, моделювання, оцінки, аналізу, контролю і корекції) інтегрувати їх у систему підготовки для забезпечення успішного виступу на змаганнях [5; 10].

Концепція представлена трьома взаємопов'язаними підсистемами: проектувальна, процесуальна та реалізаційно-результативна підсистеми, кожна з яких має свої змістовне та функціональне призначення і наповнення.

Сутність проектувальної підсистеми полягає в предметі, закономірностях, принципах, функціях, меті, які обґрунтовують систему підготовки у межах різних етапів та періодів підготовки [5].

Основним науково-методичним підходом до розробки концепції вперше представлено інноваційну комплексну систему контролю на основі модифікованої експрес-оцінки інтегрального рівня функціональної підготовленості, її окремих компонентів та оптимізації на цій основі способів етапного управління з інформаційно-аналітичним забезпеченням тренувального процесу. Практичною реалізацією цього підходу є використання сучасних досягнень ІТ-технологій. Це надало можливість формалізувати наявний масив теоретичних знань про характер змін функціонального стану організму спортсменів під час виконання тренувального навантаження високої потужності, уніфікувати параметри структурних компонентів функціональної підготовленості, що дозволило оцінити етапний інтегральний рівень тренуваності, ефективність системи спеціалізованих тренувальних впливів, які були використані, та за допомогою компонентів управління виконати правильні корегувальні дії у межах структурних одиниць макроциклу в системі підготовки спортсменів до основних стартів.

Процесуальна підсистема відображає послідовність спеціальної організації тренувального процесу з необхідним інформаційно-аналітич-

ним забезпеченням і програмуванням тренувальних параметрів. Конструктивним компонентом цієї підсистеми стала модель організації річного макроциклу відповідно до вимог системного та модельно-цільового підходів, де підготовчі та змагальні періоди взаємозв'язані й інтегровані у єдиний цикл підготовки до основних змагань, мають виражену динамічну структуру та можуть бути модифіковані протягом макроциклу залежно від цільових настанов змагальної діяльності у різних видах спорту. В основу планування мікро-, мезо-, макроструктур покладено структурно-логічні схеми трьох рівнів побудови цих компонентів макроциклу, у яких у структурованому, систематизованому вигляді представлено: спрямованість тренувального процесу; критерії оптимізації підготовленості організму; рекомендовані найбільш раціональні засоби та методи підготовки в залежності від виду спорту. Між трьома рівнями мікроструктури, мезоструктури і макроструктури існує органічний взаємозв'язок, за допомогою якого вирішується завдання управління процесом спортивного вдосконалення на тому чи іншому рівні.

До першого рівня належать чинники, які формують систему вдосконалення річного макроциклу підготовки, це дозволило створити сприятливі умови для формування довготривалих адаптаційних перебудов з урахуванням фазовості розвитку періодів спортивної форми (становлення, утримання, тимчасова втрата спортивної форми), що сприяло більш ефективному вдосконаленню побудови тренувального процесу. До другого рівня належать чинники, які формують систему вдосконалення мезоструктур. Представлено етап безпосередньої підготовки до основних змагань у макроциклі підготовки, основна мета якого – підведення до головних змагань сезону, що становить собою формування стану найвищих функціональних можливостей організму, і в якому «закінчується» підготовка спортсменів до конкретного старту з урахуванням створення умов для максимального прояву набутих у процесів тренування функціональних можливостей.

До третього рівня реалізації відносяться чинники, які формують систему вдосконалення

мікроструктури тренувального процесу – мікроциклів, тренувальних занять (детально представлено ударний і підвідний мікроцикли).

Наведена процесуальна підсистема концепції є важливою ланкою управління процесом підготовки спортсменок високої кваліфікації, тому що зміст логічно-структурних схем, який характеризує побудову мікро-, мезо- і макроструктури, на практиці може реалізуватися через процес управління (оперативного, поточного, етапного) під впливом спеціального тренувального навантаження. Змінюються варіанти співвідношення засобів тренування, які обов'язково повинні бути чітко орієнтовані на розвиток конкретної функціональної властивості певного чинника працездатності – змінюється рівень підготовленості (функціональної, фізичної, технічної, психологічної) загалом, а також її компонентів.

Основним завданням реалізаційно-результативної підсистеми стала практична реалізація програми тренувального процесу макроциклу, що дозволило визначити ефективність впливу спеціалізованих тренувальних засобів на формування оптимального рівня підготовленості для демонстрації високих спортивних результатів.

Висновки. Загалом, у процесі дослідження було визначено теоретичну складову частину, що полягала у встановленні загальних закономірностей та індивідуальних особливостей зміни функціональних показників організму під впливом фізичних навантажень різного ступеня інтенсивності та тривалості. Практична значущість полягала у тому, що інноваційна комплексна система контролю за рівнем функціональної підготовленості спортсменів дозволила визначити тренувальні навантаження як систему керівних впливів на базі зворотної інформації про їх ефективність, що надало можливість вибіркового підходу до вибору навантажень, регулювати функціональні зрушення показників у реальному режимі тренувального часу та вносити оперативно корективи у тренувальний процес. Впровадження даної методики дозволило підвищити ефективність тренувального процесу спортсменів та надало можливість використання його на різних етапах спортивної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р., Кутек Т. Биомеханические технологии в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 2013. № 1. С. 70–75.
2. Борисова О. Технология научных исследований по проблемам развития спорта в Украине в современных условиях. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1(21). С. 318–322.
3. Вавіліна Н. І. Підготовка наукових кадрів як основа формування інтелектуального капіталу країни. *Наука, технології, інновації*. 2019. № 4. С. 16–27.
4. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні засади управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : дис. ... докт. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 370 с.

5. Караулова С., Маліков М., Соколова О. Концептуальний підхід до вдосконалення тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 3. С. 36–44.
6. Святъев А. В., Міфтахутдінова Д. А., Симонік А. В. Експериментальна програма вдосконалення функціональної підготовленості веслувальниць високої кваліфікації. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 2. С. 53–58.
7. Сушко Р., Дорошенко Е. Технологія підготовки збірних команд у спортивних іграх з урахуванням чинників міграції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 3. С. 68–78.
8. Чухланцева Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*. 2016. № 3(73). С. 21–25.
9. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с
10. Karaulova S, Boychenko K, Malikov N, Bogdanovskaya N, Samolenko T, Apaychev A, Korobeynikova L. Innovative technologies based management of the training process of female athletes specializing in short distances running. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. № 18(4). С. 1876–1880.

REFERENCES

1. Akhmetov R, Kutek T. (2013). Biomechanicheskie tekhnologii v sisteme podgotovki vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov [Biomechanical technologies in the system of training highly qualified athletes]. *Nauka v olimpiyskom sporte*. Vol. 1. P. 70–75.
2. Borisova O. (2016). Tekhnologiya nauchnykh issledovaniy po problemam razvitiya sporta v Ukraine v sovremennykh usloviyakh [Technology of scientific research on the development of sports in Ukraine in modern conditions]. *Fizichne vikhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*. Vol. 1(21). P. 318–322.
3. Vavilina N. I. (2019). Pidhotovka naukovykh kadriv yak osnova formuvannya intelektualnoho kapitalu krainy [Training of scientific personnel as a basis for the formation of the country's intellectual capital.]. *Nauka, tekhnologii, innovatsii*. Vol. 4. P. 16–27.
4. Doroshenko E. Iu. Teoretyko-metodychni zasady upravlinnia tekhniko-taktychnoiu diialnistiu v komandnykh sportyvnykh ihrakh [Theoretical and methodological foundations for managing technical and tactical activities in team sports games] : dys. ... dokt. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu : 24.00.01. Kyiv, 2014. 370 p.
5. Karaulova S., Malikov M., Sokolova O. (2021). Kontseptualnyi pidkhid do vdoskonalennia trenuvального protsesu sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii [Conceptual approach to improving the training process of highly qualified athletes]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Vol. 3. P. 36–44.
6. Svatiev A. V., Miftakhutdinova D. A., Symonik A. V. (2020). Eksperymentalna prohrama vdoskonalennia funktsionalnoi pidhotovlenosti vesluvalnyts vysokoi kvalifikatsii [Experimental Program for Improving the Functional Readiness of Highly Qualified Rowers]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychne vykhovannya ta sport*. Zaporizhzhia : Vydavnychiy dim «Helvetyka». Vol. 2. P. 53–58.
7. Sushko R., Doroshenko E. (2019). Tekhnologhiia pidhotovky zbirnykh komand u sportyvnykh ihrakh z urakhuvanniam chynnykiv mihratsii [Technology of training national teams in sports games, taking into account migration factors]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Vol. 3. P. 68–78.
8. Chukhlantseva N. (2015). Zastosuvannya informatsiinykh tekhnologii u haluzi fizychnoi kultury i sportu [Application of information technologies in the field of physical culture and sports]. *Sportyvna nauka Ukrainy*. Vol. 3(73). P. 21–25.
9. Shynkaruk O. A. (2013). Teoriia i metodyka pidhotovky sportsmeniv: upravlinnia, kontrol, vidbir, modeliuvannya ta prohnozuvannya v olimpiyskomu sporti [Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sports] : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakladiv. Kyiv : NVP Polihrafservis. 136 p.
10. Karaulova S, Boychenko K, Malikov N, Bogdanovskaya N, Samolenko T, Apaychev A, Korobeynikova L. Innovative technologies based management of the training process of female athletes specializing in short distances running. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2018. № 18(4). С. 1876–1880.

УДК 378
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-13>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАПОРУКА ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У РЕГБІ

Квасниця О. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет
вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0003-2478-915X
oleg.kvasnitsa@ukr.net*

Тищенко В. О.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-9540-9612
valeri-znu@ukr.net*

Ключові слова: регбі-7,
регбі-15, змагальна
діяльність, фізична
підготовка, тренувальний
процес.

У статті розглянуто проблему побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у регбі-7 та регбі-15. Проблема дослідження фізичної підготовки регбістів є однією з умов удосконалення процесу спортивного тренування в регбі. Рівень спортивних досягнень у регбі-7 та регбі-15 на сучасному етапі потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, які здатні поновити склад національних збірних країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувального процесу спортсменів професійних команд. Зазначено, що в останні роки в спортивній науці актуалізувалося питання вдосконалення фізичної підготовки у спортивних іграх, що безумовно призведе до покращення результативності виступу команд. Встановлено, що фізична підготовка у регбі повинна враховувати конкретне ігрове амплуа спортсмена, його індивідуальні фізичні здібності та потреби у відновленні для того, щоб гравець міг виходити на пік форми у потрібний період. Метою статті є з'ясування стану проблеми фізичної підготовки кваліфікованих гравців, які спеціалізуються в регбі-7 та регбі-15 на сучасному етапі. Підготовка сучасних регбістів – досить складний і багаторічний процес, який контролюється та корегується тренерами. Проблема успішного виступу регбістів на змаганнях з особливою актуальністю висуває питання про раціональну побудову тренувального процесу кваліфікованих регбістів. На основі аналізу літературних джерел встановлено, що наразі існує незначна кількість досліджень щодо проблеми побудови тренувального процесу регбістів у спорті вищих досягнень, вирішувалися окремі та поодинокі питання щодо тренувального процесу у регбі-7 та регбі-15. Авторами визначено, що фізична підготовка регбістів є невід'ємною частиною підготовки і однією зі значущих частин їх системи підготовки, оскільки спортсменам необхідно підтримувати високий рівень готовності безперервно упродовж 9-10 ігрових місяців. Правильні обсяг та інтенсивність програми тренувань не лише призведуть до підвищення ефективності та результативності, а й зможуть запобігти як перенавантаженню, так і травматизму. Програма фізичної підготовки у регбі складається

з урахуванням етапів, періодів, циклів, що розбивається на передсезонні, сезонні, позасезонні тренування з подальшим дробленням для виходу на кілька піків протягом змагального року. Окреслені перспективи подальших досліджень, що полягають у проведенні аналізу виступів спортсменів, які спеціалізуються у регбі-7 та регбі-15, за останні роки на міжнародному рівні, і виявити взаємозв'язок успішності виступів із показниками рівня фізичної підготовленості регбістів.

PHYSICAL TRAINING AS A GUARANTEE OF ACHIEVING SPORTS EXCELLENCE LEVEL IN RUGBY

Kvasnytsya O. M.

*Candidate of Science in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Education and Sports
Khmelnitskyi National University
Instytutska str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2478-915X
oleg.kvasnitsa@ukr.net*

Tyshchenko V. O.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9540-9612
valeri-znu@ukr.net*

Key words: *rugby-7, rugby-15, training process, physical preparedness, physical training.*

The article deals with the issue of training process formation of qualified athletes who specialize in rugby-7 and rugby-15. The issue of research of rugby players' physical preparedness is one of the conditions of training process improvement in rugby. The level of athletic achievements in rugby-7 and rugby-15 at current stage needs purposeful multi-year athlete training who can improve the roster of national team and a search of effective means and methods of educational and training process of professional athletes. It has been noted that in recent years the issue of improvement of physical preparedness in sports games has been actualized in sports science which will definitely lead to improvement of teams' performance. It has been revealed that physical preparedness in rugby must take into account athlete's concrete position on the field, his individual physical qualities and needs in rehabilitation in order for the athlete to be able to reach the peak of his form when needed. The aim of the article is to determine current-stage state of the issue of physical preparedness of qualified athletes who specialize in rugby-7 and rugby-15. Modern training of rugby players is a complex and multi-year process that is controlled and adjusted by coaches. Successful performance of rugby players during competitions brings up the issue of rational formation of training process of qualified rugby players. Based on the analysis of references it has been revealed that now there exists a small amount of research of the issue of training process formation for rugby players in sports of excellence level. A number of academic research papers analyze separate and specific issues of training process in rugby-7 and rugby-15. The authors have noted that physical preparedness of rugby players is an integral part

of training and is one of important elements of rugby players training system as athletes need to maintain high level of preparedness continuously throughout 9-10 competition months. Training program's correct volume and intensity not only lead to improvement of efficiency and performance but can also prevent overload and traumatism. The program of physical training in rugby is formed taking account stages, periods, cycles, which breaks into pre-season, season, and post-season practices with their further division with purpose of reaching several peaks during the competition year.

The prospects of further research are to analyze performance of athletes who specialize in rugby-7 and rugby-15 for the last years at international level and to reveal interrelation of their successfulness with indices of the level of rugby players' physical preparedness.

Постановка проблеми. Проблема побудови тренувального процесу займає центральне місце у системі підготовки кваліфікованих спортсменів. Сучасний тренер поставлений перед необхідністю вирішення, окрім традиційних, ще й актуальних складних конструктивно-педагогічних психолого-педагогічних, аналітико-рефлексивних та корекційно-регулюючих завдань. Головна суть полягає в аналізі цілісного навчально-тренувального процесу, прогнозуванні результатів та наслідків, постійної корекції перебігу підготовки залежно від індивідуальних особливостей спортсменів. При всьому різноманітті та кількості методів і засобів підготовки спортсменів тренувальні та змагальні навантаження досягли таких величин, що їх подальше збільшення може стати причиною граничних меж людських можливостей. Крім цього, тренерів необхідно підтримувати стан спортсменів без погіршення спортивних результатів, зриву індивідуальної адаптації спортсменів та виникнення патологічних змін у різних функціональних системах організму, встановлювати комунікативні зв'язки та їх регулювання, вибудовувати окремі функції до злагодженої загальної системи, застосовувати як типові технології, так і креативні. Регбі – командний вид спорту, але науковий аналіз матчів вказує на те, що фізична підготовка повинна враховувати конкретне ігрове амплу спортсмена, його індивідуальні фізичні здібності та потреби у відновленні для того, щоб гравець міг виходити на пік форми у потрібний період [2].

Мета статті – з'ясувати стан проблеми з фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в регбі-7 і регбі-15.

Виклад основного матеріалу дослідження. Регбі – це вид спорту з переривчастими зіткненнями, який вимагає від гравців доволі частих рухів високої інтенсивності, таких як швидкісний біг, спринт, що чергуються з періодами діяльності низької інтенсивності, такими як стояння, ходьба та біг підтюпцем [5]. Таким чином, гравці повинні володіти високорозвиненими фізичними якостями,

включаючи швидкість, силу, потужність, спритність і витривалість, а також навички і тактичну обізнаність [3]. Оцінка цих фізичних якостей може надати об'єктивні дані, які можуть бути використані, щоб переконатися, що гравці можуть відповідати вимогам спорту, оцінити адаптацію до тренувальних програм, визначити талант [10], відстежувати розвиток гравців, і передбачити вибір гравця.

В останнє десятиліття найкращі команди світу приділяють фізичній підготовці особливу увагу, тому що її значущість у досягненні результату зростає. За рівноцінної гри саме фізична підготовка істотно впливає на результати матчів. Перемагати в окремих іграх та чемпіонатах світу, Європи та України у сучасному регбі здатна лише команда, добре підготовлена функціонально.

Спортсменам необхідно підтримувати високий рівень фізичної готовності безперервно протягом 9–10 місяців, незважаючи на кількість тренувань та матчів. Українські кваліфіковані регбісти високого рівня можуть проводити до 50 поєдинків за сезон, плюс 8–10 тренувань щотижня. Значна кількість календарних ігор упродовж ігрового сезону обумовлена тим, що одні й ті ж самі гравці виступають як у регбі-7, так і у регбі-15 на клубному рівні. Відповідно, ще більшу кількість матчів упродовж сезону проводять гравці збірної команди України, які задіяні і в регбі-7, і в регбі-15. На чемпіонатах світу та Європи з регбі-7 одна збірна проводить до 6–7 матчів упродовж турніру (2–3 дні). Якщо проаналізувати чемпіонат Європи і світу з регбі-15, то спостерігається ще більша кількість ігор (біля 10). Фізичні характеристики матчів із регбі відрізняються залежно від рівня змагань [8]. Останні дані науковців показують, що професійним гравцям у регбі потрібна спеціальна фізична підготовка для різних рівнів змагань. Зокрема, гравцям, швидше за все, знадобиться спеціальна підготовка та відновлення після більш високої інтенсивності зіткнень, що спостерігається на вищих рівнях змагань [9].

Можна прослідкувати виступ спортсменів, при їх величезному потенціалі на високому рівні, при нестабільних як індивідуальних, так і командних

показниках. Деякі команди виглядають непередготовленими до окремих ігор – у другій половині матчу або ближче до кінця турніру прослідковується погіршення, а іноді і взагалі втрата кондицій та концентрації [4].

Загалом складається враження, що у процесі фізичного протистояння із суперниками гравцям часом просто не вистачає сил. До того ж, вони часто травмуються. Дослідниками звернута увага на зниженні субмаксимальної продуктивності бігу, у зв'язку з низьким хронічним навантаженням, високим співвідношенням гострого: хронічного навантаження та підвищеним ризиком травм [7]. Існує обмежена кількість досліджень, що вивчають фізичну підготовку спортсменів, особливо у підлітків, для зменшення або запобігання струсу мозку, а також суперечливі докази в кількох невеликих вибіркових дослідженнях, які були нами виявлені [6]. Вважаємо, що безперечно це одна із причин того, що українські регбійні команди більше не мають переваг на міжнародній арені. Можливо, настав час зосередитися саме на цій вирішальній стороні підготовки, покращити її якість та організацію.

Виконувати велику кількість бігової роботи, стрибкової, приділяти надмірну увагу силовим вправам у тренажерному залі, виконуючи великий обсяг вправ, – не обов'язково правильно та не є заставою до перемог, а безумовно призведе до перетренованості та перевантаження. Важливим в цьому аспекті є якість і правильність процесу підготовки. Головна мета не в тому, щоб досягти максимальних результатів у відтисканнях штанги або відповідних снарядів або подоланні великої дистанції під час тренувань. Вона полягає в тому, щоб гравці були здатні, наприклад, вистрибнути вище при стандартних положеннях (коридор) та при ловінні м'яча після початкового удару (відновлення гри), виявитися швидшим при виконанні фінтів, обігранні суперника або проведенню швидкої контратаки, сильніше при силовому протистоянні у стандартному положенні «сутичка», напівстандартному положенні «рак», «мол» та захопленні суперника з м'ячем, а також додати інтенсивність протягом матчу або турніру [1].

Необхідні не лише силова робота, аеробні й анаеробні тренування поза полем, а й вправи з м'ячем. Крім того, необхідно приділити увагу й техніко-тактичному, розумовому (інтелектуальному) вдосконаленню, на їхнє відпрацювання також потрібні час та зусилля. Тому фізична підготовка має бути ретельно спланована для максимально ефективного використання не тільки часу, а й інших ресурсів. При цьому великого значення набуває не лише розвиток або вдосконалення, а й різноманітність, щоб у гравців не пропадала мотивація до тренувань. Навчально-тренуваль-

ний процес повинен включати тільки те, що стане в нагоді конкретному гравцю на ігровому майданчику. Таким чином, не існує оптимальної програми тренувань, яка б підходила для всіх.

Правильні обсяг та інтенсивність не лише підвищують ефективність, а й запобігають перевантаженню та травмам. Навіть один матч може викликати гостру втому, а якщо поєдинки у регбі-7 проводяться до 5-6 матчів за два ігрових дні, то у спортсменів основного складу втома загрожує перерости в хронічну через скорочення відновлювального періоду, що підвищує ризик отримати травму. Для запобігання цього потрібно вміти враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, користуватися науковими рекомендаціями, що допоможе скоротити загальне навантаження, призведе до ефективності тренувального процесу та мінімізує кількість отриманих травм [1; 7].

План підготовки необхідно розробляти відповідно до емпірично обґрунтованих наукових принципів, а також зрозуміти причинно-наслідковий зв'язок між заняттями та формою спортсменів. Отже, головне завдання – підвищити рівень функціональної готовності і не з великим сумарним обсягом навантаження (результати швидше довільними і, ймовірно, з неоднаковими функціональними значеннями), а за допомогою мінімально необхідного. Саме тоді вдасться досягти оптимальних кондицій до потрібного терміну. Для досягнення мети тренерів необхідно знати початковий фізичний рівень гравців; фізичні вимоги до гравців у матчі; цілі етапу підготовки; основні параметри тренувального навантаження на кожному етапі з усіх розділів підготовки; інноваційні методики; тривалість, інтенсивність та частота занять; принцип індивідуалізації навчально-тренувального процесу; ефективність різних співвідношень видів та засобів фізичної підготовки на різних етапах підготовки; оптимальні варіанти переважної спрямованості тренувальних навантажень; види контролю; принцип скорочення навантаження (тейперінг) у період змагань; підтримка форми та детренованість [1].

Програма фізичної підготовки складається з урахуванням етапів, періодів, циклів, що розбивається на передсезонні, сезонні, позасезонні тренування з подальшим дробленням для виходу на кілька піків протягом змагального року.

У регбі рекомендується тейперінг для підведення до змагань при скороченні обсягу у заняттях, щоб підвести до піку форми, або для уникнення перетренованості, приділення часу на відпрацювання ТТД або якнайшвидше відновитися після отриманої травми.

Протягом сезону можна чергувати мікроцикли з великим та малим обсягами тренувань. Необхідно приділяти особливу увагу періодичності, індивіду-

альним тренуванням та скороченню обсягу навантаження для виведення команди на пік форми до важливих та відповідальних ігор. У періоди відпочинку слідувати індивідуальним програмам бігу та силових тренувань. Наприклад, короткі та інтенсивні заняття з ЗФП (не на майданчику), силові тренування з великою вагою та незначною кількістю повторень чи вправи з власною вагою без снарядів. Так, ряд фахівців рекомендують в тренувальному процесі обов'язково використовувати різноманітні вправи з партнером та вправи з обтяженнями для розвитку відповідних якостей. За відсутності тренажерної зали та партнерів слід використовувати гімнастичну перекладину, бруси, гумові стрічки для додаткових обтяжень тощо.

Для розвитку швидкості та стартового прискорення використовують різноманітні види прискорень (з місця, з ходу) на дистанціях від 10 до 40 метрів. За наявності тренажерної зали вправи, що використовуються для вдосконалення силового потенціалу, а саме: поштовхи штанги лежачи на лаві; тяга штанги до грудей в положенні лежачи на животі; присід зі штангою на грудях та інше.

Більше уваги приділяти силовим вправам (особливо на розвиток вибухової сили та швидкості наростання сили), а також фізичній підготовці з м'ячем на ігровому майданчику. Результат матчів часто вирішується у ситуаціях, коли абсолютно критичними стають такі фактори, як анаеробна продуктивність, швидкість, вибухова сила

та міць, що підтвердили численні дослідження фізичних потреб регбістів у ході матчу [1; 2].

Обов'язковим є тестування та коригування методів і навантаження відповідно до конкретної ситуації в команді. Можна заощадити частину часу за рахунок проведення релевантніших тестів із одночасним залученням більшої кількості гравців.

Отже, аналіз науково-методичної літератури та тренерського досвіду переконливо свідчить про те, що існує взаємозв'язок між фізичною підготовкою спортсменів та змагальною діяльністю як основою для прогнозування у більшості подібних видів спорту, але він недостатньо вивчений саме в регбі-7 та регбі-15.

Встановлено, що на різних етапах підготовки регбіста спортивний результат значною мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Виходячи із цього, виникає необхідність пошуку нових методичних підходів для підвищення фізичної підготовленості регбістів на основі глибокого та комплексного вивчення взаємозв'язків між показниками рівня фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності кваліфікованих гравців, що спеціалізуються в регбі-7 та регбі-15.

Перспективи подальших досліджень – провести аналіз виступів спортсменів, що спеціалізуються у регбі-7 та регбі-15, за останні роки на міжнародному рівні і виявити взаємозв'язок успішності виступів із показниками рівня фізичної підготовленості регбістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Квасниця О., Тищенко В. Засоби і методи контролю у регбі. *Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 4. С. 120–128.
2. Латишев М., Квасниця О., Спесивих, О., Квасниця, І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 39–47.
3. Baker D. G., Newton R. U. Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2008. Т. 22. №. 1. С. 153–158.
4. Dobbin N. et al. A reliable testing battery for assessing physical qualities of elite academy rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2018. Т. 32. № 11. С. 3232–3238.
5. Gabbett T. J. Science of rugby league football: a review. *Journal of sports sciences*. 2005. Т. 23. №. 9. С. 961–976.
6. Garnett D., Patricios J., Cobbing S. Physical conditioning strategies for the prevention of concussion in sport: a scoping review. *Sports medicine-open*. 2021. Т. 7. № 1. С. 1–16.
7. Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Pickworth, N. J., Johnston, R. D., & Jenkins, D. G. Relationships Among Player Load, High-Intensity Intermittent Running Ability, and Injury Risk in Professional Rugby League Players, *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2020. № 15(3). С. 423–429.
8. Sant'Anna R. T. et al. Physical demands of refereeing rugby sevens matches at different competitive levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. Т. 35. № 11. С. 3164–3169.
9. Tierney P., Blake C., Delahunt E. Physical characteristics of different professional rugby union competition levels. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2021. Vol. 24. P. 1267–1271.
10. Till K., Scantlebury S., Jones B. Anthropometric and physical qualities of elite male youth rugby league players. *Sports Medicine*. 2017. Т. 47. № 11. С. 2171–2186.

REFERENCES

1. Kvasnytsya O., Tyshchenko V. Zasoby i metody kontrolyu u rehbi [Means and methods of control in rugby]. *Fizychne vykhovannya ta sport*. Zaporizhzhya : Vydavnychyy dim «Hel'vetyka», 2021. № 4. S. 120–128.

2. Latyshev M., Kvasnytsya O., Spesyvykh, O., Kvasnytsya, I. Prohnozuvannya: metody, kryteriyi ta sportyvnyy rezul'tat [Forecasting: methods, criteria and sports results]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. 2019. № 1. S. 39–47.
3. Baker, D. G., & Newton, R. U. (2008). Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 22(1). 153–158.
4. Dobbin, N., Hunwicks, R., Highton, J., & Twist, C. (2018). A reliable testing battery for assessing physical qualities of elite academy rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 32(11). 3232–3238.
5. Gabbett, T. J. (2005). Science of rugby league football: a review. *Journal of sports sciences*. 23(9). 961–976.
6. Garnett, D., Patricios, J., & Cobbing, S. (2021). Physical conditioning strategies for the prevention of concussion in sport: a scoping review. *Sports medicine-open*. 7(1). 1–16.
7. Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Pickworth, N. J., Johnston, R. D., & Jenkins, D. G. (2020). Relationships Among Player Load, High-Intensity Intermittent Running Ability, and Injury Risk in Professional Rugby League Players, *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 15(3). 423–429.
8. Sant'Anna, R. T., Roberts, S. P., Moore, L. J., & Stokes, K. A. (2021). Physical demands of refereeing rugby sevens matches at different competitive levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 35(11). 3164–3169.
9. Tierney, P., Blake, C., & Delahunt, E. (2021). Physical characteristics of different professional rugby union competition levels. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 24(12). 1267–1271.
10. Till, K., Scantlebury, S., & Jones, B. (2017). Anthropometric and physical qualities of elite male youth rugby league players. *Sports Medicine*. 47(11). 2171–2186.

УДК 796.332.015.85:796.015.31-055.1-053.67
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-14>

**ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ
ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 15–17 РОКІВ
ПІД ВПЛИВОМ ТРАДИЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПОБУДОВИ
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ
РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ**

Сілін В. Г.

*аспірант кафедри медико-біологічних основ фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-4452-5429
silinho1988@gmail.com*

Маліков М. В.

*доктор біологічних наук,
професор кафедри медико-біологічних основ фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-8033-872x
nvmalikov1957@gmail.com*

Ключові слова:

*функціональна
підготовленість,
спеціальна фізична
підготовленість, футбол,
юнаки, 15–17 років, етап
спеціалізованої базової
підготовки, підготовчий
період, тренувальний
процес, традиційна
програма.*

Проблема пошуку найбільш оптимальної форми побудови тренувального процесу футболістів на різних етапах багаторічної підготовки залишається однією з найбільш актуальних у галузі фізичного виховання та спорту. У статті наведено дані щодо оцінки ефективності застосування традиційної програми тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу підготовки для футболістів 15–17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проаналізовано характер змін рівня функціональної підготовленості та її окремих показників юних футболістів у підготовчому періоді під впливом традиційної програми побудови тренувального процесу. Показано, що на початку підготовчого періоду у футболістів відзначалися нижче середнього і середні значення показників, які характеризують рівень їхньої загальної, швидкісної, швидкісно-силової витривалості, економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності та резервних можливостей організму. Загальний рівень функціональної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів також розглядалися як середні. Слід зазначити, що на початку дослідження було зареєстровано високі коефіцієнти кореляції рівня спеціальної фізичної підготовленості з величинами алактатної та лактатної потужності і ємності. Аналіз змін параметрів загальної підготовленості футболістів до завершення підготовчого періоду дозволив встановити, що під впливом традиційної програми тренувальних занять не спостерігалось достовірних змін усіх показників функціональної підготовленості обстежених футболістів, а найбільш високі величини відносного приросту (від 4 до 6% порівняно з вихідними даними) були характерні для таких параметрів, як фізична роботоздатність, лактатна потужність і ємність, загальна витривалість, резервні можливості та загальний рівень функціональної підготовленості. В процесі підготовки до змагального сезону для обстежених футболістів було характерно також позитивне підвищення функціональної залежності між рівнем їхньої спеціальної фізичної підготовленості та показниками

їхньої функціональної підготовленості: у середньому збільшення величин коефіцієнтів кореляції становило 4–7%, а найбільш високі значення приросту (+24%) були відзначені для величин ПАНО.

Загалом, отримані дані свідчили про недостатню ефективність традиційної програми побудови тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки та про необхідність її вдосконалення. З урахуванням зареєстрованої кореляційної залежності між рівнем спеціальної фізичної підготовленості футболістів та окремими показниками їхньої функціональної підготовленості одним з найбільш перспективних шляхів удосконалення традиційної програми підготовки може бути збільшення обсягу фізичних навантажень анаеробної алактатної та анаеробної лактатної спрямованості.

PECULIARITIES OF DYNAMICS OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS INDICATORS OF FOOTBALL PLAYERS OF 15–17 YEARS UNDER THE INFLUENCE OF TRADITIONAL PROGRAM OF TRAINING

Silin V. G.

Postgraduate Student at the Department of Medical and Biological Fundamentals of Physical Culture and Sports

*Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporozhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4452-5429
silinho1988@gmail.com*

Malikov M. V.

*Doctor of Sciences in Biology,
Professor at the Department of Medical and Biological Fundamentals
of Physical Culture and Sports*

*Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporozhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8033-872x
nvmalikov1957@gmail.com*

Key words: *functional fitness, special physical fitness, football, young men, 15–17 years old, stage of specialized basic training, preparatory period, training process, traditional program.*

The problem of finding the most optimal form of construction of the training process of football players at different stages of long-term training remains one of the most relevant in the field of physical education and sports. The article presents data on the evaluation of the effectiveness of the traditional training program in the preparatory period of the annual training cycle for football players aged 15–17 at the stage of specialized basic training. The nature of changes in the level of functional fitness and its individual indicators of young football players in the preparatory period under the influence of the traditional program of building the training process is analyzed. It is shown that at the beginning of the preparatory period the players had below average and average values of indicators that characterize the level of their overall, speed, speed and strength endurance, efficiency of the energy supply system of muscular activity and reserve capacity of the body. The general level of functional and special physical fitness of athletes was also considered average. It should be noted that at the beginning of the study, high correlation coefficients of the level of special physical fitness with the values of alactate and lactate power and capacity were registered. Analysis of changes in the parameters of general training of players at the end of the training period revealed that under the influence of the traditional training program there were

no significant changes in all indicators of functional readiness of surveyed players, and the highest relative growth (from 4 to 6% compared to baseline) characteristic of such parameters as physical performance, lactate power and capacity, overall endurance, reserve capacity and overall level of functional readiness. In preparation for the competitive season, the surveyed players were also characterized by a positive increase in the functional relationship between the level of their special physical fitness and indicators of their functional readiness: the average increase in correlation coefficients was 4–7%, and the highest values of growth (+ 24%) were marked for the values of PANO. In general, the obtained data testified to the insufficient effectiveness of the traditional program of building the training process of football players at the stage of specialized basic training and the need to improve it. Given the registered correlation between the level of special physical fitness of football players and some indicators of their functional fitness, one of the most promising ways to improve the traditional training program may be to increase the amount of physical activity anaerobic lactate and anaerobic lactate orientation.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Натепер однією з найбільш актуальних проблем підготовки спортивного резерву у різних видах спорту, зокрема у футболі, є підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на етапах базової та спеціалізованої базової підготовки [Вивчити особливості змін рівня функціональної підготовленості та її окремих компонентів футболістів 15–17 років у підготовчому періоді річного макроциклу під впливом традиційної програми побудови тренувального процесу.

Визначити характер кореляційної залежності між рівнем спеціальної фізичної підготовленості та показниками функціональної підготовленості футболістів на різних етапах підготовчого періоду.

Дати оцінку ефективності застосування у тренувальному процесі футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки традиційної програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу.

Відповідно до мети і завдань дослідження нами з грудня 2019 року по березень 2020 року (підготовчий період річного циклу підготовки) на базі ФК «Металург» (м. Запоріжжя) було проведено обстеження 17 футболістів 15–17 років, які займаються цим видом спорту на етапі спеціалізованої базової підготовки. Футболісти займалися за традиційною програмою ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з футболу [10].

На початку та наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу проводилося тестування функціональної підготовленості спортсменів, які взяли участь у дослідженні. В рамках кожного тестування визначали такі показники функціональної підготовленості: абсолютну (аPWC170, кгм/хв) і відносну (вPWC170, кгм/хв/кг) величини загальної фізичної роботоздатності; абсолютну (аМСК, л/хв) і відносну (вМСК, мл/хв/кг) величини

максимального споживання кисню, алактатну (АЛАКп, Вт/кг) і лактатну (ЛАКп, Вт/кг) потужність, алактатну (АЛАКє, %) і лактатну (ЛАКє, %) ємкість, поріг анаеробного обміну (ПАНО, в % від МСК), частоту серцевих скорочень на рівні ПАНО (ЧССпано, уд/хв), рівень загальної (ЗВ, бали), швидкісної (ШВ, бали) і швидкісно-силової (ШСВ, бали) витривалості, резервні можливості організму (РВ, бали), економічність системи енергозабезпечення м'язової діяльності (ЕСЕ, бали) та загальний рівень функціональної підготовленості (РФП, бали). Крім цього, розраховували рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів (РСФП, бали) на основі аналізу результатів у таких тестах, як: човниковий біг 7 по 50 м; біг на 30 м; слалом з м'ячем; «футбольна поворотливість», с; спеціальна ігрова витривалість, с; Veer test, к-ть повторень; тест Купера, м;

Усі отримані в ході дослідження експериментальні матеріали було опрацьовано на персональному комп'ютері з використанням пакетів статистичних програм «Statistika 7.0» та EXEL.

Результати дослідження. Відомо, що одним з найважливіших критеріїв оцінки тієї або іншої програми тренувальних занять у будь-якому виді спортивної діяльності, в тому числі і в футболі, є вивчення особливостей зміни параметрів загального фізичного стану спортсменів у рамках окремих періодів (підготовчого, змагального, перехідного) річного макроциклу.

У зв'язку з вищевикладеним у нашому дослідженні було вивчено динаміку показників функціональної підготовленості футболістів 15–17 років, які тренуються на етапі спеціалізованої базової підготовки. Як уже було зазначено, у нашому дослідженні використовувалася навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з футболу, яка розроблена колективом авторів і затверджена Федерацією

футболу України на основі експертної оцінки Вченої ради Дніпропетровського інституту фізичної культури і спорту (2003).

Аналіз особливостей річного циклу підготовки футболістів 15–17 років за традиційною програмою дозволив встановити таке. Відповідно до положень такої програми загальна кількість годин для різних видів підготовки для спортсменів-футболістів цього віку і етапу підготовки становить 1152 години, по 96 годин на кожному місяці річного циклу. З них 40 годин, або 3,47% від загального обсягу навчальних тренувальних занять, за рік виділяється на теоретичну підготовку футболістів, 110 годин, або 9,55%, – на загальну фізичну підготовку, 302 години, або 26,25%, – на спеціальну фізичну підготовку. 326 годин (28,3% від загального річного обсягу) і 312 годин (27,1%) передбачено відповідно на технічну і тактичну підготовку футболістів 15–17 років. Крім цього, відповідно до традиційної програми передбачені такі засоби підготовки, як навчальні та тренувальні ігри в обсязі 14 годин на рік, або 1,2% від річного обсягу, інструкторська і арбітражна практика – 10 годин, або 0,87%, поточні та перевідні іспити – 8 годин, або 6,9%. Необхідно відзначити, що співвідношення засобів загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичної підготовки виглядало в річному циклі як 11%: 29%: 60% або 1: 3: 6, тобто основний акцент передбачав використання саме засобів техніко-тактичної підготовки.

Безумовно, цікавим видався також аналіз обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості в різні періоди річного циклу підготовки. На етапі спеціалізованої базової підготовки передбачено поділ річного макроциклу на окремі періоди.

У нашому дослідженні для футболістів 15–17 років були виділені такі періоди і їхня тривалість: підготовчий період (тривалість 3,5 місяці – з 15.12. по 01.04.); змагальний період (тривалість 8 місяців – з 01.04. по 31.11.); перехідний період (тривалість 0,5 місяці – з 01.12. по 14.12.).

У зв'язку з тим, що наша робота присвячена вдосконаленню спеціальної фізичної підготовленості футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу, основна увага була зосереджена на аналізі саме такого періоду.

Розподіл обсягів засобів підготовки в підготовчому періоді був таким: на загальну і спеціальну фізичну підготовку футболістів (відповідно 70 годин і 104 години), технічну і тактичну підготовку (відповідно 94 години і 86 годин). Шість годин було виділено на теоретичну підготовку спортсменів, 5 годин – на їх інструкторську і арбітражну практику, 9 годин – на навчальні та тренувальні ігри, 3 години – на контрольні ігри та змагання і 7 годин – на поточні та перевідні іспити.

Окремий аналіз був проведений нами щодо розподілу тренувальних навантажень на різних етапах підготовчого періоду: загальнопідготовчого, спеціально-підготовчого та передзмагального. Відповідно до даних цього аналізу в рамках загальнопідготовчого періоду основний акцент був зроблений щодо спеціалізованої роботи без м'яча (70%), спрямованості на фізичні навантаження аеробної спрямованості (від 40 до 60%), координаційної складності (на вправи без єдиноборств) (70%). За інтенсивністю переважали навантаження аеробного характеру субмаксимальної потужності (66–71% від МСК), що відповідало середній інтенсивності роботи.

Оцінку ефективності запропонованої футбольістам 15–17 років програми тренувальних занять у підготовчому періоді проводили на основі вивчення динаміки показників їхньої функціональної підготовленості.

У таблиці 1 представлені результати тестування функціональної підготовленості обстежених футболістів 15–17 років на початку підготовчого періоду річного циклу тренувального процесу.

Згідно з наведеними даними, на початку підготовчого періоду у футболістів відзначалися нижче середнього і середні значення показників, які характеризують рівень їхньої загальної, швидкісної, швидкісно-силової витривалості, економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності, а також резервних можливостей організму.

У межах середнього і низького функціональних класів реєструвалися показники у футболістів, які відображають швидкісну витривалість організму (АЛАКп і АЛАКє) (відповідно $4,63 \pm 0,18$ вт*кг⁻¹ та $27,65 \pm 1,19$ у.о.). В межах середнього функціонального класу відзначалися значення показників, які характеризують швидкісно-силову витривалість обстежуваних футболістів. Абсолютні значення ЛАКп і ЛАКє становили відповідно $3,35 \pm 0,14$ вт*кг⁻¹ та $20,38 \pm 0,72$ у.о. Показники, які відображають рівень економічності роботи системи енергозабезпечення організму (ПАНО і ЧССпано) становили у спортсменів відповідно $57,34 \pm 1,27\%$ від значень МСК та $132,88 \pm 4,19$ уд*хв⁻¹, що дозволило констатувати середній і нижче середнього рівень розвитку таких функціональних показників. На рівні середнього функціонального класу реєструвалися величини показника енергетичного потенціалу організму спортсменів-футболістів (ЗМС), ($151,29 \pm 5,12$ у.о.), рівня фізичної роботоздатності та аеробних можливостей (відповідно $13,99 \pm 0,57$ кгм*хв⁻¹*кг⁻¹ та $50,63 \pm 1,41$ мл*хв⁻¹*кг⁻¹).

Підтвердженням наведеним даним послужили результати аналізу бальних оцінок за рівнями загальної, швидкісної, швидкісно-силової витривалості спортсменів, економічності енергозабез-

Таблиця 1

Показники функціональної підготовленості футболістів 15–17 років на початку підготовчого періоду річного макроциклу ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Початок
ВРWC170, кгм*хв-1*кг-1	13,99±0,57 середній
ВМСК, мл*хв-1*кг-1	50,63±1,41 середній
АЛАКп, вт*кг-1	4,63±0,18
АЛАКє, у.о.	27,65±1,19
ЛАКп, вт*кг-1	3,35±0,14
ЛАКє, у.о.	20,38±0,72
ПАНО, %	57,34±1,27
ЧССпано, уд*хв-1	132,88±4,19
Загальна метаболічна смність, у.о.	151,29±5,12
Загальна витривалість, бали	49,34±2,95 середній
Швидкісна витривалість, бали	49,29±3,51 середній
Швидкісно-силова витривалість, бали	49,51±2,78 середній
Економічність системи енергозабезпечення, бали	50,79±4,02 середній
Резервні можливості, бали	52,39±3,81 середній
Рівень функціональної підготовленості, бали	55,38±3,92 середній
Рівень спеціальної фізичної підготовленості, бали	59,21±2,84 середній

печення організму і загального рівня їхньої функціональної підготовленості.

Як видно з представлених даних, на початку підготовчого періоду у всіх обстежуваних футболістів віком 15–17 років реєструвалися середні бальні оцінки швидкісної (49,29±3,51 бала), швидкісно-силової (49,51±2,78 бала), загальної (49,34±2,95 бала) витривалості, економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності (50,79±4,02 бала) та резервних можливостей організму (52,39±3,81 бала).

Загальний рівень функціональної підготовленості спортсменів на початку підготовчого періоду також розглядався як середній і становив 55,38±3,92 бала, а спеціальної фізичної підготовленості – 59,21±2,84 бала.

Загалом, результати попереднього тестування свідчили про те, що на початку підготовчого періоду для всіх футболістів, які тренуються на етапі спеціалізованої базової підготовки, були характерні середні величини їхньої функціональної підготовленості.

Безсумнівний інтерес у зв'язку з вищевикладеним являли результати аналізу кореляційного взаємозв'язку між інтегральним параметром спеціальної фізичної підготовленості обстежених спортсменів (РСФП) і основними показниками функціональної підготовленості їхнього організму.

Як видно з результатів, що наведені у табл. 2, найбільш високі і статистично достовірні ($p < 0,05$; $p < 0,01$) коефіцієнти кореляції рівня спеціальної

Таблиця 2

Величини коефіцієнтів кореляції (R) між рівнем спеціальної фізичної підготовленості та показниками функціональної підготовленості футболістів 15–17 років на початку підготовчого періоду

Кореляційні пари	Значення
РСФП – ВРWC170	0,49
РСФП – ВМСК	0,51
РСФП – АЛАКп	0,67*
РСФП – АЛАКє	0,64*
РСФП – ЛАКп	0,65*
РСФП – ЛАКє	0,67*
РСФП – ПАНО	0,33
РСФП – РМ	0,41
РСФП – ЕСЕ	0,45

Примітка: * – достовірні величини коефіцієнтів кореляції.

фізичної підготовленості були зареєстровані з величинами алактатної потужності (АЛАКп) і ємності (АЛАКє) (R відповідно 0,67 і 0,64) та лактатної потужності (ЛАКп) і ємності (ЛАКє) (R відповідно 0,65 і 0,67). Величини коефіцієнтів кореляції з іншими параметрами функціональної підготовленості обстежених футболістів коливалися в інтервалі від 0,33 в кореляційній парі РСФП – ПАНО до 0,51 в кореляційній парі РСФП – МСК.

Отримані дані свідчили про те, що саме анаеробні і змішані (анаеробно-аеробні) шляхи енергозабезпечення м'язової діяльності значною мірою зумовлюють рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у футболі, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Повторне тестування футболістів, які взяли участь у нашому дослідженні, було проведено наприкінці підготовчого періоду. До завершення тренувальних занять підготовчого періоду у обстежених спортсменів не відзначалося статистично значущих змін практично всіх показників їхньої функціональної підготовленості (табл. 3).

Можна було констатувати лише тенденцію до їх покращання, особливо виражену для таких параметрів, як загальна метаболічна ємність (збільшення до $155,34 \pm 5,31$ у.о.), резервні можливості організму спортсменів (підвищення до $55,69 \pm 3,51$ бала) і загального рівня функціональної підготовленості (підвищення до $58,45 \pm 3,68$ бала). Якісних змін усіх показників функціональної підготовленості футболістів 15–17 років до завершення підготовчого періоду не відзначалося.

Аналіз величин відносних змін показників функціональної підготовленості загалом став підтвердженням наведеним даним. Найбільш високі

величини приросту (від 4 до 6% порівняно з вихідними даними) були характерні для таких показників, як фізична роботоздатність, лактатна потужність і ємність, загальна витривалість, резервні можливості і загальний рівень функціональної підготовленості.

Було очевидно, що програма тренувальних занять футболістів у рамках підготовчого періоду сприяла зростанню їхньої швидкісно-силової і загальної витривалості та підвищенню рівня адаптації організму спортсменів до фізичних навантажень значного обсягу й інтенсивності. Разом із тим відсутність достовірних змін зазначених показників функціональної підготовленості свідчило про недостатню ефективність такої програми та про необхідність її удосконалення.

Аналіз характеру кореляційної залежності між рівнем спеціальної фізичної підготовленості та показниками функціональної підготовленості футболістів наприкінці підготовчого періоду свідчив про таке (табл. 4).

Як видно з результатів, представлених у табл. 4, в процесі підготовки до змагального сезону для обстежених футболістів було характерне позитивне підвищення функціональної залежності між рівнем їхньої спеціальної фізичної підготовленості та показниками їхньої функціональної підготовленості. У середньому збільшення величин коефіцієнтів кореляції становило 4–7%, а найбільш високі значення приросту (+24,24%) були відзначені для кореляційної пари РСФП – ПАНО.

Необхідно відзначити при цьому, що найбільш високі коефіцієнти кореляції, як і на початку підготовчого періоду, відзначалися для таких показників, як алактатна та лактатна потужність і ємність,

Таблиця 3

Показники функціональної підготовленості футболістів 15–17 років на початку та наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Початок	Завершення	% змін
вРWC170, кгм*хв-1*кг-1	13,99±0,57 середній	14,25±0,42 середній	6,39±1,84
вМСК, мл*хв-1*кг-1	50,63±1,41 середній	52,38±1,55 середній	3,21±1,22
АЛАКп, вт*кг-1	4,63±0,18	4,69±0,24	1,22±0,54
АЛАКє, у.о.	27,65±1,19	28,07±1,17	1,49±0,47
ЛАКп, вт*кг-1	3,35±0,14	3,52±0,19	4,87±1,13
ЛАКє, у.о.	20,38±0,72	21,55±0,88	5,12±1,83
ПАНО, %	57,34±1,27	58,52±1,31	1,98±0,64
ЧССпано, уд*хв-1	132,88±4,19	134,73±3,92	1,22±0,59
ЗМС, у.о.	151,29±5,12	155,34±5,31	2,43±1,02
ЗВ, бали	49,34±2,95 середній	51,38±3,07 середній	3,81±1,17
ШВ, бали	49,29±3,51 середній	50,22±3,89 середній	1,63±0,92
ШСВ, бали	49,51±2,78 середній	51,29±2,41 середній	3,37±1,04
ЕСЕ, бали	50,79±4,02 середній	51,38±4,17 середній	1,03±0,55
РМ, бали	52,39±3,81 середній	55,69±3,51 середній	5,81±1,19
РФП, бали	55,38±3,92 середній	58,45±3,68 середній	5,43±1,24

Таблиця 4

Величини коефіцієнтів кореляції (R) між рівнем спеціальної фізичної підготовленості та показниками функціональної підготовленості футболістів 15–17 років на початку та наприкінці підготовчого періоду

Кореляційні пари	Початок	Завершення	% змін
РСФП – вРWC170	0,49	0,51	4,08
РСФП – МСК	0,51	0,54	5,88
РСФП – АЛАКп	0,67*	0,68*	1,49
РСФП – АЛАКє	0,64*	0,67*	4,69
РСФП – ЛАКп	0,65*	0,68*	4,62
РСФП – ЛАКє	0,67*	0,71*	5,97
РСФП – ПАНО	0,33	0,41	24,24
РСФП – РМ	0,41	0,44	7,32
РСФП – ЕСЕ	0,45	0,47	4,44

Примітка: * – достовірні величини коефіцієнтів кореляції

тобто для показників, які відображають швидкісні і швидко-силові здібності спортсменів.

Загалом, результати проведеного дослідження свідчили про недостатню ефективність традиційної програми побудови тренувального процесу футболістів 15–17 років у підготовчому періоді та про необхідність її подальшого вдосконалення, зокрема, із урахуванням характеру кореляційної залежності між рівнем спеціальної фізичної підготовленості футболістів та показниками їхньої функціональної підготовленості.

Висновки:

1. Аналіз літературних даних з проблеми дослідження свідчив про те, що натеper особливу актуальність набувають наукові роботи, які спрямовані на вивчення ефективності наявних програм побудови тренувального процесу футболістів на різних етапах багаторічної підготовки та пошуку найбільш перспективних напрямів їх подальшого удосконалення.

2. Вивчення особливостей функціональної підготовленості футболістів 15–17 років, які займаються футболу на етапі спеціалізованої базової підготовки, дозволив констатувати таке:

– на початку підготовчого періоду річного циклу підготовки у футболістів 15–17 років відзначалися середні величини показників, які характеризують рівень функціональної підготовленості;

– до завершення підготовчого періоду у обстежених футболістів не було зареєстровано статистично достовірних змін показників, які характеризують їхню функціональну підготовленість. Позитивні зміни таких показників до завершення підготовчого періоду були незначними та становили 0,4–6%;

– на початку та наприкінці підготовчого періоду спостерігалася тісна кореляційна залежність між рівнем спеціальної фізичної підготовленості (РСФП) та окремими показниками їхньої функціональної підготовленості (алактатна та лактатна ємність та потужність), що необхідно враховувати у разі побудови тренувальних занять зі спортсменами вказаного віку та етапу багаторічної підготовки.

Представлені матеріали дозволили виявити основні закономірності динаміки показників функціональної підготовленості футболістів 15–17 років у підготовчому періоді річного макроциклу та констатувати недостатню ефективність традиційної програми тренувальних занять для цієї категорії футболістів і про необхідність її подальшого вдосконалення з урахуванням результатів проведеного дослідження, зокрема, з урахуванням характеру функціональної залежності між рівнем спеціальної фізичної підготовленості обстежених спортсменів та показниками їхньої функціональної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаев О. Р., Нуримов З. Р. Оптимизация подготовки футболистов высокой квалификации в годичном цикле. *Молодой ученый*. 2014. № 6. С. 837–840.
2. Безуглов Э. Н., Красножан Ю. А., Стукалов Е. А. Мониторинг функционального состояния футболистов высокой квалификации в течение соревновательного сезона. *Вестник спортивной науки*. Москва : ФГБУ ВНИИФК, 2011. № 3. С. 25–30.
3. Дорошенко Е. Ю. Передумови формування системи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх та оптимізації її окремих чинників. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 11. С. 20–27.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : КНТ. 2016. 616 с.
5. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : КНТ. 2017. 310 с.
6. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография. 2-е изд., доп. и дораб. Киев : КНТ. 2016. 683 с.
7. Латогуз С. И. Моделирование функциональной подготовленности футболистов высокой квалификации. *Вісник проблем біології і медицини*. Полтава : ВГУЗУ «УМСА». 2013. № 1. С. 313–317.
8. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : дис. на здобуття ступеня докт. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Київ. 2004. 400 с.
9. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ : НУФКСУ. 2015. 380 с.
10. Ніколаєнко В. В., Авраменко В. Г., Гончаренко В. І. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Наук.-метод. комітет ФФУ. 2003. 106 с.
11. Перцухов А. А. Корекція спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів 17–19 років у разі переходу до професійних команд : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків : ХДАФК. 2013. 200 с.
12. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК. 2015. 180 с.
13. Чижик В. В., Романюк В. П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня». 2012. 340 с.
14. Шалар О. Г. Фізична підготовленість футболістів ФК «Олександрія» U-21. 17 с.
15. Шамардин В., Тенцізюнь Т. Структура тренувальних навантажень юних футболістів 16–17 років різних ігрових амплуа в змагальний період. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 1. С. 54–55.
16. Шамардин В. Н. Технология подготовки футбольной команды высшей лиги. Днепр : «Інновація». 2012. 352 с.

REFERENCES

1. Ataev, O. R., Nurimov, Z. R. (2014). Optimizatsiya podgotovki futbolistov visokoy kvalifikatschii v godichnom tscikle [Optimization of the training of highly qualified football players in the annual cycle]. *Molodoy ucheniy*. No. 6. Pp. 837–840.
2. Bezuglov, E. N., Krasnozhhzhan, Yu. A., Stukalov, E. A. (2011). Monitoring funktsionalnogo sostoyaniya futbolistov visokoy kvalifikatschii v techenie sorevnovatel'nogo sezona [Monitoring the functional state of highly qualified football players during the competitive season]. *Vestnik sportivnoy nauki*. Moskva : PHGBU VNIIFK. No. 3. Pp. 25–30.
3. Doroshenko, E. Yu. (2009). Peredumovi phormuvannya sistemi upravlinnya tehniko-taktichnoy diyalnosti v komandnih sportivnih igrah ta optimizatschii ii okremih komponentiv [Prerequisites for the formation of a management system for technical and tactical activities in team sports and optimization of its individual factors]. *Pedagogika, psykhologiya ta mediko-diologichni problemi phyzychnogo vihovannya i sportu*. No. 11. Pp. 20–27.
4. Kostukevich, V.M. (2016). Teoriya i metodika sportivnoy pidgotovki (na prikladi komandnih igrovih vidiv sportu) [Theory and methods of sports training (on the example of team games)] : navchalnyi posibnik. 2-ge vid., pererob. ta dop. Kyiv : KNT. 616 p.
5. Kostukevich, V. M., Perepelizcha, O. A., Gudima, S. A., Polyzchuk, V. M. (2017). Teoriya i metodika vkladannya futbolu [Theory and methods of teaching football] : navchalno-metodichniy posibnik. 2-ge vid., pererob. ta dop. Kyiv : KNT. 310 p.
6. Kostukevich, V. M. (2016). Upravlenie trenirovochnim prozchessom futbolistov v godichnom zchikle podgotovki [Management of the training process of football players in the annual training cycle] : monografiya. 2-ge vid., pererob. ta dop. Kyiv : KNT. 683 p.
7. Latoguz, S. I. (2013). Modelirovanie funktsionalnoy podgotovlennosti futbolistov visokoy kvalifikatschii [Modeling the functional readiness of highly qualified football player]. *Visnik problem diologii i medicine*. Poltava : VGUZU “UMSA”. 2013. No. 1. Pp. 313–317.

8. Lisenchuk, G. A. (2004). Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnya pidgotovkoyou futbolistiv [Theoretical and methodical foundations of football training management] : diss. na zdobuttya stupenya dokt. nauk z fizychn. vihov. i sportu: 24.00.01. "Olimpiyskiy i professiyniy sport". Kyiv. 2004. 400 p.
9. Nikolaenko, V. V. (2015). Sistema bagatorichnoy pidgotovki futbolistiv do dosyagnennya vizchoy sportivnoy maysternosti [The system of long-term training of football players to achieve the highest sports skills of management of football training] : diss. na zdobuttya stupenya kand. nauk z fizychn. vihov. i sportu: 24.00.01. "Olimpiyskiy i professiyniy sport". Kyiv. 380 p.
10. Nikolaenko, V. V., Avramenko, V. G., Goncharenko, V. I. (2003). Navchalna programma dlya dityachyounazchki sportivnih shkil, specializovanih dityachyounazchki olimpiyskogo rezervu ta shkil vizchoy sportivnoy maysternosti [Football: Curriculum for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sportsmanship]. Kyiv : Nauk.-metod. komitet PPHU. 106 p.
11. Perzchuhov, A. A. (2013). Korekzchiya specialnoy fizichnoy ta tehniko-taktichnoy pidgotovki futbolistiv 17–19 rokiv pri perehodi do professiynih komand [Correction of special physical and technical-tactical training of football players aged 17–19 during the transition to professional teams] : diss. na zdobuttya stupenya kand. nauk z fizychn. vihov. i sportu : 24.00.01. "Olimpiyskiy i professiyniy sport". Kharkiv. 200 p.
12. Sirenko, P. O. (2015). Innovaciyni tehnologii v fizichnoy pidgotovci kvalifikovanih futbolistiv [Innovative technologies in physical training of qualified football players] : diss. na zdobuttya stupenya kand. nauk z fizychn. vihov. i sportu : 24.00.01. "Olimpiyskiy i professiyniy sport". Lviv. 180 p.
13. Chizhik, V.V., Romanuk, V.P. (2012). Phunkcionalnya ta ruhova pidgotovka yunogo futbolista [Functional and motor training of a young football player]. Lutsck : PVD "Tverdinya". 340 p.
14. Shalar, O. G. (2014). Fizichna pidgotovlenist futbolistiv FK "Oleksandriya" U-21 [Physical fitness of FC "Alexandria" U-21 players]. 17 p.
15. Shamardin, V., Tenzcyoun, T. (2010). Struktura trenirovochnih nagruzok ynih futbolistiv 16–17 let razlichnih igrovih amplua v sorevnovatelnom periode [The structure of the training loads of young football players aged 16–17 years of various game roles in the competitive period]. *Sportivniy visnik Pridniprovya*. No. 1. Pp. 54–55.
16. Shamardin, V. N. (2012) Tehnologiya podgotovki futbolnoy komandi visshey ligi [Major league football team training technology]. Dnepr : "Innovaciya". 352 p.

ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЯ ТУРНІРУ THE BRITISH OPEN У КОНТЕКСТІ ЙОГО ІСТОРІЇ

Хіменес Х. Р.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

вул. Костюшка, 11, Львів, Україна

orcid.org/0000-0002-8677-6701

kh.khimenes@gmail.com

Ключові слова: *гольф, British Open, еволюція, професіоналізм.*

Сучасний професійний спорт досяг пікового рівня свого розвитку. Сьогодні ця сфера діяльності характеризується наявністю висококваліфікованих, високооплачуваних спортсменів, які при цьому створюють максимально видовищний продукт, що приносить прибутки, вимірювані у \$ млрд. Високого рівня популярності серед професійних видів спорту сьогодні набув гольф, і доречним виявляється з'ясувати історичні закономірності професіоналізації основних його турнірів. **Мета:** з'ясувати особливості професіоналізації турніру The British Open на різних історичних етапах розвитку. **Матеріал та методи.** Аналізу піддавалися факти з історії формування та розвитку турніру The British Open; інформація з мережі-інтернет; матеріали газет різного часу видання, які висвітлювали дані щодо проведення турніру. Методи дослідження: аналіз та синтез, історичний метод, системний підхід, теоретична інтерпретація та пояснення. **Результати.** The British Open – один з найстаріших і сьогодні – найпрестижніших турнірів з гольфу, який входить до числа так званих Мейджорсів. Зародився він ще у 1860 році і, незважаючи на концепцію аматорства, яка тоді вирувала у британському суспільстві, до турніру фактично із самого початку були залучені гольфісти-професіонали. У XIX ст. турнір активно розвивався. Був встановлений призовий фонд змагань, який розподілявся між переможцем і кількома призерами. У XX ст. суттєво зростає кількість професійних гольфістів, які беруть участь у турнірі, у другій половині століття суттєво зростає і призовий фонд змагань, який у 90-х роках уже складав понад \$ 4 млн. У другій половині 90-х років високу зацікавленість видом спорту почало демонструвати телебачення. The R&A починає підписувати контракти з міжнародними телевізійними компаніями (BBC, ESPN, NBC тощо) щодо трансляцій The British Open, а отже, отримувати прибутки за цією статтею. У XXI ст. посилюється роль телебачення у розвитку турніру, суттєво зростає призовий фонд, який станом на 2021 рік становить \$11,5 млн (з яких \$2,070 млн отримує переможець). Тобто спортсмени фактично отримують змогу повністю утримувати себе і сім'ю з коштів, вилучених лише з одних змагань, що загалом є в основі будь-якої професійної діяльності сьогодні.

PROFESSIONALIZATION OF THE BRITISH OPEN TOURNAMENT IN THE CONTEXT OF ITS HISTORY

Khimenes Kh. R.

*Ph.D., Associate Professor at the Department of Theory of Sport
and Physical Culture*

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj

Kostushko str., 11, Lviv, Ukraine

orcid.org/0000-0002-8677-6701

kh.khimenes@gmail.com

Key words: *golf,
The British Open, evolution,
professionalism.*

Modern professional sports have reached the peak level of its development. Today, this field of activity is characterized by the presence of highly qualified, highly paid athletes, who, at the same time, create the most spectacular product that brings profits, that measured in \$ billion. Today, golf has gained a high level of popularity among professional sports, and it is appropriate to find out the historical patterns of professionalization of its main tournaments.

Purpose: to find out the peculiarities of the professionalization of The British Open tournament at different historical stages of development. **Material and methods.** There were analyzed the facts from the history of the formation and development of The British Open tournament, information from the Internet about issues, materials of newspapers different times of publication, which covered data on the tournament. Research methods: analysis and synthesis, historical method, systematic approach, theoretical interpretation and explanation. **The results.** The British Open is one of the oldest and today the most prestigious golf tournaments, which is one of the so-called Majors. It was born back in 1860. Professional golfers were actually involved in the tournament from the beginning despite the concept of amateurism, which was raging in British society at that time. In the 19th century the tournament was actively developing. The prize fund of the competition was established, which was distributed between the winner and several prize-winners. In the 20th century, the number of professional golfers taking part in the tournament is growing significantly, and the prize fund of the competition, which in the 90s already amounted to more than \$4 million, is growing significantly in the second half of the century. In the second half of the 90s, television began to demonstrate a high interest in golf. The R&A begins to sign contracts with international television companies (BBC, ESPN, NBC, etc.) to broadcast The British Open, and therefore receive income from this article. In the 21st century the role of television in the development of the tournament is increasing, the prize fund is growing significantly, which as of 2021 is \$11.5 million (of which \$2.070 million goes to the winner). That is, the athletes actually get the opportunity to fully support themselves and their families from the funds withdrawn from only one competition. This is generally the basis of any professional activity today.

Вступ. Історичний фундамент гольфу як виду спорту бере свій початок у Шотландії ще у XVIII столітті. Зокрема, у 1754 році там був створений перший гольф-клуб місцевого значення The Royal and Ancient Golf Club of St Andrews у Сент-Ендрюсі [2; 15]. Водночас його популярність стрімко зростала, першочергово в королівському середовищі. У 1834 році король Вільгельм IV надав клубу королівського статусу. З'являється велика кількість зацікавлених гольфом людей і вже на

початку 1800-х років кращі гравці у гольф Шотландії почали регулярно приймати участь у змаганнях у Сент-Ендрюсі, які передбачали кілька десятків раундів упродовж кількох днів [1].

Перші масштабні змагання, які набули системного характеру, почали проводити з 1860 року саме під егідою The Royal and Ancient Golf Club of St Andrews, і це був турнір The British Open [13; 15]. До цього часу за кошти одного з провідних гольфістів того часу (Уіллі Парка старшого)

було створено спеціальну інфраструктуру для проведення змагань з гольфу, оскільки до цього часу турніри проводилися на доволі незручних піщаних майданчиках Шотландії. Отже, велика кількість спортсменів та розбудова спеціальної інфраструктури стали по суті поштовхом для запровадження традиційного турніру на території країни.

The British Open – найстаріший турнір з гольфу, який до сьогодні вважається одним із найпрестижніших та найбільш масових змагань у цьому виді спорту. Певний час турнір проводився щорічно у клубі Prestwick (Шотландія), але згодом місце його проведення змінилося і сьогодні The British Open проводять на прибережних полях Об'єднаного королівства [13]. Цікавим є те, що фактично з перших років свого проведення турнір об'єднав як аматорів, так і професійних гольфістів, причому частка останніх зростала з року в рік в геометричній прогресії.

Сьогодні актуальним залишається виявлення провідних закономірностей становлення та розвитку гольфу як професійного виду спорту, яким він є сьогодні. А отже, доцільно провести аналіз історичних аспектів його професіоналізації, зокрема на прикладі одного з перших гольф-турнірів – The British Open.

Мета – з'ясувати особливості професіоналізації турніру The British Open на різних історичних етапах розвитку.

Матеріал та методи дослідження. Основними матеріалами для дослідження були факти з історії формування та розвитку турніру The British Open. До уваги приймалася інформація з мережі-інтернет, матеріали газет різного часу видання, які висвітлювали дані щодо проведення турніру. *Методи дослідження:* аналіз та синтез, історичний метод, системний підхід, теоретична інтерпретація та пояснення.

Виклад основного матеріалу дослідження. У 1860 році було зіграно перший The British Open в клубі Prestwick в Ейрширі, Шотландія. Гра тоді складалася з трьох раундів, а поле містило 12 лунок [13]. Сумарна відстань, яку потрібно було розіграти гравцям, складала 3799 ярдів (3474 м). Варто зазначити, що на сьогодні ігрова дистанція щороку становить понад 6500 м (відстань змінна в залежності від поля проведення).

Тоді, у 1860 році, гольф-клуби Шотландії та Британії могли заявити на змагання до трьох своїх кращих спортсменів, які повинні були представити сертифікат на дозвіл участі від їхнього клубу.

У той час гольф був достатньо дороговартісним заняттям. Ключки та м'ячі були виконані вручну, тому дозволити собі їх придбати міг не кожен, а лише заможні джентельмени. Так звані професійні гольфісти заробляли тим, що робили

ставка, створювали ключки та м'ячі для гольфу, а також навчали заможних людей грі. У перших змаганнях в якості призу було виставлено пояс Challenge (став перехідним), виготовлений з червоної шкіри, зі срібною пряжкою. Його вартість складала 25 фунтів стерлінгів. Пожертвований пояс був місцевим графом Егліntonом. Обумовлювалося, що гольфіст, який тричі підряд перемаже у змаганнях, зможе забрати пояс собі безповоротно.

У змаганнях брало участь вісім гольфістів. Чемпіоном тоді став Віллі Парк-старший. Він виграв чемпіонат з перевагою у два удари і був проголошений «Чемпіоном року в гольфі» [15].

Наступного 1861 року у The British Open брали участь як любителі, так і професіонали. Після успіху попередніх змагань кількість учасників зросла до 10 (8 любителів і 2 професіонали). Згідно з правилами попереднього року (3 раунди, 12 лунок) перемогу з перевагою у чотири удари здобув вдруге Віллі Парк-старший.

З 1863 року був започаткований призовий фонд змагань (10 фунтів стерлінгів). Цікавим є те, що його розподіляли 2-4 місця між собою, тоді як переможець отримував лише пояс Challenge. Проте це тривало лише рік, уже у 1864 році переможцю також виплачувався грошовий приз. Віллі Парк-старший ще кілька разів отримував чемпіонство, після чого три трофеї підряд здобув Том Морріс старший, а упродовж 1868–1870 років чемпіонство перебувало у руках Тома Морріса молодший. У 1870 році останньому було дозволено залишити пояс собі, водночас це було причиною не проведення The British Open у 1871 році [3; 13].

Цікаво простежити, що співвідношення гравців The British Open упродовж 60-х років XIX ст. і в подальшому змінювалося на користь професіоналів, тобто якщо у перших змаганнях не було жодного, то вже у третіх змаганнях брало участь 8 професіоналів і 6 любителів, і в подальшому кількість перших лише зростала.

Ці роки загалом характеризувалися нарощуванням популярності турнірів з гольфу та розширенням їх масовості на території Великобританії, водночас виникає думка, що у той час турніри The British Open скоріше носили характер напівпрофесійних, судячи із сучасних трактувань поняття «професійний спорт». Так, спортсмени уже отримували грошові винагороди, однак цей ресурс все ще не можна було вважати достатнім для проживання. З іншого боку, керівні структури скоріше витрачали власні кошти на проведення змагань і не отримували доходів. Загалом, як відомо, Великобританія у ці часи була «країною джентельменів», які здебільшого захищали статус спортсмена-любителя, тому розвиток професійного спорту як такого ще суттєво гальмувався.

Наступним етапом у розвиткові змагань The British Open була угода між клубами Prestwick, Edinburgh Golfers та R&A у 1872 році. У ній було визначено, що відтепер кожен із трьох клубів зобов'язується внести по 10 фунтів стерлінгів на новий трофей, а саме срібний винний глечик (The Golf Champion Trophy), а сам турнір проводитиме по черзі кожен з них. Водночас зазначені рішення були утверджені дещо пізно і чемпіон 1872 року Том Морріс молодший не встиг отримати трофей у вигляді глечика, а натомість його винагородою стала медаль з написом «The Golf Champion Trophy» (Трофей чемпіона з гольфу), яка вручалася і в подальшому і грошовий приз у 8 фунтів стерлінгів. Але ім'я переможця 1872 року все ж було вигравіруване на глечикі.

У 70-х роках XIX ст. щорічно зростає кількість учасників змагань The British Open, серед яких продовжують переважати професійні гольфісти. Так, у 1879 році загальна кількість спортсменів на цих змаганнях склала 47. Для порівняння у 1878 році їх було 27. Зростає також і призовий фонд The British Open, який на кінець десятиліття дорівнює 45 фунтам стерлінгів. У цей період зростає також і кількість глядачів, які натовпом «переслідують» спортсменів на полях для гольфу. Ці факти засвідчують ще більшу зацікавленість і відповідно популярність гольфу як виду спорту, що в подальшому сприятиме наповненню цього виду спорту все більшою кількістю рис професійного спорту.

У період до 1889 року у турнірах The British Open однозначну перевагу мали шотландські професіонали. У цей час гравці уже повинні були зіграти 36 лунок за один день (спершу у три раунди по 12 лунок, а з 1873 – у два по 18 лунок), що є достатньо високим змагальним навантаженням на організм людини загалом.

У 1888 році структура турніру була дещо зміненою. З цього часу його почали проводити у два дні: перший – відбірковий, другий – плей-офф.

З 1892 року The British Open розширився до 72 лунок, які повинні були бути зіграні у чотирьох раундах. Призовий фонд уже складав 110 фунтів стерлінгів і розподілявся поміж чемпіоном та призерами змагань, при цьому чемпіон (Гарольд Хілтон) отримав 35 фунтів стерлінгів із зазначеної суми.

За межами Шотландії турнір вперше відбувся у 1894 році. Тоді честь проводити його випала гольф-клубу Royal St George's в Англії.

Певні зміни в організацію змагань The British Open були внесені у 1898 році, коли кількість учасників суттєво зросла. Тоді після перших двох раундів організаторам довелося зменшити їх кількість. У цей рік усі заявлені спортсмени (76 гравців) зіграли 36 лунок у перший день, і лише 43 з них потрапили у розіграш наступного дня

(ті, хто знаходився в радіусі 19 ударів від лідера) і зіграли ще таку ж кількість лунок. Водночас слід зазначити, що переважна кількість тих, хто потрапив до розіграшу плей-офф були професійними гравцями у гольф (32 спортсмени) [5]. Ця традиція продовжувалася в наступні роки проведення турніру.

У цьому ж році відбулися зміни і у розподілі призових коштів. Якщо до цього часу вони розподілялися поміж 12 лідируючими позиціями, то з 1898 року лише шестірка кращих могли отримати грошову винагороду у The British Open.

У 1899 році гольфісти-професіонали ініціювали зустріч з організаторами змагань, у якій просили збільшити призовий фонд турніру до 200 фунтів стерлінгів, заявивши, що гроші, які запропоновані в якості винагороди, не відповідають важливості самої події. У відповідь організатори частково підтримали цей запит і наступного року збільшили призовий фонд The British Open до 115 фунтів стерлінгів.

З 1904 року турнір уже проводився у три дні і передбачав, що відбірковий етап проходитиме у три раунди (спортсмени розподілялися на три групи і розігрували у них право виходу у плей-офф) на тих самих 36 лунках, тоді як у раунді плей-офф гольфісти й надалі продовжували розіграш ще на 36 лунках в одному раунді. Слід зазначити, що вже на цей час кількість бажаючих приймати участь у The British Open була понад 140 спортсменів

Корективи у правила проведення змагань були внесені і у наступному році (1905). Спортсмени продовжували грати упродовж трьох днів (4 раунди), проте, щоб оптимізувати кількість учасників фінального раунду, організатори постановили, що упродовж перших двох днів відставання від лідера повинно становити не більше 14 ударів.

У 1907 році до турніру було введено кваліфікацію, яка замінила відбіркові 36 лунок. Заявлені гравці були розподілені на дві секції, в кожній з яких зіграли 36 лунок. Гравці, котрі набрали 165 балів і більше отримали змогу перейти у наступний раунд змагань. Кваліфікаційні бали могли змінюватися щороку.

Обов'язковою вимогою The British Open 1909 року стала участь, як мінімум, 30 професійних гравців у кожній із кваліфікаційних секцій. У цьому році до фінального раунду пройшли 63 професійні гольфісти і лише 6 аматорів.

У 1910 році кваліфікаційні змагання були скасовані, а 210 гравців зіграли на 18 лунках у перші два дні. Серед них кращі 64 гольфісти розіграли ще 36 лунок у фінальному раунді [12]. Крім того, слід відзначити, що тепер спортсмени грали упродовж уже чотирьох днів (кількість раундів не змінилася). Дещо зріс призовий фонд змагань. Він

складав уже 125 фунтів стерлінгів і розподілявся серед вісімки кращих гравців турніру.

Наступний рік проведення The British Open (1911) також не передбачав кваліфікаційного відбору, але зважаючи на достатньо велику кількість бажаючих взяти участь, організатори розподілили усіх на три секції і перші 36 лунок гравці повинні були зіграти упродовж трьох днів. Із загальної кількості 226 гравців лише 73 зіграли у фінальному раунді. Водночас у цьому ж році вперше двоє кращих гравців після попередніх раундів брали участь у раунді плей-офф, де боролися за перемогу.

Зважаючи на постійне зростання кількості бажаючих взяти участь у турнірі, The British Open у 1912 році повернулися до практики кваліфікаційних змагань. З 295 гольфістів до турніру потрапили лише 62, які зіграли у трьох відбіркових раундах, а кращі – у фінальному раунді. Відзначимо, що у цьому році внаслідок зміни у системі змагань, організатори повернулися до двох днів проведення чотирьох раундів The British Open.

Починаючи з 1915 і до 1920 року The British Open не проводився, оскільки світ перебував у стані Першої світової війни. У 1920 році було внесено зміни до проведення турніру. Зокрема, починаючи з цього року кваліфікація гольфістів-професіоналів та аматорів проводилася роздільно. Лише 8 аматорів отримали право взяти участь в основних змаганнях у цей рік.

У цьому році вкотре зріс і призовий фонд змагань, який становив уже 200 фунтів стерлінгів, з яких 75 отримав переможець.

Суттєві кроки, які дозволяли простежити подальшу професіоналізацію гольфу, були зроблені 1921 року. Так, один із популярних американських журналів Golf Illustrated написав відкритого листа до PGA Америки, запропонувавши обрати із числа провідних американських гольфістів 12-20 найкращих для участі у The British Open. Передбачалося, що ця команда фінансуватиметься із суми підписки на журнал [14]. Значимо, що до цього моменту жоден американець все ще не вигравав турніру The British Open.

Фонд отримав назву British Open Championship Fund. Ідею було затверджено [7] та обрано команду з 12 осіб для участі у турнірі. До турніру у Британії склад команди був дещо змінений. Серед учасників більшість були професійними гравцями і лише кілька спортсменів були аматорами. Кваліфікацію пройшли фактично усі професіонали команди окрім одного, і ще два аматори. Вперше у The British Open у 1920 році перемогу здобув американський гравець. Надалі американські спортсмени ще багаторазово виборювали першість на британському турнірі, проте згадок про формування схожих команд не було.

У 1926 знову повернулися до триденного формату проведення турніру із чотирма раундами без кваліфікації та раунду плей-офф. Триденний формат зберігався аж до 1965 року, проте упродовж цього часу деякі зміни у ньому все ж спостерігалися. Так, у 1927 році знову повернули кваліфікаційні змагання безпосередньо перед проведенням основного турніру. Нововведенням стало також упровадження так званих пар – кількість ударів, за які гольфіст теоретично повинен забити м'яч. Залежно від відстані до лунки пар міг встановлюватися у кількості 3–4 ударів. Для цілого ж турніру їх кількість коливалася від 70 до 73 ударів. Гравець, який перевищував бар'єр, вибував зі змагань після визначеного раунду. У цьому ж році збільшили і призовий фонд змагань, який склав уже 250 фунтів стерлінгів.

Слід зазначити, що у 1930 році ця сума зросла до 400, а у 1931 до 500 фунтів стерлінгів, 100 з яких отримував переможець.

До другої світової війни система проведення змагань залишалася незмінною. Упродовж 1940–1945 років The British Open не проводився.

Слід підсумувати, що до Другої світової війни гольф розвивався шляхом експериментів. Організатори упродовж тривалого часу випробовували різні схеми та формати проведення турніру. Кількість днів, раундів проведення постійно змінювалася. Якісне наповнення також зазнавало змін – кваліфікаційні змагання в одні роки були проведені, а в інші – скасовані, те ж саме стосується і раунду плей-офф, який був непостійною складовою частиною у зазначений період. Щодо професіоналізації турніру, то слід відзначити, що все більше учасників переходили в ранг професіоналів, поступово зростав і призовий фонд змагань, а отже їх прибутки. З'являлися особистості поза гольфом, які цікавилися його розвитком (до прикладу власники журналу Golf Illustrated, які у 1921 році разом з PGA Америки сформували оплачувану команду для участі у турнірі, про що йшлося вище).

Отже, цей період в історії гольфу засвідчує подальшу професіоналізацію та спрямованість організаторів розвиватися у цьому напрямі й надалі.

Формат змагань 1946 року залишився відповідним довоєнному, проте кількість учасників на полі обмежили позначкою у 100 кращих. Призовий фонд турніру цього ж року зріс одразу на 100% і становив уже £ 1 тис. (\$ 4 тис.) починаючи із зазначеного року. При цьому переможець отримував £ 150.

На змаганнях 1947 року було встановлено пар (кількість ударів, за які гольфіст теоретично повинен забити м'яч) на рівні 68 ударів для чемпіонату (замість 72) [11], що ускладнило турнір для учасників. Наступного року організатори поверну-

лися до більшої кількості пар турніру (71) і вона й надалі зберігалася в межах 70-73 у наступних турнірах.

Відновлення в межах The British Open раунду плей-офф відбулося у 1949 році (востаннє до цього він був проведений 1933 року), проте цей раунд у подальшому все ще не затримався на постійній онові в межах формату проведення (був проведений також у 1958, 1963, 1970, 1975, 1989, 1995, 1998 роках). Ще на 50% було збільшено призовий фонд змагань, він склав уже £ 1,5 тис., 300 з яких отримував переможець. Водночас зростання цієї суми відбувалося і в подальшому (в 50-х рр. до £ 5 тис.; в 60-х рр. до £ 30 тис. (\$ 72 тис.); в 70-х до £ 155 тис. (\$ 325 тис.); у 80-х рр. до £ 725 тис. (\$ 1,165 млн) у 90-х рр. до £ 2 млн (\$ 3,085,500 млн).

Знаменним для турніру 1951 року було те, що вперше його проведення було винесено за межі Великобританії, у Північну Ірландію. Після цього подібне трапилося аж у 2019 році.

Наступний важливий крок у зміні правил проведення турніру був зроблений у 1957 році, коли після трьох перших раундів (36 лунок) до фінальних лунок лідери виходили останніми (до цього часу лист учасників фіналу формувався з допомогою випадкового жеребкування) [8]. Слід відзначити, що це важливий крок організаторів турніру у напрямі утримання спортивної інтриги до останнього моменту змагань і таким чином – це можливість ще більшою мірою зацікавити публіку та зберегти глядача упродовж усього часу проведення турніру.

З 1961 року організатори The British Open збільшили кількість учасників у на полі змагань після кваліфікаційних змагань у понад 100 і їх кількість поступово зростала з року в рік (у 1964 – 120, 1965 – 130, 1971 – 154 учасники і т.д.).

У 1965 році у формат змагань було знову внесено корективу. Відтепер фінальний раунд змагань проводився у суботу (до цього було два раунди у п'ятницю – третій та фінальний). The British Open застосовував такий розклад до 1980 року, коли перший раунд було перенесено на четвер, а фінальний – на неділю, як і в інших мейджорсах. Своєю чергою, у 1966 році було упроваджено чотириденний розклад змагань, коли одному раунду відводився цілий день.

У 1968 році упроваджується ще один елемент в межах правил проведення The British Open, а саме зріз учасників змагань відтепер і до 1985 року проводився двічі – після 36 і 54 лунок (до цього часу був один зріз після 36 лунок). Окрім того, із 1968 року усі минулі чемпіони турніру отримували право потрапляти до списку учасників без потреби проходження кваліфікації.

У 1970 році було знову проведено раунд плей-офф у турнірі, водночас він передбачав уже не

36, а лише 18 лунок для двох лідерів змагань. Такий плей-офф був актуальним ще у 1975 році, після чого було упроваджено сумарний 4-луноковий плей-офф. Який вперше було застосовано у 1989 році.

Обов'язковим нововведенням 1974 року став новий «американський м'яч» для гольфу (діаметр 1,68 дюйма, 42,67 мм) замість «британського м'яча» (1,62 дюйма, 41,15 мм) [10].

Упродовж 80–90-х років ХХ ст. у формат проведення змагань вносились лише незначні зміни, зокрема, що стосувалося кількості зрізів учасників змагань (з 1985 року з двох залишили лише один після 36 лунок); раунду плей-офф у 1989 році (переведення на чотирилуноковий замість 18 лунок), натомість більшість компонентів залишалися сталими упродовж тривалого часу.

Загалом у другій половині ХХ ст. у проведенні The British Open спостерігалася зокрема стабілізація розкладу проведення змагань. У цей період турнір стає суто липневим, тоді як у першій половині століття спостерігалася своєрідна асинхронність його проведення з року в рік. Вочевидь, це пов'язано і появою нових, популярних турнірів у цей період, тому організатори кожного з них визначили конкретні терміни проведення, щоб не конкурувати за учасників. Такий конфлікт в історії гольфу, зокрема, простежувався у 50–60-х роках, коли поряд із The British Open проводився і PGA Championship (терміни співпадали в межах тижня), що спричиняло до суттєвих труднощів у виборі змагань для учасників і їх втрати для організаторів. Зокрема, як свідчить історія, провідні гольфісти у цей час надавали перевагу саме PGA Championship, оскільки призовий фонд там був суттєво більшим.

У цей період з'являється ще більше професійних гольфістів, які бажають боротися за головний титул, а отже, у систему змагань періодично вносяться зміни, які коригують кількість учасників (систематично проводяться кваліфікаційні змагання; збільшується кількість зрізів в основних змаганнях тощо). При цьому кількість аматорів у The British Open різко знижується, оскільки вони суттєво починають в більшості відставати від результатів професіоналів, а тому відсіюються у передуючих етапах та раундах.

Слід також відзначити, що у другій половині ХХ ст. достатньо стрімко зростає призовий фонд змагань. Якщо в 50-х роках він складав £ 5 тис., то уже в кінці 90-х років ця сума сягала £ 2 млн. І цілком очевидно, що причиною цього була появою та інтенсивним розвитком) нових професійних турнірів на спортивному гольф-ринку (US Open PGA, Championship, Masters тощо).

У 2000-х роках гольф продовжує розвиватися як професійний вид спорту, до якого залучаються все

більші фінансові ресурси, а спортивний результат спортсменів продовжує зростати завдяки інтенсивним, системним тренуванням, удосконаленню інвентарю тощо.

Щодо розвитку турніру The British Open у XXI ст., то слід відзначити наступні аспекти.

Вже у 2000 році вперше турнір транслювався на міжнародну телеаудиторію, зокрема у США трансляція відбувалася на одному з найбільш популярних на той час каналів ABC Sports (згодом підключився і канал TNT та ESPN). Інший, британський канал, який також працює на міжнародну аудиторію, а саме BBC, також транслював турнір. Це був вагомий крок у розвитку та популяризації виду спорту, а також крок до вигідних контрактів із ЗМІ міжнародного рівня. Слід відзначити що телекомпанія BBC володіла правами на трансляцію The British Open упродовж двадцяти років (1995–2015), і це був перший випадок, коли права належали телекомпанії за підпискою [9].

У 2015 році контракт на телевізійні права The British Open у Великобританії отримала телекомпанія Sky Sports (з кінця 2018 року Comcast викупили Sky Sports, а отже права на трансляцію перейшли до неї). Що стосується США, то в 2016 році трансляцію британського гольф-турніру взяла на себе телекомпанія NBC, а точніше, її дочірній платний канал Golf Channel, замінивши у цьому телекомпанію ESPN.

Щодо призового фонду турніру, то він продовжував зростати фактично з року в рік і вже на початку століття складав £ 2,8 млн (\$ 4,175,325). Слід відзначити також, що починаючи з 2017 року призові кошти виплачувалися спортсменам у же в американських доларах, а не в англійських фунтах стерлінгів. Це засвідчує посилення впливу PGA Америки на проведення британського турніру і загалом глобалізацію впливу американського суспільства на світовому рівні.

Щодо структури турніру та розкладу його проведення, то слід зазначити, що його тривалість продовжує перебувати в межах 4-х днів (з четверга до неділі), у кожному з яких проводиться по одному раунду. Причому в неділю відбувається фінальний раунд і, якщо це передбачено – ще раунд плей-офф (був проведений у 2002, 2004, 2007, 2009, 2015 роках). Останній, знову ж таки, присутній в системі змагань не кожного року. Водночас, коли програма змагань включала його (за умови нічийного результату у фінальному раунді), він проводився на чотирьох лунках до першої перемоги (як було передбачено ще у 1989 році). Відмінний варіант проведення спостерігався лише у 2002 році, коли у плей-офф потрапили 4 кращих спортсмени, які змагалися в парах. Слід відзначити, що до 2021 року The British Open єдиний гольф-турнір, плей-офф у якому розігрується на чотирьох лунках.

У першому десятилітті XXI ст. дещо зростає змагальна дистанція турніру The British Open. У другій половині десятиліття вона складає не менше 6500 м (у 2022 році – 6574 м).

Ще однією відмінністю в межах системи загань The British Open вже в першому десятилітті XXI ст. було те, що кількість учасників, котрі звільнялися від кваліфікаційних змагань, перед основним стартом суттєво зросла. Фактично дві третини з бажаючих взяти участь могли одразу змагатися у раундах The British Open. Для цього організатори формували списки таких учасників за категоріями до кожних змагань. До прикладу: перша десятка The British Open попереднього року, екс-чемпіони віком до 60 років, переможці US Open, BMW PGA Championship, Masters встановлених років тощо. Загалом це понад 30 категорій таких спортсменів щороку. Водночас кількість польових гравців основного турніру була встановлена в межах 156 учасників.

The British Open не проводився у 2020 році через пандемію COVID. У цей період фактично усі спортивні заходи були скасовані. Своєю чергою, у 2021 році турнір було проведено, однак із обмеженнями для глядачів. Щодня глядацька аудиторія не повинна була перевищувати 32 тис. осіб., тоді як загалом рекордним щодо відвідуваності був показник у 183 тис. осіб у 2019 році.

Сьогодні система змагань The British Open передбачає Відкриту кваліфікаційну, яка проводиться безпосередньо перед основними змаганнями і складається з визначеної щороку кількості турнірів. До основної сітки змагань потрапляють 156 гравців, водночас більшість із них оминають кваліфікацію завдяки критеріям та виняткам щодо допуску, про що йшлося вище. Інші гравці потрапляють до The British Open через Відкриту кваліфікаційну серію [4; 6]. Водночас, якщо між гравцями фіксується нічийний рахунок у кваліфікації, до основного турніру приймають того, у котрого вищий рейтинг відповідно до Офіційного світового рейтингу гольфістів (Official World Golf Ranking, OWGR) у цьому тижні.

Основний турнір проводиться у визначені дні липня з четверга до неділі і включає щоденно по одному раунду, останній з яких – фінальний. У системі змагань The British Open передбачено 72 лунки, які розподілені по 18 у кожному раунді. Після 36 лунки передбачено зріз спортсменів, після чого далі проходять лише 70 з 156 учасників. При цьому спортсмени у перші два дні грають у групах по троє, а в наступні два дні – у групах по двоє учасників. Два останні раунди передбачають зворотну участь гольфістів, в залежності від рейтингу у турнірі. Лідери стартують останніми. Якщо в останньому раунді не вдається визначити переможця (внаслідок нічийного рахунку) проводиться

ще раунд плей-офф, який грають на чотирьох лунках до першої перемоги одного з гольфістів.

Загалом у 2000-х роках спостерігається ще більш інтенсивна професіоналізація гольфу. Він виходить на міжнародну телеарену, що відповідно сприяє розширенню глядацької аудиторії у світі. У турнірі The British Open у цей час відстежується розширення географії учасників, не лише британські чи американські гольфісти здобувають перемоги, але й представники Ірландії, Італії, Швеції, Півданної Африки тощо. Окрім того, суттєво зростає дохід переможців та призерів змагань, що дозволяє їм повністю себе забезпечувати, а отже, гольф стає основною професією для них.

Сьогодні The British Open є одним із чотирьох провідних професійних турнірів з гольфу (Majors) і упродовж вже трьох століть дозволяє виявляти кращих серед кращих у цьому виді спорту.

Висновки. Із самого початку зародження турніру The British Open у 1860-х роках у ньому брали участь спортсмени-професіонали. І це незважаючи на внутрішню специфіку розвитку британського спорту загалом, у якій було закладено, що професіонали не можуть змагатися поряд з аматорам. Отже, гольф того часу можна було вважати винятковим щодо цієї спортивної концепції.

Вже у XX столітті простежувалося зростання частки професійних спортсменів у цьому турнірі, що перетворювало його поступово на профе-

сійний турнір з гольфу. Простежувалося і деяке поступове зростання призового фонду, яке у другій половині століття набуло обертів. У другій половині 90-х років високу зацікавленість видом спорту почало демонструвати телебачення. The R&A починає підписувати контракти з міжнародними телевізійними компаніями (BBC, ESPN, NBC тощо) щодо трансляцій The British Open, а отже, отримувати прибутки за цією статтею.

У XIX ст. посилюється роль телебачення у розвиткові турніру, суттєво зростає призовий фонд, який станом на 2021 рік становить \$11,5 млн (з яких \$2,070 млн отримує переможець). Тобто спортсмени фактично отримують змогу повністю утримувати себе і сім'ю з коштів, вилучених лише з одних змагань.

Беззаперечно, гольф із перших днів свого розвитку формувався як професійний вид спорту, що проявлялося у різних описаних аспектах. Водночас сьогодні професійні гольфісти дуже часто потрапляють у рейтинги тих, хто отримує найвищі прибутки від основного виду діяльності, а отже, гольф продовжує розвиватися у цьому напрямі ще більш активно.

Перспективи подальших досліджень. Планується провести аналіз формування та розвитку інших трьох турнірів Мейджорс (US Open, PGA Championship, Masters) та виявити особливості їх професіоналізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Національний гольф-клуб Августа. URL: https://uk.upwiki.one/wiki/Augusta_National_Golf_Club (дата звернення: 2.07.2022).
2. Павлюк І. Історичні аспекти розвитку професійного гольфу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 3. С. 96–98.
3. Brenner M. G. *The Majors of Golf: Complete Results of the Open, the U.S. Open, the PGA Championship and the Masters*. McFarland. 2009. Vol. 1. P. 1860–2008. ISBN 978-0-7864-3360-5.
4. Final Qualifying to offer additional four places. *The Open Championship*. The R&A. 2021.
5. Golf – The New Championship Regulations. *The Times*. 1897. P. 5.
6. Golf Origins, Growth and History of the Game. *The people history*. URL: <https://www.thepeoplehistory.com/golfhistory.html> (дата звернення: 2.07.2022).
7. Month at a Glance. *Golf Illustrated*. 1921. P. 32.
8. Prospect of close finish in Open golf championship. *Glasgow Herald*. 1957. P. 4.
9. Pyun H., Humphreys B. R., Khalil U. Professional Sports Events and Public Spending: Evidence from Municipal Police Budgets. *Journal of Sports Economics*. 2022.
10. Raymond Ja. American-size ball compulsory in Open. *Glasgow Herald*. 1974. P. 4.
11. Stranahan's bid for title fails. *Chicago Daily Tribune. Associated Press*. 1947. P. 1, sec. 2.
12. The jubilee golf championship – unprecedented situation – thunderstorm and a deluge – first day's play cancelled. *Glasgow Herald*. 1910. P. 9.
13. The Open Championship: Champion Golfers Through The Years. Professional Golfers Career College. URL: <http://golfcollege.edu/open-championship-champion-golfers-years/> (дата звернення: 4.07.2022).
14. U.S. Professionals to Seek British Title. *Golf Illustrated*. 1920. p. 27.
15. 1860: The Very First Open. *The Open*. URL: https://web.archive.org/web/20160201143332/http://www.links magazine.com/golf_courses/prestwick-golf-club-6-12-12 (дата звернення: 8.07.2022).

REFERENCES

1. Natsionalnyy golf-klub Avgusta [Augusta National Golf Club]. Retrieved from https://uk.upwiki.one/wiki/Augusta_National_Golf_Club [in Ukraine].
2. Pavlyuk, I. (2012). Istorychni aspekty rozvytku profesiynogo golfu [Historical aspects of the professional golf development]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. 3. 96–98. [in Ukraine].
3. Brenner, Morgan G. (2009). The Majors of Golf: Complete Results of the Open, the U.S. Open, the PGA Championship and the Masters. *McFarland*. 1. 1860–2008. ISBN 978-0-7864-3360-5
4. Final Qualifying to offer additional four places. The Open Championship. (2021). The R&A.
5. Golf – The New Championship Regulations. (1897). *The Times*. 5.
6. Golf Origins, Growth and History of the Game. The people history. Retrieved from <https://www.thepeople-history.com/golfhistory.html>
7. Month at a Glance. (1921). *Golf Illustrate*. 32.
8. Prospect of close finish in Open golf championship. (1957). *Glasgow Herald*. 4.
9. Pyun, H., Humphreys, B. R., & Khalil, U. (2022). Professional Sports Events and Public Spending: Evidence from Municipal Police Budgets. *Journal of Sports Economics*.
10. Raymond, Ja. American-size ball compulsory in Open. (1974). *Glasgow Herald*. 4.
11. Stranahan's bid for title fails. (1947). *Chicago Daily Tribune. Associated Press*. 1.
12. The jubilee golf championship – unprecedented situation – thunderstorm and a deluge – first day's play cancelled. (1910). *Glasgow Herald*. 9.
13. The Open Championship: Champion Golfers Through The Years. Professional Golfers Career College. Retrieved from <http://golfcollege.edu/open-championship-champion-golfers-years/>
14. U.S. Professionals to Seek British Title. (1920). *Golf Illustrated*. 1920. 27.
15. 1860: The Very First Open. The Open. Retrieved from https://web.archive.org/web/20160201143332/http://www.links magazine.com/golf_courses/prestwick-golf-club-6-12-12

НОТАТКИ

Науковий журнал

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

№ 2, 2022

Комп'ютерна верстка – А.О. Марєєва
Коректура – В.В. Ізак

Підписано до друку: 17.05.2022.
Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 13,95.
Замов. № 0922/351. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефони: (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.