

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

№ 3, 2022



Видавничий дім
«Гельветика»
2022

Фізичне виховання та спорт. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 3. 140 с.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet вченою радою ЗНУ (протокол засідання № 3 від 25.10.2022 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

Данищук С. Ю., Яців Я. М., Гнатчук Я. І. <i>ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 12–13 РОКІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ</i>	7
Єланська О. О. <i>ВПЛИВ ЗАСОБІВ КАРАТЕ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТА ДУХОВНО-МОРАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ</i>	16
Рядова Л. О., Рожков В. О., Маракушин А. І., Мкртічян О. А., Кравченко О. С., Подмарьова І. А. <i>ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ СТІЙКОСТІ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА У СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ ПІД ВПЛИВОМ ОБЕРТАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ</i>	22

РОЗДІЛ II. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Аніканов І. В., Кокотєєва А. С., Небож І. В. <i>СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВИХ ФОРМ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ</i>	31
Верітов О. І., Марамуха Н. М. <i>ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО БАКАЛАВРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ ЯК ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ</i>	37
Власко С. В., Джим В. Ю., Стадник С. О. <i>РІВЕНЬ ПРОЯВУ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У КВАЛІФІКОВАНИХ АРМСПОРТСМЕНІВ</i>	45
Гейтенко В. В., Сорокін Ю. С. <i>СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ МІНІБАСКЕТБОЛУ В ДОНЕЦЬКІЙ ОБЛАСТІ</i>	52
Гінзбург І. В. <i>ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</i>	58
Дулібський А. В. <i>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЦЕНТРАЛЬНОГО НАПАДНИКА У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ</i>	64
Дяченко М. В., Тищенко В. О. <i>ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ У СПОРТІ</i>	74
Кліменко А. В., Гібескул О. С. <i>АНАЛІЗ РЕГУЛЯТОРНОЇ ПОЛІТИКИ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ</i>	80
Кольчак В. А., Тодорова В. Г., Рісслінг Р. С. <i>НОРМАТИВНО-ПРАВОВИЙ МЕХАНІЗМ РОЗВИТКУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНО ОБ'ЄДНАНИХ ГРОМАДАХ</i>	86
Петрушевський Є. І., Боляк А. А. <i>ВПРОВАДЖЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ЛІГИ АКТИВНИХ УЧНІВ «ЗДОРОВА УКРАЇНА»</i>	92

Сілін В. Г., Маліков М. В. <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ У ПІДВИЩЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 15–17 РОКІВ</i>	100
Тищенко Д. Г., Нікулічев Д. С., Леонтєв О. В., Леонтєва І. В. <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ГАНДБОЛІСТІВ</i>	109
Черняєва О. М. <i>ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК 18–19 РОКІВ</i>	115
Кушніренко І. С., Омеляненко Г. А., Коваленко Ю. О., Караулова С. І., Бессарабова О. В. <i>ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ КОМПЛЕКСІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОРЦІВ СТИЛЮ ДЖИУ-ДЖИТСУ</i>	121
Омеляненко Г. А., Коваленко Ю. О., Караулова С. І., Кушніренко І. С. <i>ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПЛАВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	128
Косянчук О. В., Тодорова В. Г. <i>ПРІОРИТЕТНІ МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ ДІВЧАТ 17–24 РОКІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ</i>	134

CONTENTS

SECTION I. PHYSICAL EDUCATION

Danyshchuk S. Yu., Yatsiv Ya. M., Hnatchuk Ya. I. <i>PROGRAM AND REGULATORY BASES OF PHYSICAL TRAINING ATHLETES AGED 12–13 IN TAEKWON-DO ITF</i>	7
Yelanska O. O. <i>IMPACT IN KARATE FOR PSYCHO-PHYSICAL AND SPIRITUAL AND MORAL DEVELOPMENT OF TEENAGERS</i>	16
Riadova L. O., Rozhkov V. O., Marakushyn A. I., Mkrtychian O. A., Kravchenko O. S., Podmaryova I. A. <i>THE CHANGE IN THE INDICATORS OF THE STABILITY OF THE VESTIBULAR ANALYZER IN THE VISUALLY IMPAIRED CHILDREN UNDER THE INFLUENCE OF THE ROTATIONAL LOADS</i>	22

SECTION II. OLYMPIC AND PROFESSIONAL SPORT

Anikanov I. V., Kokotieieva A. S., Nebozh I. V. <i>SYSTEMATIC ANALYSIS OF ORGANIZATIONAL AND LEGAL FORMS OF ACTIVITY OF SPORTS CLUBS</i>	31
Veritov O. I., Maramukha N. M. <i>READINESS OF THE FUTURE BACHELOR OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TO PROVIDE PRE-MEDICAL AID AS AN EXPECTED RESULT OF THE EDUCATIONAL PROCESS</i>	78
Vlasko S. V., Dzhym V. Y., Stadnyk S. O. <i>LEVEL OF MANIFESTATION OF INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS IN QUALIFIED ARMY ATHLETES</i>	45
Heitenko V. V., Sorokin Y. S. <i>CURRENT PROBLEMS AND PROSPECTS OF MINI-BASKETBALL DEVELOPMENT IN DONETSK REGION</i>	52
Hinzburh I. V. <i>RESEARCH OF THE LEVEL OF FUNCTIONAL STATE AND PHYSICAL WORKABILITY OF CADETS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS</i>	58
Dulibskyy A. V. <i>THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF SPORTS SELECTION FOR CENTRAL STRIKER IN MODERN FOOTBALL</i>	64
Diachenko M. V., Tyshchenko V. O. <i>RESEARCH OF MOTIVATION IN SPORTS</i>	74
Klymenko A. V., Hybeskul O. S. <i>ANALYSIS OF THE REGULATORY POLICY OF PERSONNEL SUPPORT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS</i>	80
Kolchak V. A., Todorova V. G., Risslinh R. S. <i>NORMATIVE-LEGAL MECHANISM FOR THE DEVELOPMENT OF THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN TERRITORIAALLY UNITED COMMUNITIES</i>	86

Petrushevskiy Y. I., Bolyk A. A. <i>IMPLEMENTATION OF ALL-UKRAINIAN LEAGUE OF ACTIVE STUDENTS "HEALTHY UKRAINE"</i>	92
Silin V. G., Malikov M. V. <i>EFFICIENCY OF THE EXPERIMENTAL PROGRAM FOR CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE IN THE INCREASE OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF FOOTBALL PLAYERS OF 15–17 YEARS</i>	100
Tyshchenko D. H., Nikulichev D. S., Leontiev O. V., Leontieva I. V. <i>RESEARCH OF THE FUNCTIONAL STATE OF HANDBALL PLAYERS</i>	109
Cherniaieva O. M. <i>USING AEROBICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF 18-19 YEARS OLD FEMALE STUDENTS</i>	115
Kushnirenko I. S., Omelianenko H. A., Kovalenko Y. O., Karaulova S. I., Bessarabova O. V. <i>USE OF FUNCTIONAL COMPLEXES IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF JIU-JITSU STYLE WRESTLERS</i>	121
Omelianenko H. A., Kovalenko Y. O., Karaulova S. I., Kushnirenko I. S. <i>INFLUENCE OF SWIMMING ON PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF PRESCHOOL CHILDREN</i>	128
Kosyanchuk O. V., Todorova V. G. <i>PRIORITY MOTIVATIONS FOR PILATES CLASSES AMONG GIRLS AGED 17–24 WHO STUDY IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION</i>	134

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 378

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-01>

ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 12–13 РОКІВ У ТАЕКВОН-ДО ІТФ

Данищук С. Ю.

аспірант

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника»

вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна

orcid.org/0000-0003-3851-6021

serge.dan.75@gmail.com

Яців Я. М.

кандидат педагогічних наук, професор

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника»

вул. Шевченка 57, м. Івано-Франківськ, Україна

orcid.org/0000-0003-2474-0401

yaroslav.yatsiv@pnu.edu.ua

Гнатчук Я. І.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Хмельницький національний університет

вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна

orcid.org/0000-0001-9819-5069

hnatchuk_ya@ukr.net

Ключові слова: *фізична підготовка, структура, зміст, вік, спортсмени, таеквон-до ІТФ.*

Реалізація завдань фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ повинна відбуватися відповідно до змісту навчальної програми з виду спорту. Однак вивчення питання в таеквон-до ІТФ не проводилося. Мета: з'ясувати рівень висвітлення структури та змісту фізичної підготовки таеквондистів ІТФ у програмно-нормативних документах системи підготовки спортсменів. Матеріал і методи. Застосовано теоретичний аналіз та узагальнення даних, аналіз документальних матеріалів з підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ, тхеквондо ВТФ, карате ВКФ, математико-статистичне опрацювання результатів з метою визначення середнього статистичного, відсоткових значень та часток за розділами фізичної підготовки та фізичної підготовки в загальному навантаженні спортсменів у таеквон-до ІТФ. Результати. Для вікової групи спортсменів 12–13 років у таеквон-до ІТФ обсяг загальної фізичної підготовки становить 100–102 години та спеціальної фізичної підготовки – від 130 до 200 години тренувального навантаження на рік. Для спортсменів цієї вікової групи у таеквон-до ІТФ співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки повинно становили від 40/60 до 30/70 на користь другого компонента. Для загальної фізичної підготовки спортсменів віком 12–13 років здебільшого на місяць планується 6–8 годин тренувань. Проте в окремих випадках збільшується до 10–12 та 16–20 годин на місяць. Для спеціальної фізичної підготовки значення є дещо вищими, щомісяця

пропонується 8–14 год., однак в окремі місяці пропонується збільшити обсяг до 16–36 год. та навіть 50 год. на місяць. Серед фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей зберігається переважання й спрямованість процесу на розвиток швидкісних і швидко-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей. Висновки. Вивчення структури та змісту навчальної програми для ДЮСШ та підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ дає підстави говорити, що розробники не провели розподілу спрямованості навантажень з фізичної підготовки (за підрозділами загальної та спеціальної фізичної підготовки) на окремих етапах багаторічної підготовки та/або за віком спортсменів.

PROGRAM AND REGULATORY BASES OF PHYSICAL TRAINING ATHLETES AGED 12–13 IN TAEKWON-DO ITF

Danyshchuk S. Yu.

Postgraduate Student

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine

orcid.org/0000-0003-3851-6021

serge.dan.75@gmail.com

Yatsiv Ya. M.

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Professor

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine

orcid.org/0000-0003-2474-0401

yaroslav.yatsiv@pnu.edu.ua

Hnatchuk Ya. I.

Ph.D. of Physical Education and Sport, Associate Professor

Khmelnyskyi National University

Instytutaska str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine

orcid.org/0000-0001-9819-5069

hnatchuk_ya@ukr.net

Key words: *physical training, structure, content, age, athletes, taekwon-do ITF.*

Implementation of physical training objectives for athletes in taekwon-do ITF shall be carried out according to the content of educational program in the specified kind of sport. However, this issue in taekwon-do ITF has not been studied. The aim is to reveal the level of analysis of the structure and content of physical training of taekwon-do ITF athletes in program and regulatory documents of the system of athletes training. Materials and methods. Theoretical analysis and data generalization; analysis of documentation on training of athletes in taekwon-do ITF, taekwon-do WTF, karate WKF; mathematical and statistical results processing with purpose of determination of statistical average, percentage values and shares by divisions of physical training and within general workload for taekwon-do ITF athletes have been used. Results. For taekwon-do ITF athletes in 12–13 age group the volume of general physical training is 100–102 hours with 130–200 hours of special training per year. Correlation of general and special physical training for athletes in this group age in taekwon-do ITF is from 40/60 to 30/70 with advantage of the second component. For general physical training of athletes

aged 12–13, mostly 6–8 hours are planned for one month of training. However, in some cases, it increases to 10–12 and 16–20 hours per month. These indices are higher for special physical training with 8–14 hours per month planned; however, it is suggested to increase the volume to 16–36 hrs. and even 50 hrs. for certain months. Conclusions. The study of the structure and content of educational program for youth sports schools and training of taekwon-do ITF athletes gives grounds to assume that the developers have not divided orientation of workload in physical training (by the divisions of general and special physical training) at certain stages of multi-year training and/or athletes' age.

Постановка проблеми та аналіз основних досліджень. Фахівцями спортивних єдиноборств переконливо доведено, що основою для побудови спортивної майстерності спортсменів виступає достатній рівень фізичної підготовленості спортсменів [2; 5; 6].

Лише за оптимального для кожного вікового періоду рівня розвитку загальних та спеціальних проявів фізичних якостей спортсменів можна говорити про наявні передумови формування інших видів підготовленості (технічної, тактичної тощо) [1; 4; 8].

Разом із тим кожен вид спорту висуває свої вузькоспеціалізовані вимоги до фізичної підготовленості спортсменів на основі вимоги структури та змісту змагальної діяльності [9]. У цьому сенсі важливо наголосити, що таеквон-до ITF має суттєві відмінності змагальної діяльності зі спорідненими за структурою та змістом змагальної діяльності видами спорту, такими як тхеквондо ВТФ та карате ВКФ (обидва визнані олімпійськими) [7; 13; 14].

Серед різних етапів багаторічного спортивного удосконалення увагу на себе звертають етапи базової підготовки, які повинні забезпечити вирішення значного кола актуальних завдань у формуванні майстерності спортсмена-єдиноборця, зокрема у таеквон-до ITF [3; 10; 11; 12].

Увага науковців та практиків на питаннях фізичної підготовки спортсменів у єдиноборств була зосереджена на такому: побудові програми фізичної підготовки каратистів на етапі попередньої базової підготовки [2], тренувальному процесі спортсменів різної кваліфікації [4], загальному удосконаленню підготовки таеквондистів [6], розгляді кіокушинкай карате [9], оптимізації спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки [5].

Разом із тим реалізація завдань фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ITF повинна відбуватися відповідно до засад, представлених у навчальній програмі з виду спорту. Однак вивчення питання структури та змісту фізичної підготовки в програмно-нормативних документах

таеквон-до ITF (на прикладі навчальної програми для ДЮСШ) не проводилося.

Мета дослідження – з'ясувати рівень висвітлення структури та змісту фізичної підготовки таеквондистів ITF у програмно-нормативних документах системи підготовки спортсменів.

Матеріал і методи. У процесі дослідження застосовано теоретичний аналіз та узагальнення для вивчення змісту наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів з підготовки спортсменів у таеквон-до ITF [10], тхеквондо ВТФ [11; 12], карате ВКФ [3]. Математико-статистичне опрацювання результатів проведене з метою визначення середнього статистичного, відсоткових значень та часток за розділами фізичної підготовки та часток фізичної підготовки в загальному річному тренувальному навантаженні спортсменів у таеквон-до ITF.

Результати дослідження та їх обговорення. Основним програмно-нормативним документом, що регламентує структуру та зміст навчально-тренувального процесу спортсменів у таеквон-до ITF, є програма для ДЮСШ [10].

Вікова категорія спортсменів віком 12–13 років об'єднує перехідні роки між етапами попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки у структурі багаторічного удосконалення спортсменів.

При аналізі структури та змісту фізичної підготовки ми орієнтувалися на відповідні розділи програми для ДЮСШ з таеквон-до ITF.

Зазначимо, що в межах формулювання пункту 1 «Мети, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки» достатньо багато уваги приділено формуванню компетенцій спортсменів з фізичної підготовки.

Певними аспектами узагальненої мети є забезпечення всебічної фізичної підготовленості, підвищення рівня тренуваності спортсменів [10, с. 4]

Змістом Навчальної програми [10] визначено, що до підгрупи загальнорозвивальних можуть входити фізичні вправи з різних видів спорту, які за своїм впливом на організм спортсмена не характерні для єдиноборств. Однак спрямованість їх включення у навчально-тренувальний процес

пов'язана з вирішенням важливого завдання всебічної фізичної підготовки спортсмена. Наголошується на необхідності широкого застосування таких засобів на всіх етапах тренувального процесу.

Окрім того, підтримуючи основи фізичної підготовки, відображені у фундаментальних джерелах наукової інформації, авторами програми вказано на можливості та необхідності застосування у межах фізичної підготовки спортсменів підгрупи допоміжних засобів [4; 5]. Вона складається з вправ, які здебільшого формують функціональну базу організму таеквондиста та є основою для подальшого формування можливостей поглибленого спеціального тренування. Фахівці до цієї групи засобів відносять різні вправи, які розвивають основні фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, гнучкість та координаційні здібності) та можливості їх проявів таеквондистом [10, с. 5].

Порівнюючи зміст цієї програми [10] зі схожими видами документів зі споріднених видів спорту [3; 11; 12], можна спостерігати спільні рекомендації щодо поєднання в практичних заняттях таких розділів, як загальна та спеціальна фізична підготовка. Вони розглядаються в поєднанні із вивченням, закріпленням та удосконаленням техніки й тактики таеквон-до ІТФ, суддівською практикою та виконанням контрольних нормативів [10, с. 6].

Достатньо повно у Навчальній програмі [10] відображено поняття навантаження. Як і для усіх інших видів спортивних єдиноборств, у таеквон-до ІТФ навантаження рекомендовано визначати за зовнішньою та внутрішньою стороною. Так, зовнішня відображає обсяг та інтенсивність роботи, а внутрішня – сукупний вплив тренувальної роботи на організм спортсмена з відповідним формуванням зворотних реакцій.

Спираючись на загальновідому інформацію, зазначимо, що за характером навантаження можуть поділятися на тренувальні та змагальні, загальні та спеціальні (зі специфічною і неспецифічною спрямованістю впливу) [1; 4; 5; 8].

Також для фізичних навантажень у тому числі в межах фізичної підготовки вони можуть сприяти розвиткові конкретних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних якостей) або окремих компонентів, що їх забезпечують, а саме аеробних та анаеробних, алактатних і лактатних можливостей тощо [10, с. 7].

Спираючись на визначений контингент дослідження, зазначимо, що вік спортсменів 12-13 років вказує на їх приналежність до групи попередньої базової підготовки (починаючи з другого року навчання) і надалі та/або першого року навчання групи спеціалізованої базової підготовки [10, с. 8]. Для цих років навчання рекомендована

Таблиця

Орієнтовний обсяг фізичної підготовки (за підрозділами) за групами та роками навчання в таеквон-до ІТФ, год. [10, с. 9]

Показник	Група								
	Початкової підготовки	Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
		Рік навчання							
	1-й-2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Загальна фізична підготовка, год.	55	80	100	100	102	102	96	86	98
частка в межах фізичної підготовки, %	47,83	49,08	43,10	40,65	40,48	33,77	30,57	22,99	21,44
частка від загального обсягу навантаження, %	18,46	19,70	19,45	18,59	17,11	12,72	9,14	7,03	7,60
Спеціальна фізична підготовка, год.	60	83	132	146	150	200	218	288	359
частка в межах фізичної підготовки, %	52,17	50,92	56,90	59,34	59,52	66,22	69,43	77,01	78,56
частка від загального обсягу навантаження, %	20,13	20,44	25,68	27,14	25,17	24,94	20,76	23,53	27,83
Загальне навантаження для фізичної підготовки, год.	115	163	232	246	252	302	314	374	457
частка від загального обсягу навантаження, %	38,59	40,15	45,14	45,72	42,28	37,66	29,90	30,55	35,43
Загальне навантаження на рік, год.	298	406	514	538	596	802	1050	1224	1290

кількість спортсменів у групі повинна становити не більше 6–12 осіб. Водночас загальний обсяг навантаження повинен становити у межах від 14 до 24 годин (табл.).

У реальних умовах тренувального процесу ми вбачаємо можливість пошуку середніх показників тренувального навантаження, оскільки застережень до занять спортсменів віком 12–13 років у межах однієї групи немає.

На підставі отриманих результатів засвідчено, що на фізичну підготовку за різними її проявами приділяють різну увагу на різних роках та етапах багаторічного удосконалення.

За абсолютними показниками можна спостерігати, що упродовж тривалого часу, від першого року навчання на етапі початкової підготовки до першого року навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки, кількість годин на цей розділ поступово збільшується та становить від 55 год. до 102 год. У подальшому авторами навчальної програми [10] запропоновано дещо зменшити кількість годин до 96 та 86 упродовж навчального року. До того ж на етапі підготовки до вищих досягнень пропонується утримувати обсяг на фізичну підготовку на рівні 98 годин на рік.

Таким чином, для вікової групи спортсменів 12–13 років обсяг становить 100–102 години тренувального навантаження саме на загальну фізичну підготовку спортсменів у таеквон-до ІТФ.

У частині спеціальної фізичної підготовки можна констатувати постійне та достатньо значне підвищення обсягу тренувального навантаження (у годинах). Якщо на першому році етапу початкової підготовки воно становили лише 60 год., то уже впродовж етапу попередньої базової підготовки збільшилося до 150 год. на рік, а впродовж етапу спеціалізованої базової підготовки ще до 288 год. на рік. До того ж, на усіх роках етапу підготовки до вищих досягнень пропонується виділяти на спеціальну фізичну підготовку 359 год. на рік.

Отже, для вікової групи спортсменів 12–13 років у таеквон-до ІТФ обсяг спеціальної фізичної підготовки може становити від 130 до 200 години тренувального навантаження на рік.

Відсоткові частки ми розраховували по відношенню до двох обсягів тренувальних навантажень. Перша частка вказує на обсяг загальної фізичної підготовки (у %) стосовно загальної кількості годин виділених на фізичну підготовку. Другий показник (частка) розрахований у сукупності усього тренувального навантаження у річному циклі підготовки.

Встановлено, що впродовж усього періоду перебування спортсменів у системі ДЮСШ, починаючи з етапу початкової підготовки та у подальшому, частка загальної фізичної підго-

товки поступово знижується. Якщо на першому році навчання етапу початкової підготовки вона становила 47,83%, то в подальшому, з першого року етапу попередньої базової підготовки (49,08%), ця частка поступово та планомірно знижується. Уже на першому році етапу спеціалізованої базової підготовки частка загальної фізичної підготовки становить 33,77%, а упродовж усього етапу підготовки до вищих досягнень повинна бути в межах 21,44% від меж фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ. Тобто незначно зменшується по відношенню до частки спеціальної фізичної підготовки.

Відповідно, частка другого компонента фізичної підготовки – спеціальної фізичної підготовки упродовж усього багаторічного удосконалення в межах ДЮСШ – поступово збільшується з 52,17% (етап початкової підготовки) та 50,92% (перший рік навчання етапу попередньої базової підготовки) до 66,22% (перший рік навчання етапу спеціалізованої базової підготовки) та 78,56% обсягу фізичної підготовки на усіх роках етапу підготовки до вищих досягнень.

Таким чином, можна засвідчити, що для спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки повинно становити від 40/60 до 30/70 на користь другого компонента.

Беручи до уваги співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки до загального тренувального навантаження спортсменів у таеквон-до ІТФ, ми отримали такі дані.

Частка загальної фізичної підготовки в тренувальному процесі на усіх етапах закономірно знижується. Окрім етапу початкової підготовки (18,46% загального обсягу навантаження), на етапах спостерігається зниження часток від 19,70% (перший рік етапу попередньої базової підготовки) до 12,72% (перший рік етапу спеціалізованої базової підготовки) та до 7,60% загального обсягу навантаження (етап підготовки до вищих досягнень).

Визначення таких даних для спеціальної фізичної підготовки вказало, що для неї спостерігається певна варіативність. На етапі початкової підготовки на цей розділ виділено 20,13% від загального обсягу навантаження. На етапі попередньої базової підготовки частка спеціальної фізичної підготовки поступово збільшується від 20,44% до 27,14% відповідно. Внаслідок збільшення загального навантаження на рік на четвертому році етапу попередньої базової підготовки ця частка уже становить 25,17% й не значно змінюється на першому році етапу спеціалізованої базової підготовки (24,94% загального обсягу навантаження). Проте починаючи з другого року етапу спеціалізованої базової підготовки частка

спеціальної фізичної підготовки зростає з 20,76% і до 27,83% загального обсягу навантаження на усіх роках етапу підготовки до вищих досягнень.

Таким чином, ми можемо сказати, що для спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ на спеціальну фізичну підготовку повинно припадати близько 25% загального обсягу річного тренувального навантаження.

Беручи до уваги сукупний внесок загальної та спеціальної фізичної підготовки, ми встановили, що загалом на них припадає від 29,90% до 45,72% загального обсягу навантаження на рік. Проте частки в межах етапі багаторічного удосконалення мають варіативність. Так, на етапі початкової підготовки на фізичну підготовку розраховано близько 38,59%, а на етапі підготовки до вищих досягнень – 35,43% відповідно; на етапі попередньої базової підготовки частки коливаються в межах 40,15–45,71%, а спеціалізованої базової підготовки – 29,90–37,66% загального обсягу навантаження на рік. Тобто для спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ частка фізичної підготовки може становити близько 38–46% від загального навантаження на рік. Це, певною мірою, відповідає загальним уявленням фахівців про внесок фізичної підготовки в загальний обсяг тренувального навантаження кваліфікованих спортсменів. Проте ми переконані у тому, що внаслідок диференціації змісту може відбуватися незначне коливання показників за окремими періодами підготовки без суттєвого зниження загальних показників навантаження із загальної та спеціальної фізичної підготовки таеквондистів.

При вивченні програмно-нормативних засад фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ ми звернули увагу на обсяги навантаження впродовж річного циклу, тобто за окремими місяцями [10].

Виявлено, що навантаження впродовж року на фізичну підготовку спортсменів розподіляється нерівномірно. Загалом тренувальний процес планується на усі місяці року, починаючи від вересня до серпня наступного року. Для загальної фізичної підготовки у тих роках, де можуть перебувати спортсмени віком 12–13 років, здебільшого на місяць планується 6–8 годин тренувань. Проте під завершення року, а скоріше з орієнтацією на підготовку до наступного навчального року обсяг загальної фізичної підготовки збільшується до 10–12 та 16–20 годин на місяць. Перерозподіл тренувального навантаження за окремими місяцями відбувається при дотриманні загального обсягу на рівні 100–102 год. (загальна фізична підготовка).

Для спеціальної фізичної підготовки абсолютні значення є дещо вищими, а їх діапазон більшим. Так, здебільшого на спеціальну фізичну підготовку спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до

ІТФ щомісяця пропонується 8–14 год. Однак у «перехідні» місяці (липень та серпень) пропонується збільшити обсяг на спеціальну фізичну підготовку до 16–36 год. та навіть 50 год. на місяць. Це варто розглядати спрямованим впливом на формування підготовленості спортсменів перед початком нового тренувального та змагального сезону.

У фізичній підготовці не залишили осторонь й питання власне трактування понять загальної та спеціальної фізичної підготовки таеквондиста. У змісті цього підрозділу звернуто увагу на необхідність вивчення спрямованості загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Окрім того, загальну фізичну підготовку визначено фундаментом для розвитку важливих фізичних якостей та здібностей, необхідних рухових функцій, підвищення спортивної працездатності.

Своєю чергою, спеціальну фізичну підготовку таеквондиста розглядають як, першочергово, удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації в просторі, розвитку спеціальних фізичних якостей, серед яких сила, швидкість реакції, орієнтація, гнучкість та спеціальна витривалість.

Цілком закономірно, що для фізичної підготовки, визначення її структури та змісту пропонується окремий розділ програми [10, с. 21].

У межах загальної фізичної підготовки пропонується цілеспрямовано звертати увагу на розвиток рухових можливостей спортсменів незалежно від етапу багаторічної підготовки. Перевагу пропонується надавати комплексному впливові з урахуванням вікових періодів та найбільш сприятливих із них для розвитку окремих фізичних якостей.

У змісті загальної фізичної підготовки для розвитку швидкісних можливостей пропонується виконувати вправи із необхідністю швидкої реакції, досягнення високої швидкості виконання поодиноких рухів, максимальної частоти рухів. Конкретизацію проведено в потребі застосування гімнастичних та акробатичних вправ із швидкими рухами (переміщеннями) рук, ніг, тулуба, при реагуванні на різні сигнали. Автори вбачають доцільність в застосуванні елементів спортивних ігор, серед яких пропонуються баскетбол, волейбол, теніс, футбол тощо; естафет та рухливих ігор зі стрибками, метаннями в ціль (нерухома/рухома); вправи зі зміною напрямку руху. Серед циклічних вправ для розвитку швидкісних можливостей пропонуються широкий спектр вправ, пов'язаних із бігом, плаванням, ходьбою на лижах, їздою на велосипеді тощо.

Розвиток силових здібностей спортсменів у таеквон-до пропонується виконувати за допомогою вправ з обтяженням. Для таких вправ у структурі рекомендовано застосовувати додаткову вагу

(гірі, набивні м'ячі тощо); вправи з переміщенням власного тіла зі зміною вихідних, проміжних та кінцевих положень тіла та варіативних умовах виконання (наприклад: підтягування, лазіння, присідання, біг угору, по піску тощо). Окремий блок вправ пов'язаний з використанням опору, зокрема для спортивних єдиноборств широкого розповсюдження мають вправи зі спортивними снарядами (пружинні предмети, тренажери тощо), із застосуванням опору партнера (-ів) й само опором [10; 11; 12].

У межах загальної фізичної підготовки таеквондистів розвиток витривалості пропонується проводити за допомогою тривалих вправ із утворенням ситуацій настання стомлення. Серед засобів пропонується надавати пріоритет циклічним вправам (бігові, плаванню, їзді на велосипеді тощо), а також розширювати резерви адаптації за допомогою рухливих та спортивних ігор широкого функціонального впливу.

Серед важливих у таеквон-до фізичних якостей особливе місце займає розвиток координаційних здібностей. Окрім того, вони мають велику варіативність проявів в умовах тренувальної та змагальної діяльності в цьому виді спорту. Таки чином, для вдосконалення стійкості та рівноваги пропонуються вправи з підвищеною складністю дотримання пози тіла, його рівноваги. Це можуть бути засоби, спрямовані на зберігання пози тіла на одній нозі, різноманітні стійки на руках, голові тощо, застосування різких змін напрямку руху, поворотів, нахилів, широкої різноманітності оберткових рухів (тіла, окремі біоланки), обмеження часових та просторових характеристик для виконання рухів, вправи на різке припинення рухової діяльності за умов зберігання пози тіла, виконання рухів без зорового контролю рухової діяльності чи з суттєвим його обмеженням. Ці рекомендації повністю узгоджуються з даними джерел з розвитку фізичних якостей спортсменів [1; 2; 4; 5].

Для іншого прояву координаційних якостей, а саме м'язової чутливості пропонуються вправи із підвищеними вимогами до точності диференціювання та оцінювання параметрів окремих рухів та їх комбінація. Мається на увазі врахування просторових, часових та динамічних характеристик рухової діяльності. Також до засобів, які можуть бути застосовані у цьому випадку, належать динамічні та акробатичні вправи з необхідністю відтворення і варіювання в просторі положень частин тіла, зусиль, часових параметрів; цінними є рекомендації із застосування стрибків, метань, естафет, спортивних та рухливих ігор тощо.

У єдиноборствах суттєвого значення набуває здібність до довольного розслаблення м'язів, внаслідок частой зміни рухової діяльності, необхідності переходу від атаквальних до захисних

(контратакувальних) дій. Тому для розвитку та удосконалення цього прояву координаційних здібностей рекомендуються вправи в розслабленні (розгойдування, струшування, розслаблене «падіння»), послідовне розслаблення окремих частин тіла після напруження м'язів, елементи ідеомоторного тренування тощо.

Ще однією важливою якістю для спортсменів у таеквон-до та більшості видів спортивних єдиноборств є гнучкість. У навчальній програмі [10] розвиток гнучкості пропонується проводити із застосуванням таких засобів, як махові та пружинні рухи, нахили, ривки, статичні вправи з утриманням положень кінцівок, граничне розтягування м'язів; збільшенням розмаху за допомогою власних зусиль або партнера чи обтяжень.

На жаль, щодо спеціальної фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ авторами-розробниками Навчальної програми [10] запропоновано надзвичайно обмежений обсяг інформації. Хоча саме спеціальна фізична підготовленість повинна бути покладена в основу досягнення високих спортивних результатів та формування високого рівня підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Отже, щодо спеціальної фізичної підготовки зазначено, що спеціальні вправи таеквондиста становлять: стрибкові вправи; робота на приладах; вправи з партнером. Сформульовано, що повинні застосовуватися вправи, спрямовані на удосконалення спеціальних фізичних якостей спортсменів (вибухової сили, швидкості, спеціальної витривалості) [10; 11; 12].

Для контролю фізичної підготовленості спортсменів рекомендованими є такі вправи (упродовж різних етапів багаторічної підготовки): біг з місця (30 м., 60 м., 100 м., с); кросовий біг без урахування часу, м.; кросовий біг з урахуванням часу (500 м., 1000 м.), хв. с; стрибок у довжину, см; стрибок у висоту, см; метання гранати 700 гр., м.; плавання (50 м., 100 м.), хв. с; плавання без урахування часу, м.; підтягування на поперечці, к-сть разів.

Висновки. Вивчення структури та змісту навчальної програми для ДЮСШ та підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ дає підстави говорити, що розробники не провели розподілу спрямованості навантажень з фізичної підготовки (за підрозділами загальної та спеціальної фізичної підготовки) на окремих етапах багаторічної підготовки та/або за віком спортсменів.

Серед фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей зберігається переважання й спрямованість процесу на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей. Для вправ швидкісного та швидкісно-силового характеру пропонується

більш цілеспрямований характер з урахуванням особливостей змагальної діяльності спортсменів, проявів цих якостей в спеціалізованих діях. Значна увага повинна надаватися розвитку швидкості й точності реагування, особливо при взаємодії

спортсменів та роботі в парах. Серед ефективних засобів названо ігрові вправи та рухливі ігри.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку програми фізичної підготовки спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
2. Галимской В.А. Построение программы физической подготовленности каратистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Научовий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2014. Вип. 10(51). С. 20–23.
3. Карате WKF: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2014. 43 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця : «Планер», 2007. 273 с.
5. Лукіна О.В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
6. Омеляненко Д.О., Ананченко К.В., Пакулін С.Л. Удосконалення процесу підготовки таеквондистів. *Научовий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2017. Вип. 7(89). С. 12–16.
7. Палатний А.Л. Базове нормативно-правове забезпечення розвитку спорту (на прикладі олімпійських спортивних єдиноборств). *Вісник Запорізького національного університету: Зб. наук. ст. Фіз. виховання та спорт*. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. № 2. С. 94–103.
8. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.
9. Саєнко В.Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2008. 22 с.
10. Таеквон-до І.Т.Ф.: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2010. 39 с.
11. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009. 87 с.
12. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю зі специфічними умовами навчання. Київ, 2022. 75 с.
13. Федерація Таеквон-до ІТФ України. URL: <http://itf-ua.org/UA/taekwon-do/index.php>.
14. Ясько Л., Сова В. Становлення та розвиток тхеквондо в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. № 1(7). С. 140–152.

REFERENCES

1. Verkhoshanskyi Yu. V. (1985) "Programming and organization of the training process". M.: Fyzkultura y sport. 176 p.
2. Halymyskoy V.A. (2014) "Building a physical fitness program for karatekas at the stage of preliminary basic training". *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova Seriya 15*. vol. 10 (51). pp. 20–23.
3. Karate WKF (2014) *Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil*. Kyiv. 43 p.
4. Kostyukevych V.M. (2007) "Theory and methods of training athletes of high qualification": *Navch. posib. Vinnytsya: «Planer»*. 273 p.
5. Lukina O. V. (2009) "Optimization of special physical training of young taekwondo players at the stage of early basic training": *avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu: 24.00.01. Dnipropetrovsk*. 20 p.
6. Omelyanenko D.O., Ananchenko K.V. & Pakulin S. L. (2017) "Improving the process of preparing taekwondo players". *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15*. vol. 7 (89) pp. 12–16.
7. Palatnyi A. L. (2017) "Basic legal and regulatory framework for the development of sports (on the basis of Olympic martial arts)". *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: Zb. nauk. st. Fiz. vykhovannya ta sport. Zaporizhzhya: ZNU*. no. 2. pp. 94–103.
8. Pityn M. (2015) "Theoretical training in sports": *monohrafiya*. Lviv: LDUFK. 372 p.
9. Sayenko V.H. (2008) "Construction training process for athletes with different qualifications, who specialize in Kyokushin karate": *avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu: 24.00.01. Kyiv*. 22 p.

10. Taekwon-do I.T.F. (2010) Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil. Kyiv. 39 p.
11. Tkhekvondo (VTF) (2009) Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilyu. Kyiv. 87 p.
12. Tkhekvondo (VTF) (2022) Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti, zakladiv spetsializovanoi osvity sportyvnoho profilyu zi spetsyfichnymy umovamy navchannya. Kyiv. 75 p.
13. Federatsiya Taekwon-do ITF Ukrainy: <http://itf-ua.org/UA/taekwon-do/index.php>
14. Yasko L. & Sova V. (2022) "Formation and development of taekwondo in Ukraine". Sportyvna nauka ta zdorov'ya lyudyny. no. 1(7). pp. 140–152.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ КАРАТЕ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТА ДУХОВНО-МОРАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Єланська О. О.

*аспірантка кафедри теорії і методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-4078-3770
elanskayasasha1988@gmail.com*

Ключові слова: *фізична культура і виховання, карате, духовно-моральний розвиток підлітків, соціально-психологічний розвиток, духовно-вольове «зростання».*

Модернізація системи фізичного виховання на основі впровадження особистісно орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної підготовки, що відповідає способу життя дітей, соціально-психологічному та морфофункціональному статусу, актуалізує необхідність пошуку й обґрунтування інноваційних технологій і методик, заснованих на спортивно орієнтованих формах організації фізичного виховання, розширенні застосування нетрадиційних засобів фізичної культури в цілісному процесі освіти та розвитку учня-підлітка. У статті стверджується, що ефективним засобом вирішення даної проблеми є впровадження елементів карате у зміст шкільної програми з фізичного виховання.

Наголошено, що підлітковий вік характеризується неабияким навантаженням на емоційну сферу, що може спричинити дезадаптивні емоційні зриви та кризи. Водночас саме через такі внутрішні конфлікти формується особистість. Своєю чергою, оздоровчий, духовно-вольовий, духовно-моральний розвиток особистості, що здійснюється засобами карате під час занять учнів-підлітків у єдності та нерозривному взаємозв'язку, сприятиме усуненню даної суперечності та формуванню кращих індивідуальних якостей кожного учня.

Інноваційна здоров'язбережувальна технологія, заснована на реалізації засобів традиційного карате на уроках фізичної культури, вирізняється конкретним змістом і тренувальним ефектом, що суттєво підвищує рівень здоров'я, покращує показники загальної працездатності та сприяє актуалізації цінностей фізичної культури. Стверджується, що системне застосування засобів традиційного карате під час уроків фізичної культури значно поліпшить рівень психічного і соматичного здоров'я підлітків, сприятиме розвитку фізичних якостей.

Звернення до таких нетрадиційних видів спорту, як карате, може забезпечити гармонізацію тілесного (фізичного) та духовного (культурного) в особистості; виступає як мотиваційна складова частина самовиховання особистості.

IMPACT IN KARATE FOR PSYCHO-PHYSICAL AND SPIRITUAL AND MORAL DEVELOPMENT OF TEENAGERS

Yelanska O. O.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Physical Education
Prydniprovskaya State Academy of Physical Culture and Sports
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4078-3770
elanskayasasha1988@gmail.com*

Modernization of the physical education system based on the introduction of personally oriented content of physical education and sports training, which corresponds to the lifestyle of children, socio-psychological and morphofunctional status, actualizes the need to find and substantiate innovative technologies and methods based on sports-oriented forms of physical education organization, expanding the use non-traditional means of physical culture in the holistic process of education and development of the adolescent student. The article claims that an effective remedy for this problem is the introduction of elements of karate into the content of the school's physical education curriculum.

It is emphasized that adolescence is characterized by a considerable load on the emotional sphere, which can lead to maladaptive emotional breakdowns and crises. At the same time, it is through such internal conflicts that a personality is formed. In turn, the health-improving, spiritual-volitional, spiritual-moral development of the personality, which is carried out by means of karate during the classes of teenage students in unity and inseparable relationship, will contribute to the resolution of this contradiction and the formation of the best individual qualities of each student.

The innovative health-preserving technology, based on the implementation of traditional karate tools in physical education classes, is distinguished by its specific content and training effect, which significantly increases the level of health, improves general performance indicators and contributes to the actualization of the values of physical education. It is claimed that the systematic use of traditional karate during physical education lessons will significantly improve the level of mental and somatic health of teenagers and contribute to the development of physical qualities.

Turning to such non-traditional sports as karate can ensure the harmonization of the bodily (physical) and spiritual (cultural) in the individual; acts as a motivational component of self-education of the individual.

Key words: physical culture and education, karate, spiritual and moral development of teenagers, social and psychological development, spiritual and volitional "growth".

Постановка проблеми. Останнім часом під впливом негативних чинників соціально-економічного, екологічного та демографічного характеру спостерігається тенденція, що визначила суттєве погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, а також зростання різноманітних захворювань учнів. Процес навчання, натомість, висуває досить високі вимоги до стану здоров'я, розумової та фізичної працездатності учнів. Водночас дотепер не повністю реалізується оздоровчий вплив фізичного виховання, природних чинників на організм дитини.

Ситуація, що склалася, на думку низки вчених, є наслідком і досі притаманних урокам фізичної культури консервативності й авторитарності, зниженого інтересу дітей до вивчення програмного матеріалу, відсутності належного тренувального ефекту від застосовуваних на уроках засобах загалом, слабкої мотивації до занять спортом, а також неналежної розробленості інноваційних технологій, за яких суттєво змінюються зміст і спрямованість фізичного виховання учнів шкіл, відбувається збагачення теоретико-методичних положень фізкультурно-оздоровчої роботи на основі застосування нетрадиційних засобів, зокрема і східних єдиноборств.

Одним зі шляхів виходу з наявної кризи є застосування в педагогічній практиці такого при-

кладного освітнього виду рухової діяльності, як традиційне карате.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність традиційних підходів і методів організації процесу фізичного виховання школярів досліджено С.В. Ткачук. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку у процесі формування здорового способу життя є предметом наукових розвідок В.В. Коваль [4].

Розробленню здоров'язбережувальних технологій навчальної діяльності школярів присвячені праці Г.Л. Апанасенко, С.С. Воленко, Є.П. Ільїна, Н.Т. Лебедева, Л.І. Лубишева, В.І. Лях, О.П. Панфілова й інших. Рекомендацій щодо реалізації основ здорового способу життя, залучення дітей, підлітків, молоді до занять фізичною культурою та спортом, а також конверсії елементів спортивної культури в освітній процес звичайної середньої загальноосвітньої школи знаходимо в роботах В.К. Бальсевич, М.Я. Віленського, Л.І. Лубишева, Б.П. Майданова й інших.

Педагогічні умови збереження та зміцнення здоров'я та формування ціннісного ставлення до здоров'я розкрито в дослідженнях Т.К. Андрющенко, Г.В. Беленької, В.П. Горашука, В.М. Оржеховської й інших.

Проблеми підготовки каратистів досліджували Ю.Л. Орлов, О.В. Ігнатів, І. Йорга.

Мета статті – обґрунтування необхідності включення до змісту освітніх програм із фізичного виховання загальноосвітніх шкіл елементів карате як засобу впливу на соціально-психологічний і духовно-моральний розвиток підлітків.

Вклад основного матеріалу. Як відомо, основу карате становлять оздоровчо-освітні та розвивально-тренувальні вправи, що вирізняються високою емоційністю та динамічністю, сприяють розширенню рухового досвіду, формуванню здоров'я, розвитку фізичних якостей та рухово-координаційних здібностей.

В.Г. Сасенко та Д.Г. Лисиця зауважують, що внесення елементів східних єдиноборств до шкільних програм зумовлено їхнім впливом на всі сфери людини: фізичну, рухову, психологічну, особливо у складних нинішніх умовах (агресивність, екстремізм, тероризм тощо). Тому включення елементів традиційного карате до освітнього процесу як інноваційного спортивно орієнтованого засобу фізичного виховання сприятиме не тільки розвитку фізичних якостей, підвищенню функціональних резервів організму підлітків, а й формуванню особистісних характеристик [11], зокрема й розвитку духовно-моральної й емоційної сфер.

Численними дослідженнями доведено, що саме в підлітковому віці перебудовується емоційна сфера, що зумовлено внутрішньою логікою психічного розвитку та пов'язано з формуванням системи мислення, ускладненням взаємин підлітка з навколишнім середовищем, з формуванням категорії моральності, самоідентифікації та соціальної позиції. Це своєрідна зміна середовища існування (дитинства – на світ дорослих), яка супроводжується тривожністю, сумнівами в собі та своїх можливостях, пошуком себе й усвідомленням власного «Я» у системі життєвих цінностей [6].

В емоційній перебудові підліткового віку науковці виокремлюють проблему об'єктивної та суб'єктивної дорослості. Об'єктивну трактують як готовність до життя (навчання, праця) на засадах рівноправ'я, яка зумовлює бажання самоосвіти; обстоювання власних моральних переконань тощо.

Суб'єктивна дорослість співвідноситься з появою в підлітка нового ставлення до себе (як до дорослого), з обстоюванням власної індивідуальності, із прагненням самостійності та поваги до себе тощо [3].

Значущим аспектом цього процесу є ще не до кінця сформована в підлітків самооцінка, неспроможність завжди об'єктивно оцінити власні можливості, схильність до максималізму, що часто призводить до підозрливості, озлоблення, дратівливості або ж байдужості, апатії, індивідуальності [8]. У соціально-психологічному плані актуалізуються роздуми про подальше життя, вибір

професії, реалізацію власних амбіцій і можливостей. Відповідно з'являється відчуття «дорослості», прагнення незалежності [9].

Першочерговою значущістю ця проблема набуває в єдиноборствах, адже результатом тренувальної діяльності стає опанування ударних навичок і вдосконалення фізичних якостей. Карате дозволяє концентрувати величезну фізичну силу в ударах, що робить підлітка через емоційну нестабільність, конфліктність та інші проблеми цього віку грізною силою серед непередбачених однолітків. Тому формування системи цінностей, орієнтованої на норми моралі та спортивну етику, стає першочерговим завданням педагога. Особливо з огляду на той факт, що пріоритетом змагань завжди є результат і бажання виграти поєдинок за будь-яку ціну, що, своєю чергою, провокує випадки ненавмисного, а в деяких ситуаціях і свідомого порушення правил ведення поєдинку.

У цьому контексті необхідно зауважити, що, окрім тренувальної та змагальної діяльності, підлітковий вік визначає нові орієнтири в заняттях карате. Із цього віку підлітки намагаються вникнути у філософську систему східного єдиноборства, робляться перші спроби дотримання системи цінностей традиційного карате. Однак на даному віковому етапі пориви досягнути внутрішню сутність бойового мистецтва мають поверхневий характер. Як писав великий майстер Масутацу Ояма, «карате – це шлях усього життя» [7, с. 13].

Що ж до необхідності застосування сили поза межами залу, то стародавня японська мудрість наголошує, каратист повинен розвинути в собі такі риси й особливості, які б виключали можливість бою, але ворог знав, що меч наготові [1].

У проведенні аналізу таких морально-вольових якостей, як воля, сміливість, рішучість, впевненість у собі, цілеспрямованість, формуванню яких сприяє використання елементів карате в курсі шкільної програми з фізичного виховання, не можна не згадати про найважливішу якість морально і духовно розвиненої людини – порядність. Саме порядність, на думку французького майстра карате-до й айкідо А. Блейна [5], є основним задатком, що формується в юних каратистів під час тренувань. За даними фахівців різних східних єдиноборств [10], постійне дотримання спортивних правил на змаганнях сприяє розвитку порядності, адже в будь-якому спорті етика – це основа успіху та безпеки спортсменів, особливо в таких контактних видах, як джіу-джитсу, дзюдо, карате-до, тайський бокс тощо.

Заняття будь-яким видом спорту передбачає також наявність елементів дисципліни й організованості, що так важливо для підліткового віку. На наш погляд, карате є ідеальним засобом формування самоорганізованості та дисципліни в будь-

якому віці, оскільки включає чітку систематизацію тренувального процесу та виховну програму, що спирається на глибокі духовні традиції.

Сувору дисципліну в карате сягає своїм корінням витоків зародження та розвитку давнього бойового мистецтва. У сучасному уявленні карате, його елементи у змісті навчальної програми загальноосвітньої школи, можна розглядати як складові частини тренувальної та змагальної діяльності. На таких заняттях привчають до суворого дотримання правил тренувань і виконання команд тренера. Початок і закінчення занять у традиційному карате супроводжується вітанням і поклоном на адресу керівника та товаришів за командою [10]. Порушення дисципліни чи неповажне ставлення до однолітків суворо карається. Як результат, у підлітків формується дисциплінованість, повага до товаришів та самого себе.

Пізніше, за наявності вже сформованих вольових якостей, як-от: ініціативність, що виявляється у високому рівні самоорганізації, сформований високий рівень дисциплінованості, організованість, принциповість, у підлітка формується власне досвід вольової поведінки у сфері соціального існування та відбувається духовно-моральне вдосконалення.

Свого часу П.Ф. Лесгафт зауважив, що між психологічним і вольовим аспектами виховання, з одного боку, і загальнофізичним – з іншого, перебуває найголовніше – розвиток психіки та волі. Структура вольового виховання є сукупністю таких компонентів, як пізнавальний, чуттєвий, мотиваційний і поведінковий. У процесі їх використання у тренувальній практиці карате в підлітка проявляються трансформації, які й сприяють розвитку духовно-вольової сфери особистості.

Відповідно система формування вольових якостей учнів-підлітків, що застосовується у тренувальних практиках карате, складається із трьох основних векторів впливу: формування початкових знань, умінь і навичок використання ціннісних орієнтирів у повсякденній і змагальній життєдіяльності; включення механізмів впливу на учнів за допомогою педагогічної «вимоги», «заохочення та покарання», «порівняння», розроблення духовно-педагогічних ситуацій для вольового становлення учнів; постійної духовно-педагогічної взаємодії педагога з єдиноборцями (учителі з учнями); завдання, засновані на силі волі та її розвитку тощо [2]. У результаті в учня формуються такі вольові якості, як: дисциплінованість і самодисципліна; цілеспрямованість; наполегливість; завзятість і старанність; сміливість і рішучість; витривалість і самовладання.

Окрім цього, на будь-якому етапі підготовки єдиноборців тренувальна практика у сфері карате має забезпечувати реалізацію як мінімум кіль-

кох складових частин: оздоровлення – дозволяє покращувати стан здоров'я, формувати систему «подолання» себе, тобто розвивати духовно-вольову складову частину, що містить у своїй основі силу духу, волю і навіть «надволю», і, безумовно, духовно-моральні складники. Зауважимо також, що оздоровлення під час занять карате відбувається як у вузькому значенні – зміцнення здоров'я підлітка, так і в широкому – поліпшення енергетики організму загалом. Тренувальна практика карате передбачає також «здоровий (активний, правильний) спосіб життя», урахування фізіологічних особливостей організму підлітка, зміцнення адаптивних функцій його організму в рамках тренувального процесу на заняттях даним видом бойових мистецтв, а також зменшення негативного впливу будь-яких захворювань, реабілітацію ослаблених – з різних причин – функцій організму підлітка [3].

Специфіка сучасної тренувальної практики використання карате в оздоровчому контексті передбачає:

- дотримання гігієнічних основ і режиму дня, причому старші учні своєю поведінкою мають показувати приклад молодшим;
- загальнофізичний розвиток підлітка;
- антистресовий характер відновлення (реабілітації) за допомогою загальнофізичного розвитку організму підлітка на тренуваннях і в соціальному житті;
- відновлювальний (лікувальний) характер спеціальної загальнофізичної системи розвитку організму підлітка – «ліквідаційний» характер загальнофізичного розвитку підлітка в контексті коригувальних вправ для усунення функціональних відхилень як на тренуванні під наглядом інструктора-викладача, так і в домашніх умовах під наглядом батьків;
- цілісний, такий, що активізує, вплив занять із карате на формування правильного, діяльного способу життя підлітка;
- «товариське суперництво» як один із чинників загальнофізичного розвитку підлітка [3].

Водночас треба брати до уваги, що оздоровлення під час занять карате здійснюється в основному специфічними, характерними для цього виду бойових мистецтв способами, а не лише загальнофізичними методами, які використовуються, наприклад, під час виконання фізичних вправ у середній школі в рамках освітньої програми. Тим самим досягається синтез оздоровчого ефекту і зростання особистості загалом.

Що ж до виховання в учнів духовно-моральних якостей, то варто зазначити, що процес становлення та розвитку бойових мистецтв Сходу як виховний, розвитку та самовдосконалення людини, завжди йшов і йде паралельно з

ухваленням духовно-моральних рішень. У східній системі бойових мистецтв, на відміну від західної, ухвалення морально-вольових рішень завжди було на «контролі» в Учителів, які зберігають традиції школи. Щоправда, нині, коли все ж таки відбулося деяке «розмивання» усталених традицій у вихованців різних стилів карате, особливо важливо в педагогічному плані акцентувати увагу на підготовці підлітків до складного виду морально-вольової діяльності – ухвалення самостійних рішень і відповідальності за них [2].

Для виховання підлітків саме в такому ключі необхідне визначення основних духовно-моральних компонентів. Їхня основа може базуватися на деяких якостях, зазначених у тексті «Присяги» міжнародної організації карате Кіокусінкай (1964 р.), опублікованій у праці М. Оями «Це карате» [7]. Серед семи названих у ній якостей особливо важливими, на наш погляд, є такі, як: повага до старших і утримання від насильства, дотримання істинної доброчесності та скромності, мудрість і сила.

Висновки. Отже, сучасні дослідження об'єктивно вказують на необхідність розширення сфери застосування засобів фізичної культури та спорту в цілісному процесі розвитку учнів, постійного оновлення змісту фізичного виховання, широкого використання інноваційних підходів до його організації. Одним із таких засобів є включення до змісту освітніх програм із фізичного виховання загальноосвітніх шкіл елементів карате, що сприятиме формуванню в підлітків кращих духовно-моральних якостей у поєднанні з якостями сили духу та волі для досягнення єдиної мети – створення гармонійного та всебічно розвинутого, упевненого в собі психологічно, сильного духом і тілом суб'єкта, який буде зразком реалізації морального закону людського суспільства. У такій ситуації забезпечуватиметься не лише найбільш ефективна «технічна» підготовка учнів (досконале володіння окремими прийомами та конкретними техніками єдиноборств), а й максимально можливий оздоровчий ефект, духовно-вольове «зростання» учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грин М. Окинавский кула. Нью-Йорк : Пейпер Вей, 1998. 180 с.
2. Дрожалкин В.А. Роль психолого-педагогического потенциала каратэ киокусинкай в формировании личности в подростковом возрасте. *Молодой ученый*. 2016. № 21 (125). С. 808–810.
3. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
4. Коваль В.В. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку у процесі формування здорового способу життя. *Наука і освіта*. 2013. № 6. С. 149–153.
5. Накаяма М. Динамика каратэ / пер. с англ. : А. Куликова, М. Накаяма. Москва : Фаир-Пресс, 2001. 245 с.
6. Немеш В.І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 3. С. 93–95.
7. Ояма М. Это – каратэ / пер. с англ. А. Куликова. Москва : Фаир-Пресс, 2005. 320 с.
8. Павелків Р.В. Вікова психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Кондор, 2011. С. 231–234.
9. Піроженко Т.О. Психологічна характеристика міжособистісних стосунків сучасних підлітків. *Українська психологія: сучасний потенціал*. Київ : ДОК, 2006. Т. 2. С. 332–338.
10. Саєнко В.Г. Система киокушинкай каратэ: основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : монографія. Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. Луганск : СПД Резников В.С., 2010. 300 с.
11. Саєнко В.Г., Лисиця Д.Г. Роль карате-до у формуванні морально-вольових якостей підростаючого покоління. *Матеріали Науково-практичної конференції*. Луганськ : СПД Резников В.С., 2011. С. 313–318.

REFERENCES

1. Hryn M. (1998). Oknavskiy kula [Okinawan kula]. Niu-York : Peiper Vei. 180 s.
2. Drozhalkyn V.A. (2016). Rol psikhologo-pedahohycheskoho potentsyala karatэ kyokushynkai v formirovaniy lychnosty v podrostkovom vozdaste [The role of the psychological and pedagogical potential of Kyokushin karate in the formation of personality in adolescence]. *Molodoi ucheniy*. № 21 (125). S. 808–810.
3. Kyrychenko T.V. (2001). Psikhoholichni mekhanizmy samorehuliyatsii povedinky pidlitkiv [Psychological mechanisms of self-regulation of adolescent behavior] : avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk. Kyiv. 20 s.

4. Koval V. (2013). Vikovi osoblyvosti fizychnoho vykhovannia ditei starshoho shkilnoho viku v protsesi formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Age-specific features of physical education of high school-aged children in the process of forming a healthy lifestyle]. *Nauka i osvita*. № 6. S. 149–153.
5. Nakaiama M. (2001). *Dynamyka karate* [The dynamics of karate]. Per. s anhl. A. Kulykova, M. Nakaiama. M. : Fayr-Press. 245 s.
6. Nemesh V.I. (2022). Emotsiina transformatsiia pidlitkovoho viku. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia "Psykhologhiia"*. № 3. S. 93–95.
7. Oiyama M. (2005). *Eto – karate* [This is karate] / Per. s anhl. A. Kulykova. M. : Fayr-Press. 320 s.
8. Pavelkiv R.V. (2011). *Vikova psykhologhiia* [Age psychology] : pidruchnyk dlia stud. vyshch. navch. zakl. K. : Kondor. S. 231–234.
9. Pirozhenko T.O. (2006). *Psykhologhichna kharakterystyka mizhosobystisnykh stosunkiv suchasnykh pidlitkiv* [Psychological characteristics of interpersonal relations of modern teenagers]. *Ukrainska psykhologhiia: suchasnyi potentsial*. Kyiv : DOK. T. 2. S. 332–338.
10. Saenko V.H. (2010). *Systema kyokushynkai karatō: osnovy nauchnoho poznannia sportyvnoho masterstva, voynskoho remesla, voynskoho yskusstva* [Kyokushinkai karate system: fundamentals of scientific knowledge of sportsmanship, martial craft, martial art] : monohrafyia. Ukraynskaia assotsyatsiia kyokushynkai karate. Luhansk : SPD Reznykov V.S. 300 s.
11. Saienko V., Lysytsia D. (2011). *Rol karate-do u formuvanni moralno-volovykh yakosteï pidrostaiuchoho pokolinnia* [The role of karate-do in the formation of moral and volitional qualities of the younger generation]. *Mat-ly nauk.-prakt. konf. Luhansk : SPD Rieznykov V.S.* S. 313–318.

ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ СТІЙКОСТІ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА У СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ ПІД ВПЛИВОМ ОБЕРТАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Рядова Л. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
вул. Чкалова, 17, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-0437-1418
dep705khai@gmail.com*

Рожков В. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-5110-6046
vladyslav.oleksandrovych@gmail.com*

Маракушин А. І.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри здорового способу життя і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
просп. Науки, 9А, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-9060-5120
Andrey.marakushyn@hneu.net*

Мкртічян О. А.

*доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри здорового способу життя і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
просп. Науки, 9А, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-4962-3631
oksana.mkrtychan@gmail.com*

Кравченко О. С.

*старший викладач кафедри здорового способу життя
і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
просп. Науки, 9А, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-9060-5120
lena.krava1968@gmail.com*

Подмарьова І. А.

*старший викладач кафедри здорового способу життя
і безпеки життєдіяльності*

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

просп. Науки, 9А, Харків, Україна

orcid.org/0000-0002-9339-6504

podmareva@ukr.net

Ключові слова: вади зору, вестибулярна сенсорна система, відхилення в ходьбі, крісло Барані, основна школа, учні, функціональний стан.

У статті розкрито значення функціонального стану вестибулярної сенсорної системи в розвитку слабозорих дітей. Розглядалися показники стійкості вестибулярного аналізатора в учнів основної школи з вадами зору, що визначалися та оцінювалися за результатами відхилення в ходьбі до та після обертань у кріслі Барані.

Представлено зміни показників стійкості вестибулярного аналізатора у слабозорих школярів під впливом обертальних навантажень. Надано порівняння результатів вестибулярної стійкості до та після обертальних навантажень у кріслі Барані у хлопців і дівчат середнього шкільного віку з вадами зору залежно від статі та віку.

Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I–III ступенів № 12» Харківської обласної ради для дітей із вадами зору. В ньому взяли участь 117 слабозорих учнів 5–10-х класів, вік яких – 10–16 років.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи, як: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, фізіологічні методи визначення стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень та статистичні методи обробки результатів.

Виявлено, що показники стійкості вестибулярного аналізатора після обертальних навантажень в учнів 5–10-го класів погіршилися: у хлопців – на 51,3–103,5 см; у дівчат – на 38,0–119,3 см. В учениць здебільшого спостерігається більша стійкість до подразнення, ніж в учнів.

Установлено, що найкращі результати відхилення в ходьбі до та після обертань у кріслі Барані спостерігаються в учнів 15–16 років.

У дівчат 5–10-х класів із вадами зору результати вестибулярної стійкості до та після обертальних навантажень здебільшого достовірно кращі, ніж у хлопців. Показники стійкості вестибулярного аналізатора до обертань у кріслі Барані в учнів основної школи з віком покращуються; після обертань – у хлопців покращуються, у дівчат – змінюються різноспрямовано.

THE CHANGE IN THE INDICATORS OF THE STABILITY OF THE VESTIBULAR ANALYZER IN THE VISUALLY IMPAIRED CHILDREN UNDER THE INFLUENCE OF THE ROTATIONAL LOADS

Riadova L. O.

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,

Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Sports and Health

National Aerospace University “Kharkiv Aviation Institute”

Chkalova str., 17, Kharkiv, Ukraine

orcid.org/0000-0003-0437-1418

dep705khai@gmail.com

Rozhkov V. O.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Olympic and Professional Sports
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Klochkiivska str., 99, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5110-6046
vladyslav.oleksandrovyeh@gmail.com*

Marakushyn A. I.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Head of the Department of Healthy Life Style and Life Safety
Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics
Sciences Ave., 9A, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9060-5120
Andrey.marakushyn@hneu.net*

Mkrtichian O. A.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Professor at the Department of Healthy Life Style and Life Safety
Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics
Sciences Ave., 9A, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4962-3631
oksana.mkrtichan@gmail.com*

Kravchenko O. S.

*Senior Lecturer at the Department of Healthy Life Style and Life Safety
Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics
Sciences Ave., 9A, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4406-8133
lena.krava1968@gmail.com*

Podmaryova I. A.

*Senior Lecturer at the Department of Healthy Life Style and Life Safety
Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics
Sciences Ave., 9A, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9339-6504
podmareva@ukr.net*

Key words: *Barani chair, deviation in walking, functional state, primary school, pupils, vestibular sensory system, visual impairment.*

The article reveals the importance of the functional state of the vestibular sensory system in the development of visually impaired children. The indicators of stability of the vestibular analyzer in pupils of the basic school with the visual impairments were considered, which were determined and evaluated by the results of the deviation in walking before and after rotations in the Barani chair.

The changes in the stability indicators of the vestibular analyzer in partially sighted schoolchildren under the influence of rotational loads are presented. A comparison of the results of vestibular stability before and after rotational loads in the Barani chair in boys and girls of middle school age with the visual impairments, depending on gender and age, is presented.

The study was conducted on the basis of the communal institution “Kharkiv Special Comprehensive School-Boarding Grades I–III No. 12” of the Kharkiv Regional Council for children with the visual impairments. In it took part 117 visually impaired pupils of the 5–10 grades, whose age is 10–16 years.

To achieve the goal of the study, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, physiological methods of determining the resistance of the vestibular analyzer to rotational loads and statistical methods of processing the results.

It was found that the indicators of stability of the vestibular analyzer after rotational loads in students of the 5–10-th grades worsened: in boys – by 51,3–103,5 cm; in girls – by 38,0–119,3 cm. In schoolgirls, for the most part, greater resistance to irritation is observed than in students.

It was established that the best results of deviation in walking before and after rotations in the Barani chair are observed in the pupils aged 15–16.

In the girls of 5–10 grades who are visually impaired the results of the vestibular stability before and after rotational loads, for the most part, are significantly better than those of boys. Indicators of resistance of the vestibular analyzer to rotations in the Barani chair in the pupils of the basic school improve with age; after rotations – in the boys are improving, in the girls are change in different directions.

Постановка проблеми. Високий рівень функціонального стану організму людини забезпечується досконалою діяльністю вестибулярного аналізатора. Він відіграє важливу роль у формуванні рухових умінь і навичок, управлінні руховою діяльністю, розвитку рухових якостей, зокрема координаційних здібностей [1; 2; 3; 4; 5].

Вестибулярна сенсорна система відіграє важливу роль у просторовій орієнтації, формуванні зорово-просторових уявлень, взаємодії інших сенсорних систем. Вона отримує, передає й аналізує інформацію про положення та рух голови та тіла в просторі, збереження рівноваги, орієнтування у просторі, прискорення чи сповільнення, які виникають у процесі прямолінійного чи обертального руху [11, с. 110].

Науковці [6; 1; 2; 3; 4; 5] відзначають, що вестибулярний аналізатор є однією з основних сенсорних систем, що виконує функції збереження стійкості рівноваги тіла, координації рухів як у стані спокою, так і під час руху; забезпечення сприйняття інформації про положення, лінійні і кутові переміщення голови і тіла в просторі, прискорення чи сповільнення, які виникають у процесі прямолінійного чи обертального руху. На їхню думку, він відіграє важливу роль в управлінні руховою діяльністю; розвитку рухових якостей; орієнтуванні в просторі; формуванні рухових умінь і навичок, зорово-просторових уявлень; взаємодії інших сенсорних систем.

У дітей з вадами зору вестибулярний аналізатор отримує додаткову інформацію від різних статорецепторів, інформує головний мозок про положення тіла у просторі стосовно оточуючих предметів і у разі необхідності посилює статичну

чутливість. Зміна функціонального стану вестибулярного апарата веде до підвищення його чутливості [7, с. 108].

О.К. Моїсеєнко, Ю.А. Горчанюк, Н.О. Пащенко [8] досліджували функціональний стан вестибулярного аналізатора у дітей дошкільного віку; І.П. Масляк [9] – у дітей молодшого шкільного віку; Л.Є. Шестерова [10], І.О. Кузьменко [11; 12] – у дітей середнього шкільного віку; І.П. Масляк, Л.Є. Шестерова, І.О. Кузьменко, Т.М. Бала, М.А. Мамешина, Н.В. Криворучко, В.О. Жук [13] – у школярів початкових та старших класів; О.М. Заставна [14], О. Загольські [15] – у дітей із порушеннями слуху; А.С. Ровний [16] – у спортсменів-волейболістів.

Питання дослідження окремих функцій сенсорних систем у слабозорих учнів основної школи вивчали Л.О. Рядова [17], Л.Є. Шестерова [18] та ін. Однак функціональний стан вестибулярного аналізатора у дітей середнього шкільного віку з вадами зору не був предметом спеціального вивчення.

Все вищевикладене зумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження – дослідити вплив обертальних навантажень у кріслі Барані на функціональний стан вестибулярної сенсорної системи в учнів основної школи з вадами зору.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I–III ступенів № 12» Харківської обласної ради для дітей із вадами зору. В ньому взяли участь 117 слабозорих учнів 5–10-х класів, вік яких – 10–16 років.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи, як: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, фізіологічні методи визначення стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень та статистичні методи обробки результатів.

Функціональний стан вестибулярного аналізатора в учнів основної школи з вадами зору визначався та оцінювався за результатами відхилення в ходьбі до та після обертань у кріслі Барані.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Розглядаючи показники стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень у кріслі Барані в учнів середніх класів з вадами зору, виявлено, що найвищі вони у школярів 10-го класу (табл. 1).

Співставлення показників відхилення в ходьбі до та після обертальних навантажень у школярів середніх класів з вадами зору показало, що подразнення вестибулярного аналізатора обертальними навантаженнями в кріслі Барані призвело до достовірного ($p < 0,001$) погіршення результатів як у хлопців, так і у дівчат.

Так, у хлопців 5-го класу показники відхилення в ходьбі після подразнення вестибулярного аналізатора 5-кратним обертанням за 10 с у кріслі Барані погіршилися на 103,5 см; 6-го класу – на 77,3 см; 7-го класу – на 72,1 см; 8-го класу – на 64,9 см; 9-го класу – на 60,0 см; 10-го класу – на 51,3 см; у дівчат – на 54,2 см; на 119,3 см; на 47,5 см; на 84,4 см; на 43,5 см та на 38,0 см відповідно 5, 6, 7, 8, 9-го та 10-го класів (рис. 1). При цьому дівчата здебільшого проявили більшу стійкість до вестибулярного навантаження, ніж хлопці.

Порівняння результатів відхилення у ходьбі до обертань у кріслі Барані в учнів середніх класів з вадами зору у статевому аспекті, представлених у таблиці 1, свідчить про те, що у дівчат вони достовірно ($p < 0,001$) кращі, ніж у хлопців.

Аналіз показників стійкості вестибулярного аналізатора після обертальних навантажень у

школярів середніх класів з вадами зору залежно від статі показав, що в учениць вони здебільшого достовірно ($p < 0,001$) вищі, ніж в учнів. За винятком результатів відхилення у ходьбі у школярів 6-го та 8-го класів, які у хлопців достовірно ($p < 0,01-0,001$) кращі, ніж у дівчат (табл. 1).

Динаміка результатів відхилення в ходьбі до та після обертань у кріслі Барані у хлопців середніх класів з вадами зору з віком свідчить про їх покращення. Слід відзначити, що до обертальних навантажень показники стійкості вестибулярного аналізатора з 5-го по 10-й клас покращуються поступово; після обертальних навантажень – з 5-го по 6-й клас покращуються різко, а з 6-го по 10-й клас – рівномірно (рис. 2). Відмінності в результатах статистично достовірні ($p < 0,01-0,001$).

Аналізуючи показники вестибулярної стійкості до обертань у кріслі Барані у дівчат середніх класів з вадами зору залежно від віку, виявлено, що з віком вони покращуються (рис. 3). Відмінності в показниках достовірні ($p < 0,01 - 0,001$). Вікова динаміка результатів відхилення в ходьбі після обертальних навантажень носить хвилеподібний характер: з 5-го по 6-й клас показники стійкості вестибулярного аналізатора погіршуються, потім з 6-го по 7-й клас покращуються, а з 7-го по 8-й клас знов погіршуються, але в період з 8-го по 10-й клас значно покращуються (рис. 3). Відмінності в результатах здебільшого достовірні ($p < 0,01 - 0,001$), за винятком показників в учениць 5-го та 8-го класів.

Порівнюючи показники стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертань у кріслі Барані у хлопців і дівчат середнього шкільного віку з вадами зору у віковому аспекті, виявлено, що вікова динаміка показників до обертальних навантажень з 5-го по 10-й клас однакова; після обертальних навантажень – з 5-го по 6-й клас та з 7-го по 8-й клас суттєво відрізняється: у хлопців спостерігається покращення результатів відхилення в ходьбі, а у дівчат їх погіршення; з 6-го по 7-й клас та з 9-го по 10-й клас має тенденцію до покращення.

Таблиця 1

Показники стійкості вестибулярного аналізатора (см) слабозорих учнів основної школи у статевому аспекті

Клас	Хлопці			Дівчата			$t_{1,3}$	P	$t_{2,4}$	P
	n	До обертань	Після обертань	n	До обертань	Після обертань				
		$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$					
5	15	69,6 ± 0,99	173,1 ± 2,74	6	56,3 ± 1,59	110,5 ± 4,74	7,62	< 0,001	12,33	< 0,001
6	15	56,3 ± 0,65	133,6 ± 2,30	10	47,5 ± 0,84	166,8 ± 4,78	8,67	< 0,001	6,57	< 0,001
7	6	48,7 ± 0,61	120,8 ± 1,04	16	42,4 ± 0,96	89,9 ± 1,94	5,80	< 0,001	14,70	< 0,001
8	15	41,8 ± 0,95	106,7 ± 1,45	6	33,8 ± 0,59	118,2 ± 3,06	7,48	< 0,001	3,65	< 0,01
9	8	33,9 ± 0,37	93,9 ± 1,13	6	30,2 ± 0,66	73,7 ± 1,74	5,33	< 0,001	10,60	< 0,001
10	6	31,5 ± 0,47	82,8 ± 2,32	8	27,4 ± 0,45	65,4 ± 0,57	6,88	< 0,001	7,99	< 0,001

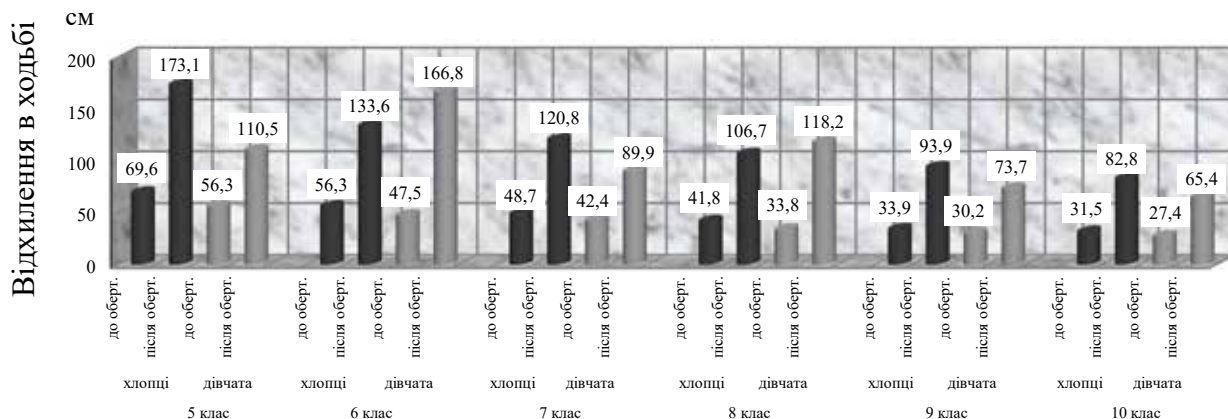


Рис. 1. Показники стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертань у кріслі Барані слабозорих учнів основної школи

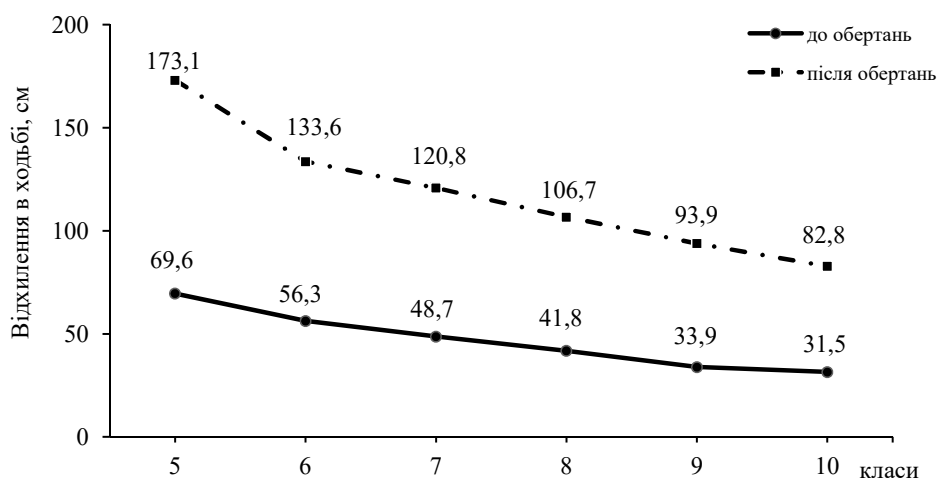


Рис. 2. Вікова динаміка показників стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертань у кріслі Барані у слабозорих хлопців середнього шкільного віку

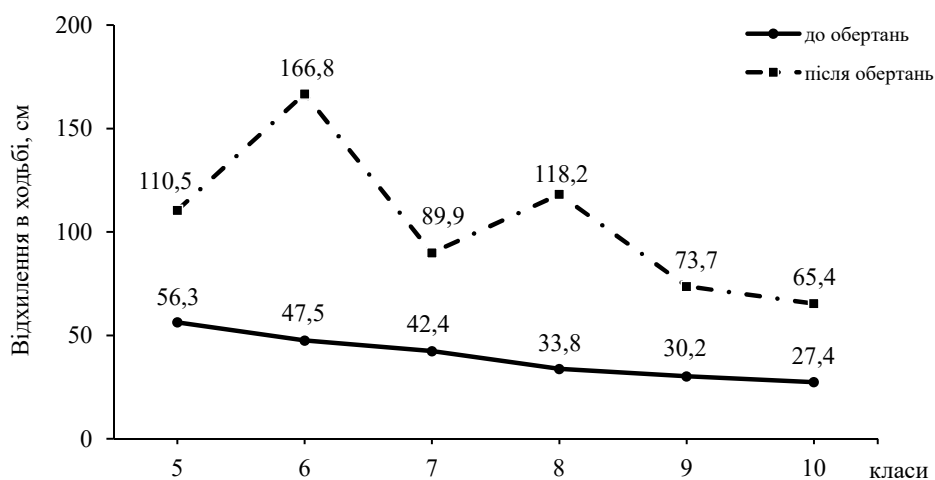


Рис. 3. Вікова динаміка показників стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертань у кріслі Барані у слабозорих дівчат середнього шкільного віку

Обговорення. Значне зниження стійкості вестибулярного аналізатора як до, так і після обертання в кріслі Барані у дітей середнього шкільного віку з вадами зору, можливо, пов'язане з так званим «нейрогуморальним піком» у період статевого дозрівання, який супроводжується активацією внутрішньої секреції, підвищенням збудливості і зниженням гальмівних процесів ЦНС.

Після подразнення вестибулярного аналізатора 5-кратним обертанням за 10 с у кріслі Барані результати відхилення в ходьбі, порівняно з показниками до вестибулярного навантаження, суттєво погіршилися. Механізм впливу вестибулярного подразнення на стійкість вестибулярного аналізатора можна пояснити виходячи із закономірностей розвитку нервової системи та взаємодії нервових центрів. У разі вестибулярного подразнення, що виникає в корковому його представництві, домінуючий осередок збудження за законом негативної індукції знижує збудливість рухових центрів, гальмує імпульси, що надходять у кору головного мозку з інших аналізаторів, що призводить до зниження стійкості.

Вважаємо, що відмінності в показниках стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень хлопців і дівчат зумовлені більш швидким рефлекторним включенням пристосованих механізмів вестибулярного аналізатора до навантаження у дівчат, ніж у хлопців.

Аналіз результатів стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень у кріслі Барані як у хлопців, так і у дівчат середнього шкільного віку з вадами зору у віковому аспекті виявив, що з віком вони покращуються. Причиною цього В.І. Філімонов [19, с. 211] вважає, що з віком у дітей вдосконалюється аналіз вестибулярних подразнень, а збудливість вестибулярної сенсорної системи знижується, що змен-

шує прояви побічних моторних і вегетативних реакцій.

У динаміці показників відхилення в ходьбі до та після обертання у кріслі Барані у дівчат з віком спостерігаються відмінності. Це свідчить про фазність вікової динаміки стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень. За даними Л.Є. Шестерової [10], це пов'язано з періодом статевого дозрівання, коли відбувається різкий зріст та розвиток різних систем організму, що спричиняє деяку неузгодженість у їхній діяльності. При цьому як до, так і після подразнення вестибулярного аналізатора найкращі результати відхилення в ходьбі виявлено у дівчат 10-го класу.

Висновки.

1. Показники стійкості вестибулярного аналізатора після обертальних навантажень в учнів 5–10-го класів погіршилися: у хлопців – на 51,3–103,5 см; у дівчат – на 38,0–119,3 см. В учениць здебільшого спостерігається більша стійкість до подразнення, ніж в учнів.

2. Найкращі результати відхилення в ходьбі до та після обертання у кріслі Барані спостерігаються в учнів 15–16 років.

3. Порівняння показників стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень у школярів 5–10-х класів із вадами зору за гендерною ознакою виявило, що у дівчат вони здебільшого достовірно кращі, ніж у хлопців; залежно від віку: до обертання у кріслі Барані в учнів основної школи результати з віком покращуються; після обертання – у хлопців покращуються, у дівчат – змінюються різноспрямовано.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробці програми поліпшення функціонального стану вестибулярної сенсорної системи в учнів основної школи з вадами зору.

ЛІТЕРАТУРА

1. Angelaki D.E., Cullen K.E. Vestibular system: the many facets of a multimodal sense. *Annual Review of Neuroscience*. 2008. Vol. 31. P. 125–150.
2. Claussen C.F., Franz B. *Contemporary and practical neurootology*. Hannover : Solvay, 2006. 410 p.
3. Horlings C.G., Kung U.M., Bloem B.R., Honegger F., Van Alfen N., Van Engelen B.G., Allum J.H. Identifying deficits in balance control following vestibular or proprioceptive loss using posturographic analysis of stance tasks. *Clinical Neurophysiology*. 2008. Vol. 119. P. 2338–2346.
4. Ropper A.H., Brown R.H. *Adams and Victor's principles of neurology*. New York : McGraw-Hill, Chicago, San Francisco, 2005. Т. 8. 1384 p.
5. Rynkiewicz T., Żurek P., Rynkiewicz M., Starosta W., Nowak M., Kitowska M., Kos H. The characteristics of the ability to maintain static balance depending on the engagement of visual receptors among the elite sumo wrestlers. *Archive of Budo*. 2010. Vol. 6. № 3. P. 159–164.
6. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.С. *Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник*. Київ : «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
7. Рядова Л.О. Засоби та методи підвищення функціонального стану сенсорних систем у дітей з вадами зору у сучасних наукових дослідженнях. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. Вип. 1 (39). С. 108–111.

8. Моїсеєнко О.К., Горчанюк Ю.А., Пашченко Н.О. Динаміка показників вестибулярного аналізатора дітей 5–6 років під впливом спеціально спрямованих вправ. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 травня 2015 р.). Харків : ХДАФК, 2015. С. 75–77.
9. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2007. 22 с.
10. Шестерова Л.Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2004. 20 с.
11. Кузьменко І. Вплив спеціально спрямованих вправ на функціональний стан зорового та вестибулярного аналізаторів школярів середніх класів. Молода спортивна наука України : збірник наукових праць. Львів : ЛДУФК, 2011. Т. 2. С. 110–114.
12. Кузьменко І.О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат. Харків : ХДАФК, 2013. 20 с.
13. Maslyak I.P., Shesterova L.Ye., Kuzmenko I.A., Bala T.M., Mameshina M.A., Krivoruchko N.V., Zhuk V.O. The influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. Sport science : International scientific journal of kinesiology. Bosnia and Herzegovina : Travnik, 2016. Vol. 9. Issue 2. P. 20–27.
14. Заставна О. Значення розвитку вестибулярного апарату для формування усного мовлення в дітей із порушенням слуху за верботональною методикою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018. № 3 (43). С. 41–48.
15. Zagolski O. Vestibular system in infants with hereditary nonsyndromic deafness. Otol Neurotol. 2007. № 28. P. 1053–1055.
16. Ровний А.С. Механізм сенсорного контролю точних рухів спортсменів протягом тренувального заняття. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001. № 1. С. 31–34.
17. Рядова Л. Дослідження показників функціонального стану слухової сенсорної системи школярів середніх класів з вадами зору. Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичного виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2016. Вип. 20. Кн. 2. Т. 3, 4. С. 53–57.
18. Рядова Л.О., Шестерова Л.Є. Вікова динаміка показників тривалості чутності звуку при кістковій провідності у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 травня 2017 р.). Харків : ХДАФК, 2017. С. 131–136.
19. Філімонов В.І. Фізіологія людини : підручник. Київ : ВСВ «Медицина», 2010. 776 с.

REFERENCES

1. Angelaki, D.E., & Cullen, K.E. (2008). Vestibular system: the many facets of a multimodal sense. Annual Review of Neuroscience, 31, 125–150.
2. Claussen, C.F., & Franz B. (2006). Contemporary and practical neurootology. Hannover : Solvay.
3. Horlings, C.G., Kung, U.M., Bloem, B.R., Honegger, F., Van Alfen, N., Van Engelen, B.G., & Allum, J.H. (2008). Identifying deficits in balance control following vestibular or proprioceptive loss using posturographic analysis of stance tasks. Clinical Neurophysiology, 119, 2338–2346.
4. Ropper, A.H., & Brown, R.H. (2005). Adams and Victor's principles of neurology. (Vols. 8). New York: McGraw-Hill, Chicago, San Francisco.
5. Rynkiewicz, T., Żurek, P., Rynkiewicz, M., Starosta, W., Nowak, M., Kitowska, M., & Kos, H. (2010). The characteristics of the ability to maintain static balance depending on the engagement of visual receptors among the elite sumo wrestlers. Archive of Budo, 6, 159–164.
6. Antonik, V.I., Antonik, I.P., & Andrianov, V.Ye. (2009). Anatomiiia, fizioloiiia ditei z osnovamy hiihieny ta fizychnoi kultury [Anatomy, physiology of children with the basics of hygiene and physical culture]: navchalnyi posibnyk. Kyiv: «Vydavnychiy dim «Profesional», Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
7. Riadova, L.O. (2014). Zasoby ta metody pidvyshchennia funktsionalnoho stanu sensorynykh system u ditei z vadamy zoru v suchasnykh naukovykh doslidzhenniakh [The means and methods of improving the functional state of sensory systems in children with visual impairments in modern scientific research]. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhan scientific and sports bulletin, 1 (39), 108–111. [in Ukrainian].
8. Moiseienko, O.K., Horchaniuk, Yu.A., & Pashchenko, N.O. (2015). Dynamika pokaznykiv vestybuliar-noho analizatora ditei 5–6 rokiv pid vplyvom spetsialno spriamovanykh vprav [The dynamics of indicators

- of the vestibular analyzer of children 5–6 years old under the influence of specially targeted exercises]. *Materialy I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia»* – Materials of the 1st All-Ukrainian Scientific and Practical Conference “Actual Problems of Physical Education of Different Population Layers”. Pp. 75–77. Kharkiv: KhDAFK [Ukrainian].
9. Masliak, I.P. (2007). *Zmina rivnia fizychnoi pidhotovlenosti molodshykh shkoliariv pid vplyvom spetsialnykh vprav, spriamovanykh na pokrashchennia funktsionalnogo stanu analizatoriv* [The changes in the level of physical fitness of junior high school students under the influence of special exercises aimed at improving the functional state of the analyzers]. Extended abstract of candidate’s thesis. Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
 10. Shesterova, L.Ye. (2004). *Vplyv rivnia aktyvnosti sensorykh funktsii na udoskonalennia rukhovykh zdibnosti shkoliariv serednikh klasiv* [The influence of the level of activity of sensory functions on the improvement of motor abilities of middle school students]. Extended abstract of candidate’s thesis. Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
 11. Kuzmenko, I. (2011). *Vplyv spetsialno spriamovanykh vprav na funktsionalnyi stan zorovoho ta vestibuliarnoho analizatoriv shkoliariv serednikh klasiv* [The influence of specially directed exercises on the functional state of the visual and vestibular analyzers of middle school students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine: zb. nauk. pr.* Vols. 2, pp. 110–114. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
 12. Kuzmenko, I.O. (2013). *Rozvytok koordynatsiinykh zdibnosti shkoliariv serednikh klasiv z urakhuvanniam funktsionalnogo stanu sensorykh funktsii* [The development of coordination abilities of middle school students taking into account the functional state of sensory functions]. Extended abstract of candidate’s thesis. Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
 13. Maslyak, I.P., Shesterova, L.Ye., Kuzmenko, I.A., Bala, T.M., Mameshina, M.A., Krivoruchko, N.V., & Zhuk, V.O. (2016). The influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science: International scientific journal of kinesiology.* Vols. 9, pp. 20–27. Bosnia and Herzegovina: Travnik [in Ukrainian].
 14. Zastavna, O. (2018). *Znachennia rozvytku vestibuliarnoho aparatu dlia formuvannia usnogo movlennia v ditei iz porushenniam slukhu za verbotonalnoi metodykoiu* [The importance of the development of the vestibular apparatus for the formation of oral speech in children with hearing impairment according to the verbotonal method]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society: zb. nauk. pr.* Vols. 3 (43), pp. 41–48. Lutsk: Skhidnoievropeyskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
 15. Zagolski, O. (2007). Vestibular system in infants with hereditary nonsyndromic deafness. *Otol Neurotol,* 28, 1053–1055.
 16. Rovnyi, A.S. (2001). *Mekhanizm sensorного контролю tochnykh rukhiv sportsmeniv protiahom trenuvannia zaniattia* [The mechanism of sensory control of precise movements of athletes during a training session]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sports,* 1, 31–34.
 17. Riadova, L. (2016). *Doslidzhennia pokaznykiv funktsionalnogo stanu slukhovoi sensornoi systemy shkoliariv serednikh klasiv z vadamy zoru* [The study of indicators of the functional state of the auditory sensory system of middle school students with visual impairments]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine: zb. nauk. pr.* Vols. 20, pp. 53–57. Lviv : LDUFK [in Ukrainian].
 18. Riadova, L.O., & Shesterova, L.Ye. (2017). *Vikova dynamika pokaznykiv tryvalosti chutnosti zvuku pry kistkovii providnosti u ditei serednogo shkilnogo viku z vadamy zoru* [The age-related dynamics of indicators of the duration of sound audibility with bone conduction in middle school-age children with visual impairments]. *Materialy III Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia»* – Materials of the 3rd All-Ukrainian Scientific and Practical Conference “Actual Problems of Physical Education of Different Population Layers”. Pp. 131–136. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
 19. Filimonov, V.I. (2010). *Fiziolohiia liudyny* [Human physiology]: pidruchnyk. Kyiv : VSV «Medytsyna» [in Ukrainian].

РОЗДІЛ II. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК [796.062:796.061.237]

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-04>

СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВИХ ФОРМ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ

Аніканов І. В.

*аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-7277-5855
ivananikanov88@gmail.com*

Кокотєєва А. С.

*старший викладач
Національний університет «Одеська політехніка»
пр. Шевченка, 1, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-6653-7471
kokotieieva.a.s@op.edu.ua*

Небож І. В.

*старший викладач
Національний університет «Одеська політехніка»
пр. Шевченка, 1, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-8381-6907
i.v.neboz@op.edu.ua*

Ключові слова: *види фізкультурно-спортивних та оздоровчих організацій, засади та специфіка функціонування.*

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування організаційно-правових форм функціонування спортивних клубів в Україні. Методи дослідження: аналіз теоретичного матеріалу здійснювався враховуючи багатоплановість історичних, соціологічних, організаційно-управлінських, нормативно-правових та інших аспектів, які формують сутність досліджуваного питання. У ході дослідження був здійснений аналіз низки наукових публікацій, нормативних документів. Інтерпретація отриманих знань здійснювалася за допомогою методів порівняння та зіставлення, абстрагування, логіко-теоретичного аналізу. Метод системного підходу використовувався для прийняття логічних й послідовних рішень досліджуваної проблеми. Системний аналіз використано у ході дослідження сучасного стану функціонування спортивних клубів в Україні. Авторами встановлено, що розвиток системи спортивних клубів в Україні обґрунтований соціально-економічною цінністю всіх проявів спорту в ході реалізації пріоритетних завдань щодо популяризації та доступності спортивної та оздоровчої діяльності широких верств населення. Спортивні клуби розглянуто як суб'єкт організованої діяльності людей для вирішення широко спектру завдань з виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Спортивні клуби відіграють ключову роль в розвитку

спортивної індустрії та фітнес-індустрії. Спортивні клуби розглянуті як суб'єкти господарювання в контексті цивільно-правового регулювання. Зазначено, що спортивні клуби, можуть бути за своєю організаційно-правовою формою підприємствами або громадськими організаціями в частині здійснення ними комерційної діяльності, а також комерціалізації фізкультурно-спортивних та оздоровчих послуг. Зазначено, що значна частина відносин у сфері фізичної культури і спорту являє собою певну прогалину в національному законодавстві. Авторами наголошується на тому, першочерговим завданням державної політики у сфері регулювання відносин суб'єктів управління фізичної культури і спорту є визначення оптимальної організаційно-правової форми спортивного клубу як юридичної особи в контексті сучасних вимог до його правосуб'єктності. Враховуючи розгалуженість мережи спортивних клубів за своїм функціональним призначенням, актуальним та не повною мірою вирішеним питанням сучасності є можливість надання спортивним клубам широкого вибору організаційно-правових форм від громадської організації до комерційного підприємства, з урахуванням специфіки господарської діяльності.

SYSTEMATIC ANALYSIS OF ORGANIZATIONAL AND LEGAL FORMS OF ACTIVITY OF SPORTS CLUBS

Anikanov I. V.

*Postgraduate Student at the Department Gymnastics and Sports Wrestling
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky
Staroportofrankivska str., 26, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7277-5855
ivananikanov88@gmail.com*

Kokotieieva A. S.

*Senior Lecturer
Odesa Polytechnic National University
Shevchenko Ave., 1, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6653-7471
kokotieieva.a.s@op.edu.ua*

Nebozh I. V.

*Senior Lecturer
Odesa Polytechnic National University
Shevchenko Ave., 1, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-8381-6907
i.v.nebozh@op.edu.ua*

Key words: *types of sports and health organizations, principles and specifics of functioning.*

Purpose of the study is a theoretical substantiation of the organizational and legal forms of functioning of sports clubs in Ukraine. Research methods: the analysis of the theoretical material was carried out taking into account the diversity of historical, sociological, organizational, managerial, legal and other aspects that form the essence of the issue under study. In the course of the study, an analysis of a number of scientific publications and regulatory documents was carried out. The interpretation of the acquired knowledge was carried out using the methods of comparison, abstraction, logical-theoretical

analysis. The system approach method was used to make logical and consistent solutions to the problem under study. System analysis was used in the study of the current state of the functioning of sports clubs in Ukraine. The authors found that the development of the system of sports clubs in Ukraine is justified by the socio-economic value of all manifestations of sports in the course of the implementation of priority tasks for the popularization and experience of sports and health activities of the general population. Sports clubs are considered as a subject of people's organized activities to solve a wide range of tasks for identifying and unified comparison of people's achievements in certain types of physical exercises, technical, intellectual and other training through competitive activities. Sports clubs play a key role in the development of the sports industry and the fitness industry. Sports clubs are considered as business entities in the context of civil law regulation. It is noted that sports clubs can, according to their organizational and legal form, be enterprises or public organizations in terms of their commercial activities, as well as the commercialization of physical culture, sports and health services. It is noted that a significant part of the relations in the field of physical culture and sports represents a certain gap in the national legislation. The authors emphasize that the primary task of state policy in the field of regulation of relations between subjects of physical culture and sports management is to determine the optimal organizational and legal form of a sports club as a legal entity in the context of modern requirements for its legal personality. Considering the branching of the network of sports clubs in terms of their functional purpose, an urgent and not fully resolved issue of our time, it is possible to provide sports clubs with a wide choice of organizational and legal forms from a public organization to a commercial enterprise, taking into account the specifics of economic activity.

Постановка проблеми. Клубна форма організації фізкультурно-спортивної та оздоровчої роботи характерна для більшості стран світу. Спортивні клуби в Україні позиціонуються як найвища, найбільш ефективна первинна організація. Дослідники теорії та практики в сфері фізичної культури і спорту приділяють увагу обґрунтуванню різних аспектів діяльності спортивних клубів [2; 3; 7]. Останнім часом діяльність спортивних клубів стала предметом дослідження фахівців сфери спортивного права та соціології [1; 8; 9]. Однак комплексних досліджень багатовекторної діяльності спортивних клубів різних організаційно-правових форм проводилося недостатньо. Цей факт підтверджується основними положеннями Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року, в якій наголошено на необхідності організаційних змін ефективної взаємодії суб'єктів сфери фізичної культури і спорту [6].

Мета статті – теоретичне обґрунтування організаційно-правових форм функціонування спортивних клубів в Україні.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сучасного стану функціонування сфери фізичної культури і спорту свідчить про те, що ідеологічні, науково-методичні, організаційні, нормативно-правові та фінансові умови функціонування існуючої системи фізичної культури і спорту не відповідають

суспільним запитам і потребам держави, а також європейським стандартам. В основі механізму саморозвитку системи пропонується створення багатофункціональних та доступних об'єктів спортивної інфраструктури; стимулювання розвитку суб'єктів сфери, зокрема спортивних клубів щодо надання фізкультурно-спортивних та оздоровчих послуг; стимулювання меценатства та розвиток державно-приватного партнерства; цифрова взаємодія між Міністерством молоді і спорту України та іншими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту [6]. В рамках реформування сфери фізичної культури і спорту передбачається реформування системи резервного спорту шляхом законодавчого удосконалення діяльності спортивних клубів різної форми власності, розгалуження їх мережі на місцевому рівні.

Спортивний клуб слід розглядати як складну відкриту систему, яка створена для цілей фізичного вдосконалення людини, для розвитку фізичної дієздатності людей з інвалідністю.

Визначення правового статусу спортивного клубу, його організаційно-правова форма (форми), а також обсяг правосуб'єктності визначають специфіку відповідних організаційно-господарських відносин. В Україні існує велика кількість спортивних клубів різного спрямування та походження, серед яких є клуби з популяризації різних видів спорту. Серед таких є клуби,

які забезпечують професійну підготовку спортсменів, а деякі відносяться до фітнес-індустрії. В основу такого розподілу покладено кінцевий результат діяльності людини, її характер та цілу низку суміжних змістовних ознак.

До першого різновиду спортивних клубів відносяться такі, що належать до системи професійного спорту. Тобто вони мають на меті створення умов для досягнення найвищих спортивних результатів шляхом участі в офіційно організованих спортивних змаганнях, що проводяться під егідою відповідних федерацій, до складу якої вони входять.

В Україні паралельно функціонують фізкультурно-спортивні організації, до яких можна віднести ті клуби, що надають послуги для досягнення особистих результатів фізичного розвитку, підтримання фізичної форми шляхом відвідування фітнес-центрів, тренажерних залів, а також заняття фізичною культурою і спортом у закладах освіти.

Своєрідним індикатором різниці такої правової природи є особливості змісту правосуб'єктності відповідних юридичних осіб. Тому в першу чергу інтерес дослідження спрямований на визначення власне організаційно-правових форм таких організацій. Адже тільки за цієї умови можна аналізувати усі наступні правові аспекти їх створення, обсягу правосуб'єктності, форм функціонування, ліквідації та реорганізації, правової природи відносин з іншими суб'єктами фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності. Щодо організаційно-правової форми юридичних осіб як таких, то слід зазначити, що законодавство містить різні їх класифікації, зокрема залежно від форм власності, визначених цивільним та господарським законодавством України, способів створення підприємств, порядку управління тощо. Юридичне значення класифікації господарських організацій згідно із Господарським Кодексом України полягає в необхідності подальшої деталізації окремих організаційно-правових форм у спеціальних законах (зокрема Законі України «Про фізичну культуру і спорт»).

Проаналізувавши думки правників щодо поняття та складу правових відносин, пропонуємо розглянути та охарактеризувати сучасні організаційно-правові форми спортивних клубів. Інституціоналізація спортивних клубів отримала правове закріплення в понятті юридичної особи, яка є видом суб'єктів правовідносин у сфері фізичної культури і спорту.

Юридичною особою згідно зі статтею 80 Цивільного кодексу України є організація, створена і зареєстрована у встановленому законом порядку. У розділі II Закону України «Про фізичну культуру і спорт» передбачено перелік юридичних

осіб, а саме спортивних клубів. Причому спортивним клубам надається право здійснювати суміжні види господарської діяльності, а саме: надання послуг населенню з профілактики окремих видів захворювань, професійної реабілітації, організації і проведення культурно-масових заходів із залучення професійних спортсменів, інструкторів, тренерів. Однак відповідно до 55 та 88 статей Господарського кодексу України і 84 та 116 статей Цивільного кодексу України як основна, так і додаткові види діяльності спортивних клубів, як суб'єктів правових відносин, повинні обов'язково визначатися у статуті (положенні) [9]. Юридична особа наділяється цивільною правоздатністю і дієздатністю, може бути позивачем та відповідачем у суді.

Відповідно до положень Цивільного кодексу України спортивні клуби бувають різних форм власності: державної, комунальної, приватної та змішаної форми власності. Спортивні клуби можуть бути як комерційними, так і некомерційними. Також вважаємо за необхідне зазначити, що у формі непідприємницького фізкультурно-спортивного товариства в Україні діють фізкультурно-спортивні товариства, спортивні федерації, громадські організації спортивної спрямованості учнів та студентів, громадські організації спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту, а також спортивні клуби. Усі вони створюються і діють відповідно до Закону України «Про громадські об'єднання» й створюються у формі громадського об'єднання, діють на підставі своїх статутів. Відповідно до частини 1 статті 14 Закону України «Про громадські об'єднання» легалізація (офіційне визнання) об'єднань громадян є обов'язковою і здійснюється шляхом їх реєстрації або повідомлення про заснування [4]. Згідно зі статтею 84 Цивільного кодексу України в Україні комерційні спортивні клуби можуть створюватися у формі підприємницького товариства: товариства з повною відповідальністю, товариства з обмеженою відповідальністю, товариства з додатковою відповідальністю або акціонерного товариства. Найчастіше в нашій країні комерційні спортивні клуби у формі товариства з обмеженою відповідальністю. Специфічною ознакою є отримання прибутку від своєї діяльності.

На думку фахівців спортивного права, з якою ми погоджуємося, специфіка прав та обов'язків суб'єктів спортивних правовідносин складна та не до кінця законодавчо врегульована, наявність правозастосовних колізій призводить до того, що значний масив правових відносин у сфері фізичної культури і спорту в Україні залишається поки що поза межами дії норм прав.

Висновки. Проведений аналіз особливостей функціонування спортивних клубів в Україні

дозволив уточнити соціально-економічну сутність цих фізкультурно-спортивних організацій, а саме виявити, що ця система представляє розгалужений комплекс, який значно впливає на економіку та рівень життя населення регіонів та держави в цілому.

Підтверджено, що в організаційно-економічному механізмі інноваційного розвитку спортивних клубів доцільно враховувати принципіву можливість провадження ними розширеної господарської діяльності на основі оновленої нормативно-правової бази, в якій розшириться зміст та врегулюються питання комерційної

діяльності спортивних клубів різних форм власності та, відповідно, різних за функціональним призначенням. Із цією метою необхідно розробити управління спортивними клубами із використанням ними стимулюючих переваг ринку фізкультурно-спортивних послуг, забезпеченням їхньої фінансової стійкості та умов сталого розвитку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в аналізі вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо оцінки соціально-економічного потенціалу діяльності тенісних спортивних клубів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Батюк А.М. Інституціоналізація фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві. *Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління*. Зб. наук. пр. Донецьк. 2013. Випуск 14. С. 124–133.
2. Борисова О.В., Петрушевський Є.І. Система організації та управління спортом в Україні в умовах глобалізації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 3–7.
3. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування і розвитку. Київ : Олімпійська література, 2007. 216 с.
4. Про громадські об'єднання : Закон України. № 4572-VI, за станом від 12.06.2022р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4572-17#Text> (дата звернення: 04.09.2022).
5. Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28 березня 2013 р. № 559/23091. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13> (дата звернення: 17.10.2022).
6. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (дата звернення: 10.10.2022).
7. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 384 с.
8. Романенко Л.В. Організаційно-правові засади управління фізичною культурою та спортом в Україні : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.07. Харків, 2019. 227 с.
9. Заїченко Л.І. Спортивний клуб в системі господарсько-правових відносин : дис. ... канд. юр. наук : 12.00.04. Харків, 2015. С. 7–48.

REFERENCES

1. Batiuk A.M. (2013). Instytutsionalizatsiia fizychnoi kultury i sportu v suchasnomu suspilstvi. [Institutionalization of physical culture and sports in modern society]. *Suchasni suspilni problemy u vymiri sotsiolohii upravlinnia*. Zb. nauk. pr. Donetsk. 14. pp.124–133. (in Ukrainian).
2. Borysova O.V., Petrushevskiy Ye.I. (2018). Systema orhanizatsii ta upravlinnia sportom v Ukraini v umovakh hlobalizatsii. [The system of organization and management of sports in Ukraine in the conditions of globalization]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. №3. pp. 3–7. (in Ukrainian).
3. Michuda Yu.P. (2007). Sfera fizychnoi kultury i sportu v umovakh rynku: zakonmirnosti funktsionuvannia i rozvytku. [The sphere of physical culture and sports in market conditions: patterns of functioning and development]. Kyiv : Olimpiiska literatura; 216 p. (in Ukrainian).
4. Pro hromadski ob'iednannia [About community associations] : Zakon Ukrainy. № 4572-VI, za stanom vid 12.06.2022p. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4572-17#Text> (accessed 04.09.2022) (in Ukrainian)
5. Pro zatverdzhennia Derzhavnoho sotsialnoho standartu u sferi fizychnoi kultury i sportu [On the approval of the State social standard in the field of physical culture and sports] : Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid 28 bereznia 2013 p. № 559/23091. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13>. (accessed 17.10.2022) (in Ukrainian)
6. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku [On the approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028]: Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4 lystopada 2020 p. No.1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (application date 10.10.2022) (in Ukrainian)

7. Prykhodko V.V. (2019). Formuvannia suchasnoi systemy pidhotovky sportsmeniv [Formation of a modern system of training athletes] : monohrafiia. Dnipro : Innovatsiia, 384 p. (in Ukrainian)
8. Romanenko L.V. (2019). Orhanizatsiino-pravovi zasady upravlinnia fizychnoiu kulturoiu ta sportom v Ukraini [Organizational and legal principles of management of physical culture and sports in Ukraine]: (PhD Thesis), Kharkiv, 227 p. (in Ukrainian)
9. Zaichenko L.I. (2015). Sportyvnyi klub v systemi hospodarsko-pravovykh vidnosyn. [Sports club in the system of economic and legal relations]. (PhD Thesis). Kharkiv. pp. 7–48. (in Ukrainian)

УДК 378:796.071.4

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-05>

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО БАКАЛАВРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ ЯК ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Вєрітов О. І.

*доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-4566-3700
kop230405@gmail.com*

Марамуха Н. М.

*сімейний лікар
Комунальне некомерційне підприємство
«Центр первинної медико-санітарної допомоги № 10»
Запорізької міської ради
бул. Шевченка, 25, Запоріжжя, Україна,
магістрантка
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-8966-3529
maramuhanataly@gmail.com*

Ключові слова: *підготовка,
домедична допомога,
рухова діяльність,
критерії, студенти,
компетентності,
програмні результати
навчання.*

У статті проаналізовано наукові джерела з проблематики підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги. Виявлено недостатню розробленість теоретичних і методичних засад підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до надання такої допомоги.

Обґрунтовано, що готовність майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги – це інтегративне особистісне утворення, яке забезпечує теоретичну і практичну відповідність фахівця вимогам професійної діяльності в аспекті збереження життя та здоров'я суб'єктів спортивної або фізкультурної діяльності у загрозливих ситуаціях.

Показано, що професіографічний конструкт готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги інтегрує такі складники:

- здатність швидко орієнтуватися у ситуаціях професійної діяльності, поділяючи їх за ступенем безпеки для себе та постраждалого, визначаючи при цьому тактику і стратегію дій з подолання негативних наслідків загрозливої ситуації (поведінковий компонент);
- спеціальні знання, необхідні для вибору найбільш доцільних програм надання долікарської допомоги з урахуванням наявних засобів (когнітивний компонент);
- операційні паттерни, необхідні для здійснення маніпуляцій, спрямованих на збереження життя та здоров'я постраждалих суб'єктів спортивної або фізкультурної діяльності (операційний компонент).

Відповідно до змісту конструкту виділено поведінковий, когнітивний та операційний критерії готовності бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до надання долікарської допомоги.

Доведено доцільність спрямування окремих компонентів освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» на формування готовності до надання долікарської допомоги.

Наголошено, що подальші наукові зусилля мають бути спрямовані на обґрунтування показників і засобів оцінювання готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги у професійній діяльності.

READINESS OF THE FUTURE BACHELOR OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TO PROVIDE PRE-MEDICAL AID AS AN EXPECTED RESULT OF THE EDUCATIONAL PROCESS

Veritov O. I.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Professor at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4566-3700
kop230405@gmail.com*

Maramukha N. M.

*Family Doctor
Communal Non-Profit Enterprise "Center for Primary Health Care No. 10"
Zaporizhzhia City Council
Shevchenko str., 25, Zaporizhzhia, Ukraine,
Master's Student
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8966-3529
maramuhanataly@gmail.com*

Key words: *preparation, pre-medical assistance, motor activity, criteria, students, competences, program learning outcomes.*

The article analyzes scientific sources on the issue of preparing future bachelors of physical culture and sports to provide pre-medical care. It was revealed that the theoretical and methodological foundations of the training of bachelors in the specialty 017 “Physical culture and sport” were insufficiently developed before providing such assistance.

It is substantiated that the readiness of future bachelors of physical culture and sports to provide pre-medical assistance is an integrative personal education that ensures theoretical and practical compliance of the specialist with the requirements of professional activity in the aspect of preserving the life and health of athletes’ or person’s engaged in motor activity.

It is shown that the professional construct of readiness of future bachelors of physical culture and sports to provide pre-medical care integrates the following components:

– the ability to quickly orientate in situations of professional activity, dividing them by the degree of safety for oneself and the victim, while determining the tactics and strategy of actions to deal with the negative consequences of a threatening situation (behavioral component);

– special knowledge necessary for choosing the most appropriate programs for the provision of pre-medical care, taking into account the available means (cognitive component);

– operational patterns necessary for carrying out manipulations aimed at preserving the life and health of the affected subjects of sports or physical culture activities (operational component).

According to the content of the construct, the behavioral, cognitive and operational criteria for the readiness of bachelors of the specialty 017 “Physical culture and sport” to provide pre-medical care are highlighted.

The expediency of directing individual components of the educational and professional training programs of bachelors in the specialty 017 “Physical culture and sport” to the formation of readiness to provide pre-medical assistance has been proven.

It was emphasized that further scientific efforts should be aimed at substantiating indicators and means of assessing the readiness of future bachelors of physical culture and sports to provide pre-medical assistance in professional activities.

Постановка проблеми. Особливістю професійної діяльності фахівця галузі «Фізична культура і спорт» є те, що у порівнянні з іншими представниками професій типу «людина-людина» він набагато частіше стикається з необхідністю надання долікарської допомоги у ситуаціях, так чи інакше пов'язаних із руховою активністю спортсменів та інших осіб, які займаються виконанням рухових вправ. Зважаючи на сказане, підготовка до ефективних дій у таких ситуаціях має виступати пріоритетним завданням вищої школи.

Важливість цього аспекту підготовки знаходить відображення у чинному стандарті вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Однак на практиці у закладах вищої освіти, де готують майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, вирішення проблеми підготовки студентів до надання долікарської допомоги вирішується не системно. Інколи відповідна підготовка носить лише формальний характер.

Основу для розв'язання означених протиріч знаходимо в наукових джерелах.

Теоретичну і методологічну основу для конструювання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту закладено в наукових працях Р. Клопова, В. Мазіна, А. Сватсьєва, Л. Суценко, у яких визначено й обґрунтовано основні принципи, цільові орієнтири, структурно-логічні схеми, педагогічні умови формування ключових професійно-педагогічних компетентностей майбутніх тренерів-викладачів.

Нашу увагу привертають також наукові публікації, у яких з наукової точки зору розглянуто проблему підготовки здобувачів освіти до надання першої долікарської допомоги в невідкладних станах при травмах, нещасних випадках, отруєннях, гострих захворюваннях (Н. Жаботинська [1],

О. Картавий [2]), О. Юшковська [3]). Авторами описано алгоритми навчання здобувачів освіти діям у різноманітних ситуаціях, що потребують надання долікарської допомоги.

Аналіз наукових джерел показує, що, хоча зміст підготовки студентів різних спеціальностей до надання долікарської допомоги представлений достатньо повно, на сьогодні бракує досліджень, присвячених практичному набуттю майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту необхідних навичок в умовах дистанційного або змішаного навчання.

Отже, наявність соціальної потреби, а також недостатня розробленість методичних та теоретичних засад підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги обумовили проведення наукового дослідження, необхідним етапом якого є конкретизація цільових орієнтирів освітнього процесу у відповідному аспекті.

Метою публікації виступає обґрунтування ключових понять дослідження, а також визначення очікуваних результатів і критеріїв успішності освітнього процесу з формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Перш за все, для того, щоб формалізувати цільові орієнтири освітнього процесу, уточнимо основні дефініції дослідження.

При обґрунтуванні першого поняття «Майбутній бакалавр фізичної культури і спорту» ми звернулися до Закону України про освіту, де зазначено, що здобуття освіти у нашій країні відбувається за рівнями – завершеними етапами, що відрізняються складністю освітніх програм, а також сукупністю компетентностей, які визначаються тим чи іншим стандартом освіти [4].

Рівень освіти «бакалавр» відповідає 6 рівню Національної рамки кваліфікацій та першому циклу вищої освіти Рамки кваліфікацій Європейського простору вищої освіти. Серед іншого передбачається, що бакалаври мають мати концептуальні наукові та практичні знання та бути здатними до критичного їх осмислення, а також володіти поглибленими когнітивними та практичними вміннями і бути спроможними нести відповідальність за вироблення та ухвалення рішень у непередбачуваних ситуаціях професійної діяльності [5].

Спираючись на сказане вище, ми зосереджуємо свою увагу на здобувачах освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», які відповідають 6-му рівню Національної рамки кваліфікацій. Передбачаємо при цьому те, що вони мають бути спроможні надати долікарську медичну допомогу і нести відповідальність за наслідки своїх дій у тій чи іншій ситуації тренувального або змагального процесу, яка несе загрозу життю та здоров'ю осіб, які займаються руховою діяльністю, і тому потребує негайного втручання.

Використовуючи слово «майбутній», тим самим ми позначаємо момент, що наша наукова увага зосереджена саме на студенті бакалаврату, який знаходиться у процесі набуття професійних компетентностей.

Отже, майбутній бакалавр фізичної культури і спорту – особа, яка знаходиться у процесі здобуття освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт за освітнім ступенем «бакалавр».

Ключовим поняттям нашого дослідження виступає термін «долікарська допомога».

Як зазначено у чинному Законі України «Про екстрену медичну допомогу», домедична допомога – це невідкладні дії та організаційні заходи, спрямовані на врятування та збереження життя людини у невідкладному стані та мінімізацію наслідків впливу такого стану на її здоров'я, що здійснюються на місці події особами, які не мають медичної освіти, але за своїми службовими обов'язками повинні володіти основними практичними навичками з рятування та збереження життя людини, яка перебуває у невідкладному стані, та відповідно до закону зобов'язані здійснювати такі дії та заходи [6].

Отже, домедична (долікарська) допомога, у контексті нашого дослідження – це комплекс заходів, спрямованих на надання допомоги при невідкладних станах, які виникають у процесі занять фізичною культурою та спортом, а також при загостренні гострих неврологічних, терапевтичних, хірургічних та термінальних станів під впливом рухової діяльності.

Відповідно, підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікар-

ської допомоги – процес формування у бакалаврів фізичної культури і спорту компетентностей, необхідних для ефективних дій у ситуаціях, які загрожують життю та здоров'ю спортсменів, або інших суб'єктів спортивної чи фізкультурної діяльності.

Щодо розуміння поняття «готовність», то ми слідуємо у руслі позиції А. Сват'єєва, який виходить з того, що «готовність» майбутнього тренера-викладача – це суб'єктивний стан порівняно з його «підготовленістю» – об'єктивним станом, що визначається через зафіксовані фактичні дії та результати професійної діяльності. Тобто «готовність» виступає властивістю особи бути джерелом активності з опрідметнення власних уявлень, а «підготовленість» – зовнішньою характеристикою її діяльності.

Отже, розглядаючи аспекти підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до надання долікарської допомоги, ми зосереджуємося на відповідній готовності майбутнього тренера-викладача, яка серед іншого, на думку А. Сват'єєва, являє собою:

- сукупність сформованих установок, що забезпечать можливість швидкої адаптації й орієнтації в ситуаціях майбутньої професійної діяльності;
- систему когнітивних новоутворень, що дадуть змогу вирішувати складні завдання майбутньої професійної діяльності з опорою на базу теорії й методики фізичного виховання, теорії і методики обраного виду спорту, психологічної та педагогічної наук;
- низку ефективних професійних поведінкових стереотипів, що дадуть можливість проводити спортивно-тренувальну та навчально-тренувальну діяльність юних спортсменів на високому професійному рівні [7, с. 109].

Синтезуючи сказане вище, розуміємо готовність майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги як інтегративне особистісне утворення, яке забезпечує теоретичну і практичну відповідність фахівця вимогам професійної діяльності в аспекті збереження життя та здоров'я суб'єктів спортивної або фізкультурної діяльності у загрозливих ситуаціях.

Готовність майбутнього бакалавра фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги залежить від якості його фахової підготовки, а точніше, від наявності у нього певних компетентностей – динамічних комбінацій знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність [4].

Зважаючи на це, зосередимо увагу на виявленні компетентностей та очікуваних результатів навчання, які є ключовими у забезпеченні готов-

ності майбутніх бакалаврів з фізичної культури та спорту до надання долікарської допомоги.

Виконання означеного завдання полегшується тим, що на момент проведення дослідної роботи стандарт підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (далі – Стандарт) вже розроблено та затверджено [8].

Це дало змогу точніше визначити параметри готовності до надання долікарської допомоги, спираючись на визначені стандартом компетентності та програмні результати навчання (ПРН).

Так, проведений нами аналіз Стандарту довів, що одним із ключових програмних результатів навчання бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт виступає ПРН з таким формулюванням: «Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини».

Означений ПРН пов'язаний із такими компетентностями:

– загальними – «Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями», «Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях»;

– спеціальними (фаховими): «Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів».

Отже, можемо констатувати, що у Стандарті вищої освіти на бакалаврському рівні за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, через визначений програмний результат навчання і пов'язані з ним компетентності, прямо вказується на необхідність підготовки студентів до надання долікарської медичної допомоги.

Слід зазначити, що виявляється деяка розбіжність проаналізованого Стандарту із Законом України про «Про екстрену медичну допомогу» у формулюванні цільової професійної якості (у Законі – це домедична допомога, а у Стандарті – долікарська допомога). Вважаємо, що ця розбіжність є несуттєвою. Разом із тим в основу подальшого дискурсу вважаємо доцільним покласти конструкт «долікарська допомога», який, на нашу думку, найбільш точно відображає сутність тієї діяльності, яка ним позначається.

Положення Стандарту знаходять відображення в освітньо-професійних програмах (ОПП) закладів вищої освіти, які проводять підготовку бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Як правило, ці положення реалізуються шляхом включення до навчального плану відповідних дисциплін.

Так, наприклад, у Національному університеті фізичного виховання і спорту України викладається дисципліна «Долікарська медична допомога» [9]. В НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» викладається дисципліна «Долікарська медична допомога» (слід відмітити,

що в названому ЗВО ця дисципліна є вибірковою, що виходить із загального тренду і дещо суперечить Стандарту) [10]. У ХНПУ імені Григорія Сковороди викладається дисципліна «Спортивна медицина» у рамках якої, очевидно, приділяється увага наданню першої медичної допомоги [11]. В НУ «Запорізька політехніка» викладається дисципліна «Основи медичних знань з долікарською допомогою» [12].

Отже, аналіз Стандарту та ОПП показує, що підготовка до надання долікарської допомоги виступає обов'язковим складовим елементом освітнього процесу за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт за освітнім ступенем «бакалавр». Разом із тим знайомство з ОПП, робочими програмами дисциплін медико-біологічної спрямованості, а також традиціями їх викладання у різних ЗВО вказує на те, що методи формування знань, умінь, а також психологічної готовності, необхідних для ефективного надання долікарської допомоги, не завжди відповідають умовам дистанційного освітнього процесу, пов'язаним із епідемічними обмеженнями та військовим станом.

Утім, спираючись на проведений аналіз, а також беручи до уваги власний досвід професійної діяльності, ми визначили складники готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги. Відзначимо, що при цьому враховано традиції визначення цільових орієнтирів освіти, відповідно до яких вони мають бути сформульовані з використанням таких ключових слів, як «наявність», «здатність», «спроможність», «сформованість» тощо.

Вважаємо, що готовність майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги має характеризуватися:

– здатністю швидко орієнтуватися в ситуаціях, поділяючи їх за ступенем безпеки для себе та постраждалого, визначаючи при цьому тактику і стратегію своїх дій (поведінковий компонент);

– наявністю спеціальних знань, необхідних для вибору найбільш доцільних програм надання долікарської допомоги з урахуванням наявних засобів (когнітивний компонент);

– сформованістю операційних паттернів, необхідних для проведення маніпуляцій, спрямованих на збереження життя та здоров'я суб'єктів спортивної або фізкультурної діяльності, які цього потребують (операційний компонент).

Уточнивши складники готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги, а також сформулювавши на їх основі очікувані результати навчання, приступимо до формулювання відповідних критеріїв готовності. Вважаємо, що у нашій роботі це є необхідним, перш за все, для виділення готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і

спорту до надання долікарської допомоги у якості окремого феномену, доступного вивченню та вимірюванню.

При визначенні критеріїв будемо виходити з того, що критерії – це якості, властивості, ознаки об'єкта, що вивчається, які дозволяють судити про його стан, рівень розвитку, функціонування і характеризують його перш за все суб'єктивно за так званими номінальними (категоріальними) змінними, які позначають лише приналежність об'єктів к декотрим, суттєво різним неупорядкованим класам і не передбачають кількісну характеристику явища [13].

Відповідно до описаної логіки нами виділено поведінковий, когнітивний та операційний критерії готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги. Показниками при цьому виступатимуть результати освітнього процесу, визначені таким чином, щоб вони могли стати доступними вимірюванню.

Висновки і перспективи подальших розробок. Таким чином, результатом проведеного дослідження стали такі положення.

Готовність майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги – інтегроване особистісне утворення, яке забезпечує його теоретичну і практичну відповідність

вимогам професійної діяльності в аспекті збереження життя та здоров'я суб'єктів спортивної або фізкультурної діяльності у загрозованих ситуаціях.

Конструкт готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги інтегрує такі складники:

- здатність швидко орієнтуватися у ситуаціях, поділяючи їх за ступенем безпеки для себе та постраждалого, визначаючи при цьому тактику і стратегію власних дій (поведінковий компонент);

- наявність спеціальних знань, необхідних для вибору найбільш доцільних програм надання долікарської допомоги з урахуванням наявних засобів (когнітивний компонент);

- сформованість операційних паттернів, необхідних для проведення маніпуляцій, спрямованих на збереження життя та здоров'я постраждалих суб'єктів спортивної або фізкультурної діяльності (операційний компонент).

Відповідно до структури конструкту виділено поведінковий, когнітивний, операційний критерії цієї готовності.

Подальші наукові зусилля плануємо спрямувати на обґрунтування показників і засобів оцінювання готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги у професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жаботинська Н.В., Кіреєва І.В., Перемот С.Д. Актуалізація базових знань студентів у процесі вивчення дисципліни «Перша долікарська допомога». *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2016. № 52-53. С. 282–287. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pipo_2016_52-53_36
2. Картавий О. Організація навчання з домедичної допомоги на підприємстві. *Охорона праці і пожежна безпека*. № 7. 2019. URL: <https://oppb.com.ua/articles/organizaciya-navchannya-z-domedychnoyi-dopomogy-na-pidpryemstvi>
3. Юшковська О.Г. Про особливості викладання спеціальності «спортивна медицина» у сучасних умовах. *Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020 / XX ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 120-річчю ОНМедУ*. Одеса, 24–25 вересня 2020 року / Матеріали конференції. Одеса : ПОЛІГРАФ. 2020. С. 126–130. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8179>
4. Про освіту : Закон України № 2145-VIII від 05.09.2017 р. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/print>
5. Про затвердження Національної рамки кваліфікацій : Постанова КМУ від 23 листопада 2011 р. № 1341. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п#n12>
6. Про екстрену медичну допомогу : Закон України. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2013. № 30. С. 340. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5081-17#Text>
7. Свасьєв А.В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : дис. ... докт. пед. н. : спец. 13.00.04. Запоріжжя, 2013. 564 с.
8. Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти : Наказ Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 № 567. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/5ce/3c2/bd0/5ce3c2bd0cf5f368308476.pdf>
9. Освітньо-професійна програма «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Київ : НУФВС, 2019. 23 с.
10. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Полтава : НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 18 с.

11. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Харків : ХНПУ імені Григорія Сковороди, 2020. 19 с.
12. Освітньо-професійна програма «Фізичне виховання» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. 23 с.
13. Мазін В.М. Критерії та показники сформованості культури професійної самореалізації педагога. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки*. 2007. Вип. 41. С. 217–225.

REFERENCES

1. Zhabotynska N. V., Kireieva I. V., Peremot S. D. (2016). Aktualizatsiia bazovykh znan studentiv u protsesi vyvchennia dystsypliny «Persha dolikarska dopomoha» [Updating the basic knowledge of students in the process of studying the discipline "First Aid"]. *Problemy inzhenerno-pedahohichnoi osvity*. № 52-53. 282-287. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pipo_2016_52-53_36
2. Kartavyi O. (2019) Orhanizatsiia navchannia z domedychnoi dopomohy na pidpriemstvi [Organization of training in home care at the enterprise]. *Okhorona pratsi i pozhezhna bezpeka*. № 7. URL: <https://oppb.com.ua/articles/organizaciya-navchannya-z-domedychnoyi-dopomogy-na-pidpriyemstvi>
3. Yushkovska O. (2020). Pro osoblyvosti vykladannia spetsialnosti «Sportyvna medytsyna» u suchasnykh umovakh [On the peculiarities of teaching the specialty "Sports Medicine" in modern conditions]. *Zbirnyk prats XKh yuvileinoi mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii, prysviachenii 120-richchiu ONMedU «Suchasni dosiahnennia sportyvnoi medytsyny, fizychnoi rehabilitatsii, fizychnoho vykhovannia ta valeolohii – 2020»*. Odesa, 24-25 veresnia 2020 roku. Odesa: POLIHRAF. 126-130. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8179>
4. Pro osvitu : Zakon Ukrainy vid 05.09.2017 r. № 2145-VIII [On education: Law of Ukraine of 05.09.2017. № 2145-VIII]. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/print>
5. Pro zatverdzhennia Natsionalnoi ramky kvalifikatsii: Postanova KMU vid 23.11.2011 r. № 1341 [On the approval of the National Framework of Qualifications: Resolution of the CMU of November 23, 2011 No. 1341]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п#n12>
6. Pro ekstrenu medychnu dopomohu: Zakon Ukrainy [About emergency medical care: Law of Ukraine]. Vidomosti Verkhovnoi Rady (VVR). 2013. № 30. p. 340. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5081-17#Text>
7. Svatiev A. V. (2013). Teoretychni i metodychni zasady pidgotovky maibutnoho trenera-vykladacha do profesiinoi diialnosti. Abstract of Doctor's thesis. Zaporizhzhia, Ukraine.
8. Standart vyshchoyi osvity za spetsial'nistyu 017 «Fizychna kul'tura i sport» dlya pershoho (bakalavrskoho) rivnya vyshchoyi osvity. Vvedeno v diyu Nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrayiny vid 24.04.2019 № 567 [Standard of higher education in specialty 017 "Physical Culture and Sports" for the first (bachelor's) level of higher education. On: the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 24.04.2019 № 567]. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizychna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>
9. Osvitno-profesiina prohrama «Trenerska diialnist v obranomu vydi sportu» pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoyi osvity za spetsialnistiu 017 «Fizychna kultura i sport» haluzi znan 01 Osvita/Pedahohika [Educational and professional program "Coaching activity in the chosen sport" of the first (bachelor's) level of higher education in specialty 017 "Physical culture and sport" field of knowledge 01 Education/Pedagogy]. K.: NUFVS, 2019. 23 p.
10. Osvitno-profesiina prohrama «Fizychna kultura i sport» pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoyi osvity za spetsialnistiu 017 «Fizychna kultura i sport» haluzi znan 01 Osvita/Pedahohika [Educational and professional program «Physical culture and sport» of the first (bachelor's) level of higher education in specialty 017 "Physical culture and sport" field of knowledge 01 Education/Pedagogy]. Poltava: NU «Poltavska politekhnikha imeni Yurii Kondratiuka». 2021. 18 p.
11. Osvitno-profesiina prohrama «Fizychna kultura i sport» pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoyi osvity za spetsialnistiu 017 «Fizychna kultura i sport» haluzi znan 01 Osvita/Pedahohika [Educational and professional program "Physical culture and sport" of the first (bachelor's) level of higher education in specialty 017 "Physical culture and sport" field of knowledge 01 Education/Pedagogy]. Kharkiv: KhNPU imeni Hryhoriia Skovorody. 2020. 19 p.
12. Osvitno-profesiina prohrama «Fizyчне vykhovannia» pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoyi osvity za spetsialnistiu 017 «Fizychna kultura i sport» haluzi znan 01 Osvita/Pedahohika [Educational and

professional program "Physical education" of the first (bachelor's) level of higher education in specialty 017 "Physical culture and sport" field of knowledge 01 Education/Pedagogy]. Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politehnika». 2021. 23 p.

13. Mazin V.M. Kryterii ta pokaznyky sformovanosti kultury profesiinoi samorealizatsii pedahoha [Criteria and indicators of the formation of a culture of professional self-realization of a teacher], *Pedahohika i psykholohiia formuvannia tvorchoi osobystosti : problemy i poshuky*. 2007. Vyp. 41. P. 217–225.

УДК 796.894.000.57:796.015.1

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-06>

РІВЕНЬ ПРОЯВУ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У КВАЛІФІКОВАНИХ АРМСПОРТСМЕНІВ

Власко С. В.

*аспірант кафедри атлетизму силових видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-4867-4855
djimvictor@gmail.com*

Джим В. Ю.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри атлетизму та силових видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-4869-4844
djimvictor@gmail.com*

Стадник С. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри менеджменту фізичної культури
Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, Україна
orcid.org/0000-0001-6694-1098
svetlanastadnik87@gmail.com*

Ключові слова: *фізичний розвиток, спеціальна фізична підготовленість, фізична працездатність, відносні величини, адаптаційні можливості.*

Мета статті полягала у виявленні рівня фізичного розвитку і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих армспортсменів під впливом тренувального процесу. У цьому дослідженні брали участь кваліфіковані армреслери, які займаються у секціях з армспорту у фітнес-центрах «Тетра», «TRX», «Феромон» м. Харкова, а також у федерації армспорту Харківської області. До експерименту було залучено 25 кваліфікованих спортсменів (19–21 років) середніх вагових категорій 70–80 кілограмів, які спеціалізуються в армреслінгу. До експерименту було залучено 48 юнаків, які займаються важкою атлетикою. Авторами наводиться, що у армреслерському спорті варто розвивати швидкісно-силові здібності у разі виконання різних вправ на тренажерах та з гумовим амортизатором з великими обтяженнями, тобто виробляти «вибухову» силу. Тренування на спеціальних тренажерах з імітацією боротьби на руках у відсотковому співвідношенні повинні становити 60–80%, що ефективно розвивають швидкісно-силові якості, 50–70% – швидкісні, а більше 95% – силові. Встановлено, що кваліфіковані армреслери були задіяні протягом двох етапів педагогічного експерименту: 1 етап (19–20 років), 2 етап (20–21 років) – дані. Виявлені відмінності в інтенсивності приросту показників фізичного розвитку за дворічний період спостережень, які відбивають нерівномірність. Навіть за такий відносно короткий проміжок часу (два роки) відзначається помітна різниця в інтенсивності приросту більшості досліджуваних показників фізичного розвитку. Таким чином, результати, які характеризують вікову динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих армреслерів 19–21 років, свідчать про

те, що найбільші темпи приросту по всіх показниках спостерігаються протягом трьох років тренування, але тільки з 19 до 21 років показники були достовірними $p < 0,05$.

LEVEL OF MANIFESTATION OF INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS IN QUALIFIED ARMY ATHLETES

Vlasko S. V.

*Postgraduate Student at the Department of Athleticism of Power Sports
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Klochkivska str., 99, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4867-4855
djimvictor@gmail.com*

Dzhym V. Y.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Professor at the Department of Athletics and Strength Sports
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Klochkivska str., 99, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4869-4844
djimvictor@gmail.com*

Stadnyk S. O.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Management of Physical Culture
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Klochkivska str., 99, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6694-1098
svetlanastadnik87@gmail.com*

Key words: *physical development, special physical fitness, physical capacity, relative values, adaptation capabilities.*

The purpose of the article was to reveal the level of physical development and special physical preparedness of qualified arm sportsmen under the influence of the training process. Qualified arm wrestlers participating in the arm sports sections in the fitness centers “Tetra”, “TRX”, “Pheromon” in Kharkov, as well as in the arm sports federation of the Kharkiv region participated in this study. 25 qualified athletes (19–21 years old) of average weight categories of 70–80 kilograms who specialize in arm wrestling were involved in the experiment. 48 young men engaged in weightlifting were involved in the experiment. The authors state that in armwrestling sport, developing speed and strength abilities when performing various exercises on simulators and with a rubber shock absorber with large weights, that is, to produce “explosive” power. Training on special simulators with imitation of arm wrestling in the percentage ratio should be 60–80% effectively develop speed and strength qualities, 50–70% – speed, and more than 95% – strength. It was established that qualified armwrestlers who were involved during the 2 stages of the pedagogical experiment 1st stage (19–20 years old), 2nd stage (20–21 years old) – data. The identified differences in the intensity of growth of physical development indicators over the two-year period of observation reflect unevenness. Even in such a relatively short period of time (two years), there is a noticeable difference in the intensity of growth of most of the studied indicators of physical development. Thus, the results characterizing the age

dynamics of indicators of special physical fitness of qualified armwrestlers aged 19–21 indicate that the highest growth rates for all indicators are observed during three years of training, but only from 19 to 21 years of age the indicators were reliable $p < 0.05$.

Постановка проблеми. Армреслінг – вид спорту, який визнаний Міжнародним олімпійським комітетом та входить до програми змагань Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту. Спортсмени в цьому виді спорту змагаються один з одним, переборюючи суперника у сутичці рукоборців (Д. Безкоровайний [1]). Армреслінг належить до групи видів спорту з об'єктивним результатом. Проте досі немає єдиної думки про те, у яких пропорціях потрібно виконувати спеціальні і допоміжні фізичні навантаження на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення армреслерів, як узгоджувати в тренувальному процесі власне силові і швидкісно-силові вправи тощо. Таким чином, проведення наукового дослідження в такому напрямі є актуальним (Д. Безкоровайний [2; 3]).

У працях науковців розкрито теоретичні особливості управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу (В. Платонов, Ю. Вихляев, С. Ермаков, С. Іващенко, В. Гузов [4; 5; 6]). Наявні розробки організації тренувального процесу у силових видах спорту (В. Джим, В. Олешко, А. Cornelius, В. Brewer, J. Van Raalte [7; 8; 9; 10; 11]). Важливість силової та швидкісно-силової підготовки доведена у різних видах спорту (В. Джим [11]). Проте досі не виявлено, на які параметри силових і швидкісно-силових якостей слід орієнтуватись у силових видах спорту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Мета дослідження – виявити рівень спеціальної фізичної підготовки у кваліфікованих армспортсменів під впливом тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У цьому дослідженні брали участь кваліфіковані армреслери, які займаються у секціях з армспорту у фітнес-центрах «Тетра», «TRX», «Феромон» м. Харкова, а також у федерації армспорту Харківської області. До експерименту було залучено 25 кваліфікованих спортсменів (19–21 років) середніх вагових категорій 70–80 кілограмів, які спеціалізуються в армреслінгу.

Узагальнення науково-педагогічних матеріалів свідчить про те, що ціла низка дослідників (Е. Котов, К. Мулик, В. Мулик [12; 13]) вказали на сприятливу дію занять армреслінгом на розвиток м'язової сили у спортсменів різного віку. Їхні дослідження говорять про позитивний вплив

занять армспортом на фізичний розвиток молодого організму і виховання фізичних якостей. На думку науковців (Д. Безкоровайний, А. Visek, J. Watson, J. Hurst, J. Maxwell, В. Harris [2; 3; 14]), найбільший темп приросту сили спостерігається у дорослих спортсменів віком 17–19 років, силової витривалості – 19–21 років, за рахунок укріплення кістково-м'язового апарату. Найчастіше хороші і відмінні річні темпи приросту м'язової сили спостерігалися у тих осіб, які мали середні або хороші вихідні результати в контрольних випробуваннях на прояв сили.

Відомо, що розвивати силу потрібно різними вправами або зовсім без обтяжень, або з обтяженнями малої ваги. Визначаючи оптимальне обтяження для розвитку сили у кваліфікованих спортсменів, слід мінімізувати максимальну величину напружень у роботі з вагами в 19–21-річному віці (В. Олешко [9]). Питомою вагою обтяжень для спортсменів цього віку є 70–90% від їхньої власної ваги, при цьому кількість повторень становить 4–6, а серія – до 8 разів. Разом із тим основними методами розвитку м'язової сили у кваліфікованих армспортсменів (Д. Безкоровайний [1]) є: повторне виконання силової вправи з обтяженням близько граничної та граничної ваги (метод максимальних зусиль), повторне виконання статичної силової вправи, повторне виконання швидкісно-силових вправ (метод динамічного зусилля).

Доцільно звернути увагу на те, що для розвитку швидкісно-силових якостей у кваліфікованих армспортсменів доцільно використовувати такі фізичні вправи, структура яких близька по техніці виконання до змагальних вправ. При цьому важливо поєднувати розвиток швидкісно-силових якостей з удосконаленням техніки виконання вправ. Увага тренера повинна бути звернена на те, якою мірою спортсмени реалізують свої можливості. Підвищення рівня розвитку фізичних якостей під час виконання змагальних вправ пов'язане з тим, що в одних випадках на певних вікових етапах зростання фізичних якостей відбувається інтенсивно, а в інших – сповільнюється або навіть припиняється (В. Джим [11]).

Хоча провідною якістю армреслерів є м'язова сила та сила зв'язок, які виконують головну роль у цьому виді спорту, проте здатність розвивати максимальну силу і вміння виявляти її протягом короткого проміжку часу не пов'язані між собою. Можна володіти значною силою і водночас не зуміти її реалізувати. Отже, важливо в

армреслерському спорті розвивати швидкісно-силові здібності під час виконання різних вправ на тренажерах та з гумовим амортизатором з великими обтяженнями, тобто виробляти «вибухову» силу. За даними науковців (Д. Безкоровайний, А. Visek, J. Watson, J. Hurst, J. Maxwell., B. Hargis [2; 3; 14]), тренування на спеціальних тренажерах з імітацією боротьби на руках у відсотковому співвідношенні повинні становити 60–80%, що ефективно розвивають швидкісно-силові якості, 50–70% – швидкісні, а більше 95% – силові. У тренуванні армреслерів, як у жодному іншому виді спорту, чітко простежується прояв різних м'язових напружень: динамічних, статичних та поступаючих. Однак, на думку В. Олешко [9], статичні напруги у разі їх виконання без поєднання з іншими видами напружень не призводять до помітного приросту сили.

Необхідно зазначити те, що у всіх показниках спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих армреслерів вагових категорій 70–80 кг за два роки проведених нами досліджень отримані позитивні зміни у їх виконанні, результати яких наве-

дені в табл. 1. Проведене дослідження показало, що зміни результатів спеціально-підготовчих вправ здійснювалися рівномірно, від року до року.

Під час виконання згинання рук зі штангою стоячи на біцепс у армреслерів вагових категорій 70–80 кг середній результат на початку дослідження становив $63,1 \pm 2,8$ кг, а за другий рік (20 років) підвищився до $68,5 \pm 2,7$ кг, а за третій рік дослідження (21 років) досяг $71,2 \pm 2,2$ кг.

Різниця результатів у період з 19 до 20 років становила 5,4 кг ($t=1,39$; $p>0,05$), у наступний рік з 20 до 21 років – 2,7 кг ($t=0,77$; $p>0,05$), за весь час досліджень результат підвищився на 8,1 кг ($t=2,27$; $p<0,05$) (табл. 2).

Вихідні дані згинання передпліччя з гантелею на лаві Скотта у армреслерів вагових категорій 70–80 кг становили $45,8 \pm 3,4$ кг. Після першого року тренувань (у 19 років) результати підвищилися і у середньому становили $51,9 \pm 3,1$ кг, після третього року (21 років) середньо-групові результати досягли $57,4 \pm 2,4$ кг.

Вірогідність різниці результатів становила з 19 до 20 років ($t=1,24$; $p>0,05$), у наступний рік (з 20

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих армреслерів 19–21 років вагових категорій 70–80 кг ($n_1=n_2=n_3=30$)

№ п/п	Показники	Вік, роки		
		19	20	21
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$
1.	Згинання рук зі штангою стоячи на біцепс, кг	$63,1 \pm 2,8$	$68,5 \pm 2,7$	$71,2 \pm 2,2$
2.	Згинання передпліччя з гантелею на лаві Скотта, кг	$45,8 \pm 3,4$	$51,9 \pm 3,1$	$57,4 \pm 2,4$
3.	Згинання кисті з гантелею сидячи з коліна, кг	$50,3 \pm 3,5$	$55,7 \pm 3,3$	$60,4 \pm 2,8$
4.	Супінація на вертикальному блоці, кг	$45,5 \pm 3,3$	$49,7 \pm 2,2$	$54,8 \pm 2,3$
5.	Статичне утримання ручки для армліфтингу за 10 с, кг	$60,6 \pm 3,3$	$65,8 \pm 2,8$	$70,7 \pm 2,3$

Таблиця 2

Матриця вірогідності різниці результатів згинання рук зі штангою стоячи на біцепс у армреслерів 19–21 років вагових категорій 70 – 80 кг ($n_1=n_2=n_3=30$)

Роки	20 років	21 років
19 років	$t = 1,39$ $p > 0,05$	$t = 2,27$ $p < 0,05$
20 років	–	$t = 0,77$ $p > 0,05$

Таблиця 3

Матриця вірогідності різниці результатів згинання передпліччя з гантелею на лаві Скотта у армреслерів 19–21 років вагових категорій 70–80 кг ($n_1=n_2=n_3=30$)

Роки	20 років	21 років
19 років	$t = 1,24$ $p > 0,05$	$t = 2,58$ $p < 0,05$
20 років	–	$t = 1,40$ $p > 0,05$

до 21 років) отримано більш значні зміни ($t=1,40$; $p>0,05$). Через два роки приріст результату становив ($t=2,58$; $p<0,05$), що є достовірним кращим результатом (табл. 3).

У дослідженні показників згинання кисті з гантелею сидячи з коліна у армреслерів вагових категорій 70–80 кг на початку дослідження виявлено середньогруповий результат $50,3 \pm 3,5$ кг, на другому році (20 років) показник становив $55,7 \pm 3,3$ кг, на третьому році дослідження (21 рік) – $60,4 \pm 2,8$ кг. Різниця результатів з 19 до 20 років становила $5,4$ кг ($t=1,23$; $p>0,05$), у наступний рік з 20 до 21 років – $4,7$ кг ($t=1,09$; $p>0,05$), а два роки приріст результату становив $10,1$ кг ($t=2,53$; $p<0,05$), що є кращою (табл. 4).

У дослідженні показників супінація на вертикальному блоці у армреслерів вагових категорій 70–80 кг на початку дослідження виявлено середньогруповий результат $45,5 \pm 3,3$ кг, на другому році (20 років) показник становив $49,7 \pm 2,2$ кг, на третьому році дослідження (21 рік) – $54,8 \pm 2,3$ кг.

Вірогідність різниці результатів становила з 19 до 20 років ($t=1,06$; $p>0,05$), у наступний рік (з 20 до 21 років) отримано більш значні зміни ($t=1,60$; $p>0,05$). Через два роки приріст результату становив ($t=2,31$; $p<0,05$), що є достовірним кращим результатом (табл. 5).

У дослідженні показників статичного утримання ручки для армліфтингу за 10 с у армресле-

рів вагових категорій 70–80 кг на початку дослідження виявлено середньогруповий результат $60,6 \pm 3,3$ кг, на другому році (20 років) показник становив $65,8 \pm 2,8$ кг, на третьому році дослідження (21 рік) – $70,7 \pm 2,3$ кг. Різниця результатів з 19 до 20 років становила $5,2$ кг ($t=1,20$; $p>0,05$), у наступний рік з 20 до 21 років – $4,9$ кг ($t=1,35$; $p>0,05$), а за два роки приріст результату становив $10,1$ кг ($t=2,51$; $p<0,05$), що є кращою (табл. 6).

Представлені результати досліджень армреслерів вагових категорій 70–80 кг свідчать про значні зміни, що отримані у показниках згинання рук зі штангою стоячи на біцепс, згинання передпліччя з гантелею на лаві Скотта, згинання кисті з гантелею сидячи з коліна, супінація на вертикальному блоці, статичне утримання ручки для армліфтингу за 10 с, що пов'язано як з розвитком спеціальних рухових якостей, так і з процесом засвоєння техніки їх виконання $p<0,05$ (табл. 2–5).

Висновки та перспективи подальших розробок. Викладений у цій публікації матеріал свідчить, що фізичний розвиток, спеціальна фізична підготовленість у сучасних спортсменів 19–21 років, які займаються армреслінгом і тренуються у фітнес-центрах міста Харкова та є членами збірної команди Харківської області з армспорту, за більшістю показників відповідають своїм фізичним даним на свій вік.

Таблиця 4

Матриця вірогідності різниці результатів згинання кисті з гантелею сидячи з коліна у армреслерів 19–21 років вагових категорій 70–80 кг ($n_1=n_2=n_3=30$)

Роки	20 років	21 років
19 років	$t = 1,23$ $p > 0,05$	$t = 2,53$ $p < 0,05$
20 років	–	$t = 1,09$ $p > 0,05$

Таблиця 5

Матриця вірогідності різниці результатів супінації на вертикальному блоці у армреслерів 19–21 років вагових категорій 70–80 кг ($n_1=n_2=n_3=30$)

Роки	20 років	21 років
19 років	$t = 1,06$ $p > 0,05$	$t = 2,31$ $p < 0,05$
20 років	–	$t = 1,60$ $p > 0,05$

Таблиця 6

Матриця вірогідності різниці результатів статичного утримання ручки для армліфтингу за 10 секунд у армреслерів 19–21 років вагових категорій 70–80 кг ($n_1=n_2=n_3=30$)

Роки	20 років	21 років
19 років	$t = 1,20$ $p > 0,05$	$t = 2,51$ $p < 0,05$
20 років	–	$t = 1,35$ $p > 0,05$

Про це ж свідчить і виявлена нами динаміка показників спеціальної фізичної працездатності. Для абсолютних значень спеціальної фізичної працездатності випробуваних встановлено підвищення протягом усього дворічного періоду. Однак величина відносної інтенсивності приросту абсолютних значень спеціальної фізичної працездатності на етапах спостережень різна: перший рік – 5,48%, другий – 7,41%. Іншими словами, за перший рік спостережень (вік 19–20 років) показники спеціальної фізичної працездатності досить невеликі, а за другий рік показники значно збільшилися (вік 20–21 років). Для відносних величин спеціальної фізичної працездатності, навпаки, вста-

новлено зниження значень протягом періоду спостережень. Таким чином, результати, які характеризують вікову динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих армреслерів 19–21 років, свідчать про те, що найбільші темпи приросту по всіх показниках спостерігаються протягом трьох років тренування, але тільки з 19 до 21 років показники були достовірними $p < 0,05$.

Перспектива наступних наукових пошуків визначається необхідністю спрямувати на встановлення наявності та вивчення взаємозв'язку антропометричних особливостей кваліфікованих армспортсменів з розвитком їхніх загальних фізичних якостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безкоровайний Д.О. Вікові зміни статичної витривалості у школярів 15–17 років, які займаються армспортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 12. С. 8–11.
2. Безкоровайний Д.О. Розвиток сили згиначів передпліччя та згиначів кисті у школярів 8–17 років, які займаються армспортом. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. № 4. С. 9–12.
3. Безкоровайний Д.О. Базова система тренування та система безпосередньої підготовки до змагань в армспорті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 13–16.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров в 2 кн. Київ : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
5. Вихляев Ю.М. Шляхи вдосконалення неформальної фізкультурної освіти студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»*. 2014. Вип. 118 (2). С. 76–79.
6. Ермаков С.С., Иващенко С.Н., Гузов В.В. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 4. С. 59–61. URL: <http://www.sportedu.org.ua/html/journal/2012-N4/index.html> (дата звернення: 10.10.2022).
7. Джим В.Ю. Особливості харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 4 (37). С. 15–19.
8. Джим В.Ю. Педагогические основы безопасности при занятиях бодибилдингом. *New Trends in Teaching Social Science Subjects at Schools Specialized in Security* : сборник трудов Международной научной конференции, Словакия, 2013. С. 111–118.
9. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці : підручник для студентів закладів вищої освіти з фізичного виховання і спорту. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2018. 332 с.
10. Cornelius A.E., Brewer B.W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007. Vol. 5(4), pp. 387–405. DOI: 10.1080/1612197X.2007.9671843.
11. Джим В.Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 11. С. 10–16.
12. Котов Е.А. Формирование у студентов интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2003. № 14. С. 8–15.
13. Мулик К.В., Мулик В.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2015. № 7. С. 33–39.
14. Visek A.J., Watson J.C., Hurst J.R., Maxwell J.P., Harris B.S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010. Vol. 8(2). Pp. 99–116. DOI: 10.1080/1612 197X.2010.9671936

REFERENCES

1. Bezkorovainyi, D.O. (2007). Vikovi zminy statychnoi vytryvalosti u shkoliariv 15–17 rokov, yaki zaimaiutsia armsportom [Age-related changes in static endurance in schoolchildren aged 15–17 years engaged in arm sports]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 2007. No. 12, pp. 8–11. [in Ukrainian].
2. Bezkorovainyi, D.O. (2008). Rozvytok syly zghynachiv peredplichchia ta zghynachiv kysti u shkoliariv 8–17 rokov, yaki zaimaiutsia armsportom [Development of the strength of the forearm flexors and hand flexors in schoolchildren aged 8–17 years engaged in arm sports]. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. No. 4, pp. 9–12. [in Ukrainian].
3. Bezkorovainyi, D.O. (2010). Bazova systema trenuvannia ta systema bezposerednoi pidhotovky do zmahan v armsporti [The basic system of training and the system of direct preparation for competitions in arm sports]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. No. 1, pp. 13–16. [in Ukrainian].
4. Platonov, V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]: textbook [for trainers]: in 2 books. Kyiv: Olympic literature. Book. 2. 752 p. [in Russian].
5. Vykhliaiev, Yu.M. (2014). Shliakhy vdoskonalennia neformalnoi fizykulturnoi osvity studentiv [Ways to improve non-formal physical education of students]. *Herald of Chernihiv National Pedagogical University. Ser. Pedagogical sciences. Physical education and sports*. Issue. 118 (2), pp. 76–79. [in Ukrainian].
6. Ermakov, S.S., Ivaschenko, S.N., Guzov, V.V. (2012). Osobennosti motivatsii studentov s primeneniem individualnykh programm fizicheskoy samopodgotovki [Peculiarities of students' motivation with the use of individual programs of physical self-training]. *Phys. education of students*. No. 4, pp. 59–61. Retrieved from: <http://www.sportedu.org.ua/html/journal/2012-N4/index.html> [in Russian].
7. Dzhyim, V.Yu. (2013). Osoblyvosti kharchuvannia bodibilderiv u pidhotovchomu periodi trenuvan [Peculiarities of nutrition of bodybuilders in the preparatory period of training]. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. No. 4 (37), pp. 15–19. [in Ukrainian].
8. Dzhyim, V.Yu. (2013). Pedagogicheskie osnovy bezopasnosti pri zanyatiyah bodibildingom [Pedagogical principles of safety in bodybuilding classes]. *New Trends in Teaching Social Science Subjects at Schools Specialized in Security: Proceedings of the International Scientific Conference, Slovakia*. Pp. 111–118. [in Russian].
9. Oleshko, V.H. (2018). Teoriia ta metodyka trenerskoi diialnosti u vazhkii atletytsi: pidruch. dlia stud. zakl. vyshchoi osvity z fiz. vykhovannia i sportu [Theory and methods of coaching activity in weightlifting: tutorial for students closing higher education in physics education and sports]. *National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Olympic literature*. 332 p. [in Ukrainian].
10. Cornelius, A.E., Brewer, B.W., Van Raalte, J.L. (2007). Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 5(4). pp. 387–405. DOI: 10.1080/1612197X.2007.9671843 [in English].
11. Dzhyim, V.Yu. (2013). Sravnitelnyy analiz tehniky ryivkovykh uprazhneniy v tyazheloy atletike i girevom sporte [Comparative analysis of jerking technique practiced in weightlifting and weightlifting]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport*. No. 11, pp. 10–16. [in Russian].
12. Kotov, E.A. (2003). Formirovanie u studentov interesa k samostoyatelnyim zanyatiyam fizicheskimi uprazhneniyami [Formation of students' interest in independent physical exercises]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. No. 14, pp. 8–15 [in Russian].
13. Mulyk, K.V., Mulyk, V.V. (2015). Motyvatsiia shkoliariv ta studentiv do sportyvno-ozdorovchykh zaniat z turyzmu [Motivation of schoolchildren and students to sports and recreation classes in tourism]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. No. 7, pp. 33–39. [in Ukrainian].
14. Visek, A.J., Watson, J.C., Hurst J.R., Maxwell J.P., Harris B.S. (2010). Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 8(2). Pp. 99–116. DOI: 10.1080/1612 197X.2010.9671936 [in English].

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ МІНІБАСКЕТБОЛУ В ДОНЕЦЬКІЙ ОБЛАСТІ

Гейтенко В. В.

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Донбаська державна машинобудівна академія
вул. Академічна, 72, Краматорськ, Донецька область, Україна
orcid.org/0000-0001-5449-2715
geytenko52@gmail.com*

Сорокін Ю. С.

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Донбаська державна машинобудівна академія
вул. Академічна, 72, Краматорськ, Донецька область, Україна
orcid.org/0000-0001-5185-5111
ur.sorokin65@gmail.com*

Ключові слова:

мінібаскетбол, спортивна спеціалізація, навчально-тренувальний процес, дитячо-юнацький спорт.

У статті розглянуто проблеми сучасного мінібаскетболу в Донецькій області. Проведено анкетування тренерів Донецької області, які проводять навчально-тренувальний процес з баскетболу, з метою виявлення проблем дитячого баскетболу в області. Визначено кількість тренерів, які займаються підготовкою юнаків та дівчат, вік, тренерський стаж роботи, перспективи розвитку мінібаскетболу в області. До основних проблем розвитку мінібаскетболу в Донецькій області тренери відносять: недостатню кількість тренерів – 65,5%, недостатність баскетбольних баз в області – 52,5%, конкурентність інших видів спорту (футбол, хокей, волейбол) – 45,8%, недостатню кількість команд віком від 6 років – 32%, відсутність науково-методичних розробок, матеріалів та навчальних програм для набору з 6 років у спортивну секцію баскетболу – 24,5%, матеріально-технічне забезпечення для проведення занять з дітьми віком 6–7 років – 12,5%.

Обґрунтовані умови вирішення проблем розвитку та становлення мінібаскетболу в Донецькій області. Проведені дослідження свідчать про наявність тенденції до ранньої спеціалізації та розходження думок фахівців щодо віку початку занять мінібаскетболом та змісту програми тренування на початковому етапі підготовки. Проблеми сучасної підготовки дітей в умовах ранньої спеціалізації у спортивних іграх та їх зв'язок із побудовою навчально-тренувального процесу.

Доведено, що рання спеціалізація у спортивних іграх та світовий практичний досвід західних баскетбольних академій свідчить, що діти з 6–7-річного віку можуть успішно вчитися азів баскетболу, а потім починають систематично тренуватися і брати участь у змагальній діяльності. Позитивним аспектом раннього відбору є можливість краще відібрати фізично обдарованих дітей, але з такими спортсменами треба працювати інакше, і не всі тренери готові до такої роботи. Тенденції сучасного баскетболу вказують на велику вірогідність досягнення спортивних успіхів завдяки ранній спортивній спеціалізації та ранньому відбору. У разі початку занять мінібаскетболом з дітьми 6–7 років необхідно враховувати вікові особливості фізичного та психологічного розвитку дитини, що є запорукою спортивного довголіття.

CURRENT PROBLEMS AND PROSPECTS OF MINI-BASKETBALL DEVELOPMENT IN DONETSK REGION

Heitenko V. V.

*Candidate of Pedagogic Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports
Donbas State Engineering Academy
Akademichna str., 72, Kramatorsk, Donetsk region, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5449-2715
geytenko52@gmail.com*

Sorokin Y. S.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports
Donbas State Engineering Academy
Akademichna str., 72, Kramatorsk, Donetsk region, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5185-5111
ur.sorokin65@gmail.com*

Key words: *mini-basketball, sports specialization, educational and training process, children's and youth sports.*

The article deals with the problems of modern mini-basketball in the Donetsk region. A survey of coaches of the Donetsk region who conduct the educational and training process in basketball was conducted in order to identify problems of children's basketball in the region. The number of coaches who train boys and girls, age, coaching experience, and prospects for the development of mini-basketball in the region are determined. The main problems of the development of mini-basketball in Donetsk region coaches include: insufficient number of coaches – 65.5%, insufficient basketball bases in the region – 52.5%, competitiveness of other sports (football, hockey, volleyball) – 45.8%, insufficient number of teams aged 6 years – 32%, lack of scientific and methodological developments, materials and curricula for recruitment from 6 years in the sports section of basketball – 24.5%, material and technical support for classes with children aged 6–7 years – 12.5%.

The conditions for solving the problems of development and formation of mini-basketball in the Donetsk region are justified. The conducted studies indicate that there is a tendency to early specialization and divergence of opinions of specialists regarding the age of starting mini-basketball classes and the content of the training program at the initial stage of training. Problems of modern training of children in conditions of early specialization in sports games and their connection with the construction of the educational and training process. It is proved that early specialization in sports games and the world practical experience of Western basketball academies shows that children from 6–7 years of age can successfully master the basics of basketball, and then begin to systematically train and participate in competitive activities. A positive aspect of early selection is the ability to better select physically gifted children, but such athletes need to work differently, and not all coaches are ready for such work. Trends in modern basketball indicate a high probability of achieving sports success through early sports specialization and early selection. When starting mini-basketball classes with children aged 6–7 years, it is necessary to take into account the age characteristics of the child's physical and psychological development, which is the key to sports longevity.

Постановка проблеми. Багато науковців у своїх дослідженнях вказували на взаємозв'язок впливу фізичних вправ, регулярних занять фізичною культурою і спортом на розвиток дітей дошкільного віку і лише окремі вітчизняні дослідники розглядали проблему ефективності

фізичного виховання дітей дошкільного віку крізь призму занять мінібаскетболом.

На сьогодні мінібаскетбол може виступати дієвим механізмом для масового залучення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до систематичних занять руховою активністю, яка гармонійно буде сприяти збереженню здоров'я дитини, мотивацією до занять. Слід зазначити, що велика кількість дітей сприятиме прогресу юнацького та дорослого баскетболу, що своєю чергою дозволить підготувати високотехнічних гравців для юнацьких збірних команд та національної збірної України.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно з планом НДР кафедри ДК-03-2021 «Система професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти».

Мета дослідження – визначити сучасні проблеми та перспективи розвитку мінібаскетболу в Донецькій області.

Завдання дослідження:

Провести анкетування тренерів Донецької області, які проводять навчально-тренувальний процес з баскетболу, з метою виявлення проблем дитячого баскетболу в області.

Обґрунтувати умови вирішення проблем розвитку та становлення мінібаскетболу в Донецькій області.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вперше грати в мінібаскетбол запропонував американський учитель Джей Арчей у 1948 році. Він спростив правила гри, полегшив ігровий м'яч, знизив висоту кільця для юних баскетболістів. У 1967 році мінібаскетбол офіційно визнали, а через рік був проведений міжнародний комітет з мінібаскетболу. З 1991 року ФІБА кожного року проводить міжнародний фестиваль з мінібаскетболу – «Jamboree» [2; 3].

Систематичні заняття мінібаскетболом позитивно впливають на організм дитини, підвищуючи рухову активність та формуючи правильний фізичний розвиток. Проблеми українського баскетболу зумовлені побудовою тренувального процесу баскетболістів дошкільного та молодшого шкільного віку. Незважаючи на дослідження, проведені з юними баскетболістами, увага тренерів зосереджується на пошуку засобів та методів оптимізації навчально-тренувального процесу.

Анкета була складена з метою виявлення думки тренерів щодо проблем баскетболу в області, перспектив їх вирішення. Розроблені завчасно питання у бланках анкет респонденти опрацьовували у вільний від основної роботи час. До складу анкети входили питання, орієнтовані на можливість отримання даних стосовно загальної

інформації про тренерів (вік, тренерський стаж), а також чим користуються фахівці під час здійснення набору в групи та сам процес підготовки баскетболістів такої вікової групи.

Аналізуючи вік тренерів, які працюють з хлопцями у дитячо-юнацьких спортивних школах області, можна констатувати, що 15% припадає на вік від 23 до 35 років, 40% – від 36 до 50 років, 45% – від 51 до 65 років. Всього нараховується 20 тренерів, які займаються набором та підготовкою юнаків.

Наявність баскетбольних тренерів по містах Донецької області, які систематично беруть участь в обласних змаганнях юнаків з баскетболу, така: в місті Маріуполь – 3 тренери, м. Дружківка – 2 тренери, м. Краматорськ – 8 тренерів, м. Бахмут та м. Торезьк – 2 тренери, смт Новодонецьк, м. Мирноград, м. Авдіївка – по 1 тренеру.

Щодо підготовки дівчат, то можна зазначити, що в Донецькій області 7 тренерів залучені для підготовки команд дівчаток, з них по 2 тренери працюють у Дружківці та Мирнограді, по одному тренеру – в містах Краматорськ, Добропілля та Покровськ. Аналізуючи вік тренерів, можна сказати, що фахівців віком від 23 до 35 років взагалі немає, від 36 до 50 років – 42,8%, від 51 до 65 року – 57,2%.

Результати анкетування показали, що з 27 опитуваних тренерів 25 мають спеціальну вищу освіту. Стаж тренерської діяльності до 10 років – 14,8% респондентів, з 11 до 20 років – 43,9%, з 21 до 30 років – 41,3%.

За даними звітів федерації баскетболу Донецької області проаналізовано, що за період з 2016 по 2021 рік кожного року беруть участь у чемпіонаті Донецької області серед хлопців 8–11 років такі міста: Дружківка, Краматорськ, Маріуполь, Мирноград, Торезьк, смт Новодонецьк. Команда з Авдіївки брала участь лише 2 рази (2016, 2017 рік), Добропілля – 3 рази (2019–2021), Бахмут – 4 рази (2017–2020).

Відповідаючи на запитання: «З якого віку ви починаєте проводити набір дітей у спортивну секцію?», 62,9% опитуваних вказують вік 8 років, 29,7% – з 9 років, 7,4% тренерів починають набір у групи з 6–7 років. Понад 41% опитуваних тренерів користуються старою програмою ДЮСШ, 20,8% взагалі не користуються програмами, а матеріали для тренувань беруть з Інтернету та власного досвіду. 38,2% респондентів користуються новітньою навчальною програмою для ДЮСШ та СДЮСШ, виданою у 2019 році.

До основних проблем розвитку мінібаскетболу в Донецькій області тренери відносять: недостатню кількість тренерів – 65,5%, недостатність баскетбольних баз в області – 52,5%, конкурентність інших видів спорту (футбол, хокей,

волейбол) – 45,8%, недостатню кількість команд віком від 6 років – 32%, відсутність науково-методичних розробок, матеріалів та навчальних програм для набору з 6 років у спортивну секцію баскетболу – 24,5%, матеріально-технічне забезпечення для проведення занять з дітьми віком 6–7 років – 12,5%.

Результати проведеного анкетування з тренерами показують, що тренування з 6–7 років починають проводити лише 7,4% тренерів, а змагальну діяльність взагалі не проводять, аргументуючи це недостатньою кількістю тренерів (за отримуваними даними 1–2 тренери в містах працюють з усіма віковими категоріями і просто «фізично» не можуть проводити набір з 6 років), ранньою спеціалізацією, яка, на думку тренерів, може негативно вплинути на гармонійний фізичний розвиток баскетболіста, а також недостатнім матеріально-технічним забезпеченням для проведення занять такої вікової категорії (не розроблена програма ДЮСШ для набору дітей з 6 років, необхідність спеціального обладнання).

Аналізуючи дослідження науковців Б. Пайе, Н. Сортеда, слід зазначити, що тенденції сучасного баскетболу вказують на більшу вірогідність досягнення спортивних успіхів завдяки ранній спортивній спеціалізації та ранньому відбору [6; 8].

Фізичні якості дитини треба розвивати протягом усього періоду, але рекомендовано спрямовувати зусилля на їхній розвиток у сенситивних періодах розвитку. Вік 6–7 років є сприятливим для розвитку координації, гнучкості та спритності. Позитивним аспектом раннього відбору є можливість краще відібрати фізично обдарованих дітей, але з такими спортсменами треба працювати інакше, і не всі тренери готові до такої роботи.

Вітчизняні дослідники М. Безмилов, О. Мітова у своїх наукових роботах вказують, що у разі правильного планування навчально-тренувального процесу з дітьми 6–7 років заняття мінібаскетболу, навпаки, зміцнюють фізичне та психологічне здоров'я вихованців [1; 3]. Тренування юних спортсменів повинне формуватися з урахуванням анатомо-фізіологічного розвитку дитини, рівня фізичної підготовленості організму та адекватного фізичного навантаження.

Аналізуючи участь команд з Донецької області на всеукраїнських юнацьких змаганнях віком від 8 до 11 років, можна зазначити, що у сезоні 2021–2022 року були представлені 2 команди 2009 року народження: м. Дружківка, м. Краматорськ, 2010 року народження – м. Маріуполь, у сезоні 2020–2021 року: 2008 рік народження – м. Маріуполь, м. Дружківка, м. Краматорськ (Дивізіон А), 2009 рік народження: м. Дружківка,

м. Маріуполь, сезон 2019–2020 рік: 2007 рік народження – м. Дружківка, м. Краматорськ, м. Маріуполь (2 команди), 2008 рік – м. Дружківка, м. Краматорськ, м. Маріуполь.

За охопленням періоду часу результати на ВЮБЛ саме з мінібаскетболу такі: команда юнаків 2008 року народження м. Дружківки посіла 4 місце в сезоні 2020–2021 року, у сезоні 2019–2020 – II місце м. Краматорськ у Дивізіоні Б, але в наступному сезоні команда не здобула жодної перемоги, перейшовши в Дивізіон А, гравцям не вистачало технічної майстерності порівняно з іншими командами. На нашу думку, однією з причин можуть бути пізній набір у групу початкової підготовки, що вплинуло на рівень гри та неспроможність на достатньому рівні конкурувати з командами, які займаються тривалий проміжок часу. З огляду на результати команд можна сказати, що область на достатньому рівні представлена у всеукраїнських юнацьких баскетбольних змаганнях.

Аналіз практичного досвіду таких країн, як Іспанія, США, Німеччина, Італія, свідчить, що керівництво кращих спортивних шкіл набирає дітей у групи з баскетболу вже з дошкільного віку [4]. У перший рік занять з дітьми грають у рухливі ігри, які за своїм змістом не завжди пов'язані з баскетболом, а спрямовані на розвиток координації, спритності, швидкості, а також розумовий розвиток: вміння швидко мислити, приймати рішення, реагувати на дії суперника і т. д.

Вважаємо, що треба реалізовувати різного роду проекти, які будуть спрямовані на масове залучення дітей до занять баскетболом. Наприклад, беручи до уваги досвід Харківської федерації баскетболу, де заснований найбільший дитячий клуб в Україні „PUSH TEAM”, баскетбольний клуб Junior. Підготовку дітей проводять молоді тренери, використовуючи передові методи підготовки спортсменів. Найбільш підготовлені баскетболісти регулярно беруть участь у змаганнях різного рівня. Для вихованців регулярно проводяться навколоспортивні заходи (спортивні табори, тематичні вечори і т. д.).

Тому в містах області необхідно створити систему підготовки баскетболістів з 6 років. У такі тренувальні групи слід набирати всіх дітей, відбір яких проходив за станом здоров'я та особливостей статури.

Проблема ранньої спеціалізації полягає в надмірному досягненні результатів, кульмінації, стагнації у зрілому віці, завершення спортивної кар'єри. Ми вважаємо, що рання спеціалізація за ефективної роботи тренера призведе до якісного відбору, систематичної роботи та подальшого розкриття потенціалу обдарованих дітей у юнацькому та дорослому спорті.

Кількість тренерів області становить 27 осіб, понад 70% тренерів пройшли курси підвищення кваліфікації Федерації баскетболу України та отримали відповідні ліцензії. Однак головною проблемою області є недостатня кількість молодих тренерів. За результатами проведеного анкетування баскетбольних тренерів віком до 35 років – чотири. Проблема підготовки висококваліфікованих спеціалістів була актуальною у всі часи та привертала увагу багатьох науковців: М. Данилко, О. Солтик, Л. Сушенко та ін. [7; 9]. Область зазнає гострого кадрового дефіциту молодих фахівців спортивної спрямованості, зокрема у баскетболі.

З 2018 року на кафедрі фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії відкрита спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», яка готує фахівців з напрямку підготовки «Бакалавр з фізичної культури і спорту». За даними кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії, 20 здобувачів хочуть отримати диплом тренера з вибраного виду спорту (баскетбол). Маємо надію, що молоді спеціалісти залишаться та будуть розвивати баскетбол у Донецькій області.

Однак тренерська діяльність має на меті постійний особистий розвиток, вдосконалення своїх професійних умінь та навичок, ефективного керівництва для досягнення бажаних цілей. Вважаємо, що подолання такої негативної ситуації з молодими кадрами можливе завдяки комплексному підходу державних органів щодо збіль-

шення рівня заробітної платні молодим фахівцям на досить високому рівні.

Також важливо змінити систему розіграшу проведення змагань та розподілу місць за результатами змагань. Одна з головних ідей мінібаскетболу була проголошена ФБА: «Гра мінібаскетбол – це задоволення і забава, а не змагання» [5; 6, с. 24]. У такому ранньому віці результат не важливий, головне – прищепити любов до баскетболу, щоб діти отримували фізичне навантаження та зміцнювали своє здоров'я. А заробітна платня молодих фахівців була на такому рівні, як у досвідченого тренера вищої категорії.

Висновки. Сучасний мінібаскетбол стрімко розвивається в усьому світі. До основних проблем розвитку мінібаскетболу в Донецькій області відносимо: недостатню кількість тренерів та баскетбольних баз в області, конкурентність інших видів спорту (футбол, хокей, волейбол), недостатню кількість команд віком від 6 років, відсутність науково-методичних розробок, матеріалів та навчальних програм для набору з 6 років у спортивну секцію баскетболу, матеріально-технічне забезпечення для проведення занять з дітьми віком 6–7 років.

Головними умовами розвитку мінібаскетболу в області є залучення молодих фахівців до роботи з дітьми 6–7 років, збільшення кількості команд, яка була до 2014 року. На початковому етапі потрібно зробити, щоб баскетбол був привабливим для юного спортсмена та його батьків. Керівництво спортивних шкіл має проводити роботу із залучення дітей на відділення баскетболу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безмилов М. Актуальні проблеми підготовки в баскетболі. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року. 2020. С. 50–52.
2. Мітова О., Онищенко В. Структура та зміст навчально-тренувального процесу дітей 6–7 років на першому році занять мінібаскетболом. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2017. № 2. С. 101–108.
3. Мітова О., Онищенко В. Теоретичні аспекти з мінібаскетболу для тренерів початкової підготовки (розраховано на дітей 6–7 років) : Методичні рекомендації для тренерів ДЮСШ та СДЮСШОР. 2016. 24 с.
4. Онищенко В. Аналіз рівня фізичного здоров'я дітей 6–7 років, які займаються мінібаскетболом. *Спортивний вісник Придніпров'я* : науково-практичний журнал ДДІФКіС. 2014. Вип. 3. С. 77–81.
5. Онищенко В. Технологія початкової підготовки дітей 6–7 років у мінібаскетболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. 2015. С. 76–78.
6. Пайє Б., Пайє П. Баскетбол для юніорів. 110 вправ від найпростіших до складних. 2008. 352 с.
7. Солтик О. Формування концептуальної моделі професійної діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу : автореф. дис. канд. наук із фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2003. 21 с.
8. Сортел Н. Баскетбол: перші кроки 100 вправ та порад для юних гравців. 2002. 237 с.
9. Сушенко Л. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. доктора пед. наук : 13.00.04. Київ, 2003. 46 с.

REFERENCES

1. Bezmylov, M. (2020). Aktualni problemy pidhotovky v basketboli [Actual problems of training in basketball]. *Molod ta olimpiyskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XIII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh*. P. 50–52.
2. Mitova, O., Onyshchenko, V. (2017). Struktura ta zmist navchalno-trenavalnoho protsesu ditei 6–7 rokiv na pershomu rotsi zaniat minibasketbolom [The structure and content of the educational and training process of children 6–7 years old in the first year of mini-basketball classes]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Naukovo-praktychnyi zhurnal*. Vol. 2. P. 101–108.
3. Mitova, O., Onyshchenko, V. (2016). Teoretychni aspekty z minibasketbolu dlia treneriv pochatkovoï pidhotovky (rozrakhovano na ditei 6–7 rokiv) [Theoretical aspects of mini-basketball for initial training coaches]. *Metodychni rekomendatsii dlia treneriv DIuSSh ta SDIuSShOR*. 24 p.
4. Onyshchenko, V. (2014). Analiz rivnia fizychnoho zdorovia ditei 6–7 rokiv, yaki zaimaiutsia mini-basketbolom [Analysis of the level of physical health of children 6–7 years old who play mini-basketball]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: naukovo-praktychnyi zhurnal DDIFKiS*. Vol. 3. P. 77–81.
5. Onyshchenko, V. (2015). Tekhnolohiia pochatkovoï pidhotovky ditei 6–7 rokiv u minibasketboli [Technology of initial training of children 6–7 years old in mini-basketball]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia: materialy XV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. P. 76–78.
6. Païie, B., Païie, P. (2008). Basketbol dlia yunioriv. 110 vprav vid naiprostishykh do skladnykh [Basketball for juniors. 110 exercises from the simplest to the most difficult]. 352 p.
7. Soltyk, O. (2003). Formuvannia kontseptualnoi modeli profesiinoï diialnosti vykladacha fizychnoho vykhovannia vyshchoho navchalnoho zakladu [Formation of a conceptual model of the professional activity of a teacher of physical education at a higher educational institution]: avtoref. dys. kand. nauk iz fizychnoho vykhovannia i sportu: 24.00.02. Kyiv, 21 p.
8. Sortel, N. (2002). Basketbol: pershi kroky 100 vprav ta porad dlia yunykh hravtsiv [Basketball: First Steps 100 exercises and tips for young players]. 237 p.
9. Sushchenko, L. (2003). Teoretyko-metodolohichni zasady profesiinoï pidhotovky maibutnykh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions]: avtoref. dys. doktora ped. nauk: 13.00.04. Kyiv, 46 p.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гінзбург І. В.

аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0001-6700-8187

ginzburg1978@gmail.com

Ключові слова:

*професійна підготовка,
силові структури,
кардіореспіраторна
система,
анаеробний механізм
енергозабезпечення,
фізична працездатність.*

Професійна компетентність військовослужбовців формується під час навчання у спеціальних закладах вищої освіти. Одне із провідних місць у формуванні їхньої професійної компетентності належить фізичній підготовці. Фізична підготовленість військовослужбовців асоціюється з підвищенням професійної працездатності, сприймається як неодмінний атрибут солдата, завжди була і залишатиметься однією з найважливіших цілей національної оборони. Визначення особливостей формування функціональної підготовленості в курсантів закладів вищої освіти у процесі їх навчально-тренувальних занять є вкрай важливим для забезпечення адаптаційних можливостей організму та створення оптимальних умов підвищення їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Мета дослідження – дослідити особливості функціонального стану кардіореспіраторної системи, анаеробних механізмів енергозабезпечення, фізичної працездатності в курсантів закладів вищої освіти. Об'єкт дослідження – професійна підготовка курсантів закладів вищої освіти. Суб'єкт дослідження – співробітники силових структур Міністерства внутрішніх справ України. Предмет дослідження – рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи, анаеробних механізмів енергозабезпечення, фізичної працездатності співробітників силових структур Міністерства внутрішніх справ України. Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних, методи оцінки системи зовнішнього дихання, методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи, методи математичної обробки отриманих результатів. Результати дослідження. Проведене дослідження дало змогу встановити наявну проблему в підготовці курсантів, яка потребує вирішення шляхом індивідуалізації розвитку специфічних фізичних якостей, що дозволить використовувати нереалізовані можливості для подальшого зростання, що можливе на основі суворого узгодження фізичних навантажень і стану організму курсантів. Висновки. Фізична та функціональна підготовленість курсантів є важливими чинниками, які зумовлюють результативність професійної діяльності. Керування підготовкою курсантів на основі цих об'єктивних показників, оптимізація тренувального процесу з урахуванням підвищення інтенсивності навантажень, що, своєю чергою, вимагає суворого врахування індивідуальних особливостей підготовленості, надасть можливість для вдосконалення навчально-тренувального процесу. Отже, лонгітюдне дослідження щодо рівня функціонального стану та фізичної працездатності курсантів має дати цінний зворотний зв'язок закладам вищої освіти щодо запроваджених навчальних програм із фізичної підготовки для можливості вдосконалення їхнього змісту.

RESEARCH OF THE LEVEL OF FUNCTIONAL STATE AND PHYSICAL WORKABILITY OF CADETS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Hinzburh I. V.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6700-8187
ginzburg1978@gmail.com*

Key words: *professional training, law enforcement agencies, cardiorespiratory system, anaerobic mechanism of energy supply, physical capacity.*

The professional competence of military personnel is formed during training in special institutions of higher education. One of the leading places in the formation of their professional competence belongs to physical training. The physical fitness of military personnel is associated with increased professional efficiency, is perceived as an indispensable attribute of a soldier, and has always been and will remain one of the most important goals of national defense. Determining the features of the formation of functional fitness of cadets of higher education institutions in the course of their educational and training classes is extremely important for ensuring the adaptive capabilities of the body and creating optimal conditions for increasing their general and special physical fitness. The purpose of the study is to investigate the features of the functional state of the cardiorespiratory system, anaerobic mechanisms of energy supply, and physical capacity of the cadets of higher education institutions. The object of the study is the professional training of the cadets of higher education institutions. The subject of the study is the employees of the law enforcement agencies of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The subject of the study is the level of the functional state of the cardiorespiratory system, anaerobic mechanisms of energy supply, and the physical capacity of employees of the security forces of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. Research methods: theoretical analysis, systematization and generalization of data, methods of evaluating the external breathing system, methods of evaluating the functional state of the cardiovascular system, methods of mathematical processing of the obtained results. Results of the study. The study made it possible to establish an existing problem in the training of the cadets, which needs to be solved by individualizing the development of specific physical qualities, which will allow to use unrealized potential for further growth, and is possible on the basis of strict coordination of physical loads and the condition of the cadets' body. Conclusions. The physical and functional readiness of the cadets is an important factor that determines the effectiveness of professional activity. Management of the training of the cadets based on these objective indicators, optimization of the training process taking into account the increase in the intensity of loads, which, in turn, requires strict consideration of individual characteristics of preparedness, will provide an opportunity to improve the educational and training process. Thus, a longitudinal study referring to the level of functional status and physical capacity of the cadets should provide valuable feedback to institutions of higher education regarding the implemented training programs on physical training for the possibility of improving their content.

Постановка проблеми. Початком широко-масштабної збройної агресії проти України Росія порушила всі норми та принципи міжнародного права, двосторонні та багатосторонні угоди та

договори. Окрім злочину агресії, за Римським статуттом, скоєно і злочини геноциду, злочини проти людяності, воєнні злочини: Женевські та Гаазькі конвенції. Але на підставі визначення тероризму

як злочину характер дій Росії має й терористичний характер. За Законом України, «тероризм – суспільно небезпечна діяльність, яка полягає у свідомому, цілеспрямованому застосуванні насильства шляхом вчинення злочинів <...> або погрози вчинення злочинних дій з метою досягнення злочинних цілей» [8].

Бойові умови вимагають від військовослужбовців високорозвинених фізичних і вольових якостей, а також належних фізіологічних можливостей організму [2; 7]. Комплексне реформування процесу підготовки та виховання курсантів є суттєвою проблемою. Забезпечення військ досить складною військовою технікою, необхідність підтримки постійної боєздатності вимагають вагомої фізичної підготовки [4]. Окрім того, традиційна система фізичної підготовки не забезпечує повною мірою формування готовності майбутніх офіцерів до бойової діяльності через низький рівень фізичної підготовленості молоді, яка вступає до вищих військових навчальних закладів [1; 2]. Рівень розвитку тих чи інших фізичних якостей визначає загальну фізичну здатність військовослужбовців до виконання окремих рухових дій і складних рухових дій різного характеру. Так, у професійній підготовці звернено увагу на значущість системи оцінювання та перевірки фізичних якостей організму військовослужбовця [3; 5]. Частку в загальному процесі має як загальна фізична підготовка, так і кожна фізична якість. Але підготовка не може бути явищем, відокремленим від взаємообумовлених процесів, і таким чином проявляє синергізм замість симбіозу на системному рівні – у процесі системогенезу. Саме тому важливим елементом протидії є вдосконалення та застосування нових методів і форм збройної боротьби, дотримання підвищених вимог до стратегічних завдань, що мають висуватися до підготовки курсантів вищих закладів освіти [6].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до теми: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу в різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр.

Мета дослідження – вивчити особливості функціонального стану кардіореспіраторної сис-

теми, анаеробних механізмів енергозабезпечення, фізичної працездатності в курсантів закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використано такі методи, як: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних, методи оцінки системи зовнішнього дихання, методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи, методи математичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. На констатувальному етапі педагогічного дослідження визначено особливості функціонального стану дихальної системи курсантів закладів вищої освіти. У таблиці 1 представлені результати дослідження функціонального стану кардіореспіраторної системи курсантів на констатувальному етапі педагогічного дослідження. На початку дослідження показники проби Штанге та Генчі були нижчими за норму та становили відповідно $49,50 \pm 0,91$ с і $21,53 \pm 0,54$ с. Узгодженість роботи системи зовнішнього дихання та серцево-судинної оцінювалась за допомогою індексу Скібінського, за результатами аналізу якого показано задовільний стан функціонування кардіореспіраторної системи.

Аналіз детального розподілу курсантів за індексом Скібінського засвідчив, що лише в 14% курсантів було відзначено незадовільний стан функціонування кардіореспіраторної системи, а у 86% – задовільний. Отже, отримані результати дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання засвідчили необхідність поліпшення функціональних можливостей у курсантів закладів вищої освіти.

Отримані результати засвідчили також необхідність застосування у програмі поліпшення фізичної та функціональної підготовленості дихальних вправ для мобілізації функціональних резервів дихальної та серцево-судинної системи.

Результати дослідження динамометрії кисті та силового індексу руки, що домінує, представлені на рисунку 1.

Аналіз даних кистьової динамометрії показав, що середнє значення сили м'язів згиначів кисті становило $30,34 \pm 0,31$ кгс, індексу сили м'язів згиначів кисті – $43,35 \pm 0,81\%$. Отже, отримані дані динамометрії засвідчили необхідність збіль-

Таблиця 1

Функціональний стан кардіореспіраторної системи курсантів на констатувальному етапі дослідження (n = 125)

Показник, од. вимірювання	M ± m
Проба Штанге, с	$49,50 \pm 0,91$
Проба Генча, с	$21,53 \pm 0,54$
Індекс Скібінського, бали	$15,58 \pm 0,78$

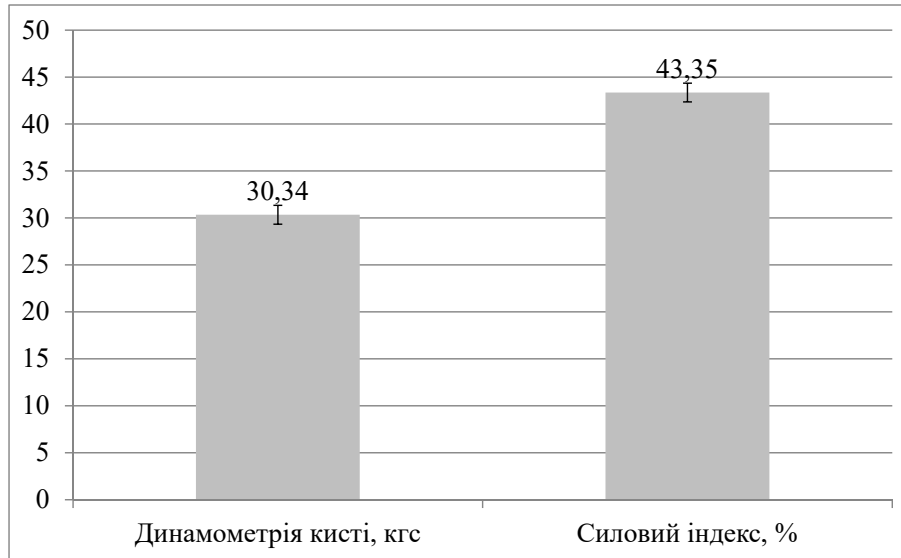


Рис. 1. Результати дослідження динамометрії кисті та силового індексу в курсантів на констатувальному етапі дослідження (n = 125)

шення силових можливостей м'язів верхньої кінцівки шляхом цілеспрямованого використання елементів джіу-джитсу.

Для дослідження анаеробних механізмів енергозабезпечення, яким належить важливе місце в підготовці курсантів закладів вищої освіти, було проведено тестування за 30-секундним тестом Вінгейт, результати якого показано в таблиці 2.

Значення абсолютної пікової потужності в курсантів закладів вищої освіти на констатувальному етапі дослідження становило $569,77 \pm 10,71$ Вт, відносної пікової потужності – $8,14 \pm 0,26$ Вт/кг, абсолютної середньої потужності – $396,01 \pm 8,78$ Вт, відносної середньої потужності – $5,68 \pm 0,22$ Вт/кг, мінімальної потужності – $222,26 \pm 7,27$ Вт, від-

носної мінімальної потужності – $3,18 \pm 0,17$ Вт/кг.

Варто зазначити, що в курсантів був відмічений високий коефіцієнт стомлення, який був на рівні $60,99 \pm 1,55\%$, що свідчив про швидку втому досліджуваних і знижену витривалість до роботи анаеробного характеру. Отже, отримані дані показують нагальну необхідність включення в експериментальну програму засобів для поліпшення витривалості.

Результати тестування за тестом PWC_{170} у курсантів на етапі констатувального експерименту представлені в таблиці 3. Як видно за результатами таблиці 3, у курсантів показники фізичної працездатності були на нижче за середній рівні (таблиця 3).

Таблиця 2

Показники тесту Вінгейт у курсантів закладів вищої освіти на констатувальному етапі дослідження (n = 125)

Показник, од. вимірювання	М ± m
Пікова потужність, Вт	$569,77 \pm 10,71$
Відносна пікова потужність, Вт/кг	$8,14 \pm 0,26$
Середня потужність, Вт	$396,01 \pm 8,78$
Відносна середня потужність, Вт/кг	$5,68 \pm 0,22$
Мінімальна потужність, Вт	$222,26 \pm 7,27$
Відносна мінімальна потужність, Вт/кг	$3,18 \pm 0,17$
Коефіцієнт стомлення, %	$60,99 \pm 1,55$

Таблиця 3

Показники тесту PWC_{170} у курсантів закладів вищої освіти на констатувальному етапі дослідження (n = 125)

Показник, од. вимірювання	М ± m
a PWC_{170} , кгм/хв	$759,08 \pm 8,75$
в PWC_{170} , кгм/хв/кг	$10,84 \pm 0,27$
вМПК, мл/хв/кг	$39,18 \pm 0,57$

Отже, значення абсолютної фізичної працездатності ($aPWC_{170}$) і відносної фізичної працездатності ($BPWC_{170}$) становили в досліджуваних курсантів $759,08 \pm 8,75$ кгм/хв і $10,84 \pm 0,27$ кгм/хв/кг, що відповідало низькому рівню. Нижчому за середній рівень відповідав показник відносного максимального поглинання кисню (вМПК) – $39,18 \pm 0,57$ мл/хв/кг.

Отже, отримані вихідні показники фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів вищої освіти свідчать про необхідність акцентованого педагогічного впливу на вдосконалення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, вегетативної систем, аеробної й анаеробної фізичної працездатності, а також загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Висновки. За результатами обстеження курсантів, проведеного на констатувальному етапі педагогічного дослідження, встановлено знижені функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, а також знижені показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості,

що створило передумови для розроблення експериментальної програми їх поліпшення шляхом застосування базових елементів джіу-джитсу.

Аналіз функціонального стану дихальної системи вказував на знижені показники гіпоксичних проб Штанге, Генчі, а також індексу Скібінського, що були нижчими від норми. Аналіз показників засвідчив швидку втому досліджуваних і знижену витривалість щодо роботи анаеробного характеру, що вказало на знижені функціональні можливості серцево-судинної системи курсантів і необхідність включення в експериментальну програму засобів для їх поліпшення. На підставі аналізу фізичної працездатності встановлено знижені резервні можливості анаеробних і аеробних механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності в курсантів, їх низьку витривалість.

Отже, на констатувальному етапі здійснено аналіз рівня фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів вищої освіти як важливої передумови розроблення майбутньої експериментальної програми вдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes : a systematic review / L. Andreato et al. *Sports medicine-open*. 2017. Т. 3. № 1. Р. 1–17.
2. Grankin N., Kuznecova Z. Indices of functional state and reserve opportunities of cadets. *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*. 2017. Т. 12. № 1. Р. 37–46.
3. Optimization of special physical training of cadets in the specialty «Arms and Military Equipment» on performing professional military-technical standards / O. Kamaiev et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Т. 18. № 264. Р. 1808–1813.
4. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen / V. Klymovych et al. *Sport Mont*. 2020. Т. 18. № 2. Р. 79–82.
5. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training / A. Oderov et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Т. 17. № 1. Р. 23–27.
6. Informational Indicators of Functional Capacities of the Body for Teaching Cadets from Higher Military Educational Institutions Power Types of Sports / P. Lisko et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Т. 2. № 156. Р. 1050–1054.
7. Dynamics of Respiratory System Indices of Cadets of Higher Military Educational Institutions During Kettlebell Lifting Training / K. Prontenko et al. *IJAEP*. 2020. Т. 9. № 1. Р. 16–24.
8. Про боротьбу з тероризмом : Закон України № 638–IV від 20 березня 2003 р. (зі змінами 2022 р.), редакція від 1 січня 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/638-15#Text>

REFERENCES

1. Andreato L.V., Lara F.J.D., Andrade A., & Branco B.H.M. (2017). Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes : a systematic review. *Sports medicine-open*, vol. 3, № 1, pp. 1–17.
2. Grankin N.A., & Kuznecova Z.M. (2017). Indices of functional state and reserve opportunities of cadets. *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, vol. 12, № 1, pp. 37–46.
3. Kamaiev O.I., Hunchenko V.A., Mulyk K.V., Hradusov V.A., Homanyuk S.V., Mishyn M.V., & Shuryaev V.P. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty “Arms and Military Equipment” on performing professional military-technical standards. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 18, № 4, Art. 264, pp. 1808–1813.
4. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S., Korchagin M., Zolocheskyi V., Fedak S., & Lesko O. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *Sport Mont*, vol. 18, № 2, pp. 79–82.

5. Oderov A., Romanchuk S., Fedak S., Kuznetsov M., Petruk A., Dunets-Lesko A., & Olkhovyi O. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 17, № 1, pp. 23–27.
6. PLisko et al. (2018). Informational Indicators of Functional Capacities of the Body for Teaching Cadets from Higher Military Educational Institutions Power Types of Sports. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 18, № 2, pp. 1050–1054.
7. Prontenko K. et al. (2020). Dynamics of Respiratory System Indices of Cadets of Higher Military Educational Institutions During Kettlebell Lifting Training, *IJAEP*, vol. 9, № 1, pp. 16–24.
8. Zakon Ukrayiny Pro borot'bu z teroryzmom zi zminamy 2022 rik № 638–IV vid 20.03.2003 [Law of Ukraine On Combating Terrorism], as amended in 2022 № 638–IV of March 20, 2003, revised as of January 1, 2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/638-15#Text>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЦЕНТРАЛЬНОГО НАПАДНИКА У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Дулібський А. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри футболу

Львівський державний університет фізичної культури

імені Івана Боберського

вул. Костюшка, 11, Львів, Україна

orcid.org/0000-0001-6652-8391

dulibskyy_andriy@ukr.net

Ключові слова: футбол,
спортивний відбір,
центральний нападник.

Актуальність аналізу та вивчення змагальної діяльності на основі використання методів спортивного відбору центральних нападників у сучасному футболі зумовили вибір теми та структуру підготовчих дій, написання і оформлення даної науково-практичної роботи.

Найвагомішими теоретичними і практичними результатами, що характеризують наукову новизну роботи й особистий внесок автора, є:

1) вперше в системі підготовки футболістів різних амплуа цілеспрямовано використано методи спортивного відбору центральних нападників у навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності команд з футболу;

2) набули подальшого розвитку:

– теоретичні засади дослідження використання методів спортивного відбору центральних нападників в частині виокремлення суперечностей між стандартизацією та диференціацією методики застосування засобів гри центральних нападників у сучасному футболі;

– пріоритетні напрями спортивного відбору гравців, які на футбольному полі виконують функції центрального нападника;

3) доповнено методологічні підходи до аналізу даних про особливості спортивного відбору центральних нападників у сучасному футболі;

4) удосконалено основні модельні характеристики спортивного відбору центральних нападників у сучасному футболі.

Практичне значення роботи зумовлене розробленими в роботі теоретичними підходами, висновками й рекомендаціями, які поглиблюють розуміння сутності та особливостей застосування методів спортивного відбору центральних нападників, а також можливістю застосування методики вдосконалення змагальної діяльності на основі використання методів спортивного відбору центральних нападників у сучасному футболі.

Практичні рекомендації впроваджено у процес спеціалізованого навчання та спортивної підготовки юнацьких команд Академії футболу «Карпати» (Львів), Львівського фахового коледжу фізичної культури, СДЮШОР «Карпати» (Львів), ДЮСШ «Карпати» (Львів), ДЮСШ футбольного клубу «Львів», які брали участь у міських і обласних змаганнях та у першості України з футболу серед юнацьких команд, а також висококваліфікованих футбольних команд України, та у навчальний процес студентів III–IV курсів у лекційному матеріалі з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту і Спортивно-педагогічне вдосконалення» та магістрантів Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського у лекційному матеріалі за темою «Використання методів спортивного відбору в сучасному футболі в наукових дослідженнях».

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF SPORTS SELECTION FOR CENTRAL STRIKER IN MODERN FOOTBALL

Dulibskyy A. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Football
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Kostiushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6652-8391
dulibskyy_andriy@ukr.net*

Key words: *football, sports selection, striker.*

The purpose of the study is to improve competitive activities based on the use of methods of sports selection of central strikers in modern football. The scientific novelty of the study can be specified in the developed theoretical and methodological provisions and practical recommendations that reflect the formulation and solution of the scientific problem of sports selection of players who perform the functions of central forward in modern football.

The most important theoretical and practical results that characterize the scientific novelty of the master's thesis and the personal contribution of the author are as follows:

- for the first time in the system of training football players of different roles the methods of sports selection of central forwards in the educational and training process and competitive activity of football teams were used;
- theoretical bases of research of use of methods of sports selection of central forwards in a part of allocation of contradictions between standardization and differentiation of a technique of application of means of game of central forwards in modern football;
- priority areas of sports selection of players who perform the functions of the central striker in modern football;
- methodological approaches to the analysis of data on the peculiarities of sports selection of central forward in modern football have been supplemented;
- the main model characteristics of sports selection of central forward in modern football have been improved.

The practical significance of the work is due to the developed theoretical approaches, conclusions and recommendations that deepen the understanding of the essence and features of the methods of sports selection of central strikers in modern football, as well as the possibility of applying methods of improving competitive activities based on methods of sports selection of central forward in modern football.

Постановка проблеми. У сучасному футболі надважлива роль належить гравцям, які є виразниками наступально-завершальної фази гри, – центральним нападникам або центрфорвардам, типова теплова карта змагальної діяльності яких відображена на рис. 1.

Як видно із теплової карти участі у грі (рис. 1), одному з найкращих центральних нападників сучасності Роберту Левандовські дозволено «блукати і дрейфувати» на всій ігровій ширині та довжині половини футбольного поля суперника. Важливо зрозуміти, що роль Левандовські у ігрових схемах мюнхенської «Баварії» постійно змінювалася через велику кількість позиційних принципів гри, що реалізовувалися у грі німець-

кої команди в офіційних матчах. Позиційні перебудови, які використовувала «Баварія», забезпечували максимальну гнучкість у грі, а ігрова гнучкість Левандовські – один з основних ігрових козирів мюнхенської команди.

У сезоні 2020/2021 років Роберт Левандовські продемонстрував вражаючі ігрові показники: коефіцієнт забитих м'ячів за гру – 0,9 і настільки ж високий коефіцієнт створення небезпечних ситуацій (XG) – 0,75. З огляду на те, що Левандовські, в середньому, виконує тільки 3,83 ударів за 90 хвилин гри, його ігрові цілі виходять із послідовності сфери його ігрової діяльності, способу його виходів у грі на позицію для завершального точного удару. Це також пов'язано із позиційною



Рис. 1. «Теплова карта» (червоно-помаранчево-жовтий колір) ігрових дій в одному з офіційних матчів центрального нападника футбольного клубу «Баварія» та збірної Польщі Роберта Левандовські (за матеріалами <https://fcbayern.com/en>)

тактико-стратегічною гнучкістю польського бомбардира.

На даному етапі розвитку футболу значна кількість команд високої кваліфікації виступають, як правило, з одним яскраво виокремленим нападником. Це, в основному, і є центральний нападник або центрфорвард, роль якого в загальнокомандних та індивідуальних тактико-стратегічних діях у сучасному футболі суттєво змінилась.

Кількість форвардів на футбольному полі у складі однієї команди визначається відповідно до ігрової тактико-стратегічної формації та малюнком і стилем гри. Як правило, у складі однієї команди на полі може бути один, два або три нападники. У виняткових випадках, при необхідності «рятувати» гру і забивати один або два м'ячі у ворота суперника, можлива поява у складі команди чотирьох нападників. Залежно від тактико-стратегічної схеми, обраної тренерським штабом футбольної команди, форвард може бути відтягнутим назад, грати на вістрі атаки або займати позицію на фланзі атакуючих тактико-стратегічних побудов команди.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У футболі поряд із спортивними проблемами тісно переплітаються багато економічних, соціальних, культурних, політичних та інших викликів і спеціалізованих методологічних запитів. Як значне цивілізаційне соціальне явище, футбол перманентно рухається вперед: постійно розвиваються і вдосконалюються основні аспекти прояву футбольного мистецтва [2; 4].

Глобалізація, як основна тенденція розвитку світової цивілізації, зокрема, і в спорті [9; 10], нарощує темпи власного наступального руху. Популярність професійного спорту в сучасному світі, його інтенсивна комерціалізація, постійно

зростаюча соціально-політична значущість успіхів на змаганнях міжнародного рівня призвели в останні роки до створення у багатьох країнах світу високоефективних систем спеціалізованого навчання та спортивної підготовки видатних атлетів. Наслідком цього стало різке зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені.

Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження свідчать про те, що результати світового рівня, досягнення на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи доступні лише особливо обдарованим спортсменам. Такі атлети, по-перше, мають яскраво виражені природні задатки до досягнень у конкретному виді спорту, а по-друге, спромоглися до їх реалізації в процесі багаторічного спортивного удосконалення.

Розуміння цього визначило напрями досліджень, які протягом останніх десятиліть проводяться у сфері професійного спорту. Зокрема, виконана велика кількість робіт, які присвячені проблемам побудови оптимальної структури процесу багаторічного удосконалення спортсменів [3; 5]; періодизації навчально-тренувального процесу протягом річного змагального циклу [4; 8]; спортивної підготовки юних спортсменів [1; 7]; моделюванню та прогнозуванню у спорті [1; 2], індивідуалізації навчально-тренувального процесу [6; 10]; визначені вікові межі етапів багаторічної спортивної підготовки і оптимальної тривалості кар'єри спортсменів [9].

Прогрес спорту вищих досягнень зумовлює необхідність адекватного розвитку системи підготовки спортивного резерву, яка пов'язана з ефективністю спортивного відбору і селекції та продуманої індивідуалізованої диференціації навчально-тренувального процесу [1; 2; 3]. При максимальній інтенсифікації функціональних і психофізіологічних навантажень, викликаних безкомпромісною змагальною боротьбою сильних та рівних суперників, високими емоційними переживаннями, тільки кращі з найкращих можуть досягти високих результатів у сучасному професійному спорті [4].

Це стосується організації та проведення навчально-тренувального процесу у футболі, менеджменту та маркетингової діяльності, організації гри, специфічних спортивних сторін підготовки юних і професійних футболістів. Значні зміни і нововведення проходять у сфері техніко-тактичної, тактико-стратегічної, фізичної та психічної підготовки, функціональних можливостей гравців, створення сприятливих умов у мотиваційно-психологічній сфері. Постійно відбуваються видозміни у побудові нових, ефективніших програм навчання і спортивної підготовки окремих індивідів-футболістів та систем-команд в цілому, а також впровадження нових форм нав-

чання, виховання, тренування, удосконалення і розвитку майбутніх зірок [2–5].

У зв'язку із вищевикладеним актуальними є систематизація наявного масиву знань про багаторічну спортивну підготовку, спортивний відбір, селекцію та ігрову орієнтацію футболістів і приведення його до цілісної системи. Крім того, такий підхід вимагає здійснення додаткових експериментальних досліджень для накопичення даних, де їх недостатньо або вони містять розрізнений характер, що не дозволяє повною мірою створити уніфіковану систему, яка передбачає практичну реалізацію індивідуальних можливостей гравців різних амплуа.

Разом із тим низка аспектів свідчить, що проблема спортивного відбору висококваліфікованих футболістів-виконавців різних амплуа, зокрема, центрального нападника, залишається недостатньо дослідженою та вимагає глибшого наукового аналізу, що зумовило вибір напрямку теоретико-методичного пошуку, визначило мету, завдання та логіку проведення дослідження. Таким чином, актуальність дослідження змагальної діяльності на основі використання методів спортивного відбору центральних нападників у сучасному футболі обумовили вибір теми та структуру написання і формування даної експериментальної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи за темою 2.21 «Удосконалення системи підготовки на сучасному етапі розвитку футболу» згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U001618). Авторами обґрунтовано основні напрями вдосконалення методики спортивного відбору центрального нападника у сучасному футболі.

Метою дослідження є вдосконалення змагальної діяльності на основі використання методів спортивного відбору центрального нападника у футболі.

Відповідно до поставленої мети сформульовані такі дослідницькі **завдання**:

1. Проаналізувати найпоширеніші теоретико-методичні аспекти ведення гри в центральних зонах футбольного поля з точки зору спортивного відбору центрального нападника у футболі.

2. Вивчити вплив організації гри в центрі футбольного поля на загальнокомандну організацію та структуру гри в межах спортивного відбору центрального нападника у футболі.

3. Визначити модельні показники ігрової діяльності центрального нападника у процесі спортивного відбору футболістів.

4. Вдосконалити методику визначення кількісної та якісної оцінки ігрової діяльності централь-

ного нападника в рамках спортивного відбору, ігрової орієнтації та селекції у футболі.

Експериментально обґрунтувати методику навчання, виховання, тренування, вдосконалення і розвитку центрального нападника у процесі спортивного відбору футболістів.

Для вирішення завдань застосовувалися загальнонаукові та спеціально-наукові методи дослідження змагальної діяльності та спортивного відбору центрального нападника у футболі:

1. Загальнотеоретичні методи, які передбачали впорядкування та систематизацію знань про спортивний відбір у футболі, розробку і обґрунтування теоретико-методичної моделі відбору, ігрової орієнтації та селекції у футболі; узагальнення теоретико-методологічних підходів до проблеми спортивного відбору, ігрової орієнтації та селекції у футболі, а також системний аналіз проблем спортивного відбору центрального нападника у футболі.

2. Емпіричні методи використовувалися на констатувальному етапі експериментального дослідження і полягали в обсерваційному прямому та опосередкованому спостереженні за навчально-тренувальним процесом та змагальною діяльністю центральних нападників у дитячо-юнацьких і професійних командах з футболу. Крім того, було використано групу діагностичних методів (бесіда, опитування, напівструктуроване інтерв'ю, анкетування, тестування, експертна оцінка) та педагогічний експеримент – для підтвердження ефективності авторських підходів щодо обґрунтування спортивного відбору центрального нападника у футболі.

3. Поглиблений аналіз відеоматеріалів футбольних матчів українських і зарубіжних команд високої кваліфікації, а також відеоматеріалів футбольних матчів збірних команд України (національної, молодіжної, студентської, юніорської та юнацьких (17–18-річних футболістів)). Крім того, проводився детальний відеоаналіз офіційних ігор збірної команди Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, яка брала участь у Чемпіонаті України з футболу серед команд вищих навчальних закладів країни в сезонах 2014 – 2018 рр.

4. Методи спортивної (футбольної) аналітики.

5. Методи математичної статистики.

Об'єкт дослідження – спортивний відбір у футболі.

Предмет дослідження – організація та методика проведення складових елементів спортивного відбору центральних нападників у футболі.

Підґрунтям **методології дослідження** були діалектичний метод (вивчення, розкриття закономірностей, тенденцій розвитку і перетворення дійсності, де використовуються основні

закони діалектики) і науковий метод (сукупність основних способів отримання нових знань і методів вирішення завдань) та системний підхід, який розглядає об'єкт (систему) як цілісну множину елементів у сукупності відносин і зв'язків між ними.

Необхідність звернення до зазначеної наукової проблематики посилюється наявністю низки суперечностей між:

- об'єктивними процесами, що розгортаються у процесі навчання і виховання футболіста певного амплуа, й вимагають створення адекватного освітньо-навчального середовища для удосконалення та розвитку особистості гравця, а також відсутністю науково обґрунтованої теорії і методики здійснення такої освітньо-навчальної діяльності;
- потребою теоретичного обґрунтування типології освітньо-навчальних середовищ у футболі та відсутністю відповідних досліджень;
- невідповідністю накопиченого практикою досвіду створення вищезгаданого освітньо-навчального середовища для розвитку особистості футболіста певного амплуа (у даному випадку – центрального нападника) і традиційним науково-методичним забезпеченням цього процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кожен гравець на футбольному полі має своє пер-

сональне ігрове амплуа та займає певну ігрову позицію. Центральний нападник або центрфорвард (з англійської «forward» – вперед, «centre forward», «central forward», «striker» – центральний нападник, «чистий форвард») є гравцем, який часто використовує ігровий простір у штрафному майданчику суперника або поблизу нього (рис. 2).

Серед найвідоміших центральних нападників сучасності можна назвати поляка Роберта Левандовські, англійця Гарі Кейна, бельгійця Ромелу Лукаку, шведа Златана Ібрагімовіча, уругвайця Луїса Суареса, французів Каріма Бензема та Олів'є Жиру, норвежця Ерлінга Холанда, українця Романа Яремчука. У минулому на позиції центрального нападника виступали такі відомі у футболі гравці світового рівня як англійці Гарі Лінекер і Алан Ширер, бразильці Ромаріо і Роналдо, нідерландець Рууд ван Ністельрой, німець Герд Мюллер, француз Ерік Кантона, українці Андрій Шевченко і Степан Юрчишин.

Головним результатом ігрових тактико-стратегічних дій центрального нападника у футболі є завершальні результативні удари у площину воріт та забиті м'ячі у ворота команди суперника. Вважається, що висококваліфікований центрфорвард впродовж регулярного топ-чемпіонату серед 16–20 футбольних клубів повинен відзначитися

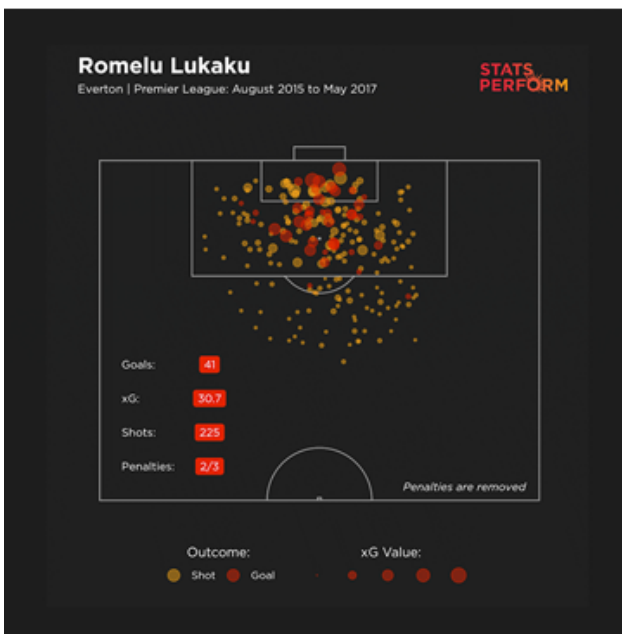


Рис. 2. Основна функція гравця, що виступає на позиції центрфорварда, – ефективна і, передусім, результативна атака воріт команди суперника (на прикладі карти завершення атаквальних командних дій центрфорвардом Ромелу Лукаку) (за матеріалами <https://statsperform.com>)



Рис. 3. Ігрові показники центрального нападника, «чистого форварда» і основного бомбардира футбольного клубу «Реал» (Мадрид, Іспанія) та національної збірної Франції Каріма Бензема в сезоні 2019/20 років Ла Ліги (вищий дивізіон чемпіонату Іспанії з футболу) (за матеріалами <https://opta.com>)

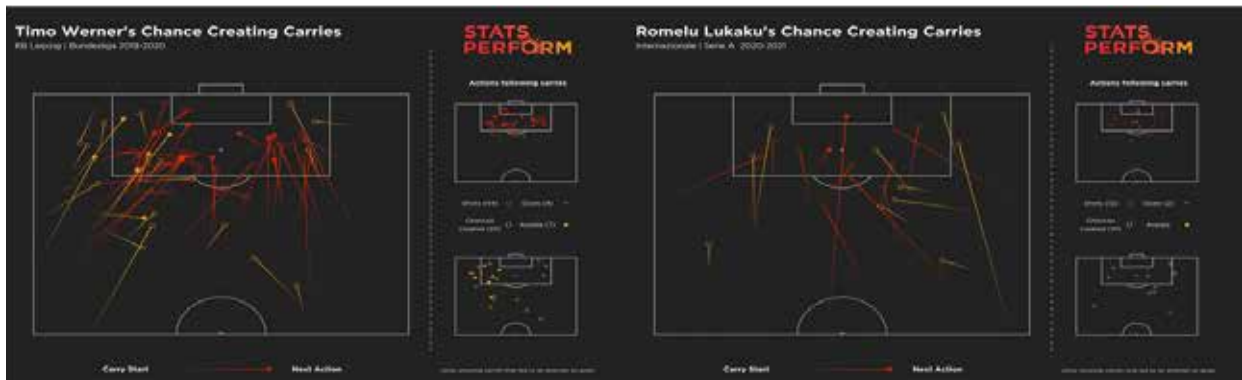


Рис. 4. Порівняльна статистична характеристика ігрових дій центральних нападників Тімо Вернера (рис. ліворуч) (РБ «Лейпциг» Німеччина, тепер – «Челсі» Англія) і Ромелу Лукаку (рис. праворуч) («Інтер» Мілан, Італія, тепер – «Челсі» Англія (за матеріалами <https://statsperform.com>))

у воротах команд суперників понад 20 разів за сезон. Так, центральний нападник, «чистий форвард» і основний бомбардир футбольного клубу «Реал» (Мадрид, Іспанія) француз Карім Бензема в «напівковідному» сезоні 2019/2020 років відзначився у чемпіонаті Іспанії (Ла Ліга) у воротах команд суперників 21 м'ячем (рис. 3).

Окрім основних функцій для центрального нападника або центрфорварда важливими є точні передачі м'яча партнерам у процесі підготовчих чи наступальних тактико-стратегічних дій, гра головою при завершенні навісних і «прострільних» передач м'яча від партнерів та при виконанні стандартних положень. У центрального нападника або класичної «дев'ятки», на відміну від гравців інших амплуа, головна мета полягає в ефективному завершенні атаки своєї команди. До ігрових обов'язків центрфорварда, крім того, входить блокування ігрових дій центральних захисників і опорних півзахисників суперника і допо-

мога своїй команді в організації гри, відволікання уваги центральних захисників суперника власними переміщеннями та, найважливіше, створення небезпечних голевих ситуацій біля воріт суперника (рис. 4).

Активні індивідуальні тактико-стратегічні дії центрфорварда в атаці створюють труднощі для захисної лінії команди суперника, тим самим сприяючи ефективному проведенню колективних тактико-стратегічних дій з метою досягнення позитивного загальнокомандного результату гри. Центрфорвардами, як правило, є футболісти з відмінними антропометричними даними, високими швидкісними показниками у грі з м'ячем і без м'яча та різностороннім арсеналом техніко-тактичних прийомів і тактико-стратегічних дій (рис. 5).

Ефективність гри центрального нападника залежить не тільки від індивідуальних ігрових навичок і вмій. Успішні дії центрфорварда у структурі командної атаки визначаються ефективними і результативними взаємодіями гравців інших амплуа. Центрфорвард знаходиться на «вістрі» атаки, завершуючи своїми діями злагоджені зусилля всього футбольного колективу. А для того, щоб доставити м'яч «на передову», тобто до меж штрафного майданчика команди суперника, звідки можна безпосередньо загрожувати воротам суперника, необхідною є злагоджена, відпрацьована та відшліфована до найменших дрібниць взаємодія всіх ліній і гравців різних амплуа.

Центральний нападник є також першою лінією захисту команди в оборонних побудовах при втраті м'яча у будь-якій частині футбольного поля. Саме центральний нападник повинен намагатися разом із партнерами повернути м'яч своїй команді відразу після його втрати, створюючи тактико-стратегічний тиск (пресинг) на гравців команди суперника.



Рис. 5. Ігрові показники центрального нападника у різні періоди змагального циклу (на прикладі гравця національної збірної Франції та футбольних клубів «Арсенал» (Лондон, Англія), «Челсі» (Лондон, Англія), «Мілан» (Мілан, Італія) Олів'є Жиру) (за матеріалами <https://statsperform.opta.com>)

Процес тиску розпочинається із середини третини поля суперника зі спроби «закрити» напрямки руху м'яча. Пресинг варто застосовувати або при тиску на центральних оборонців команди суперника, або на гравця, що розпочинає атаквальні дії. Такий варіант ведення гри в обороні використовувала іспанська «Барселона» як свою звичну філософію швидкого відбору м'яча протягом декількох (3–5) секунд після втрати м'яча на половині поля суперника.

Для реалізації поставлених у роботі завдань нами було запропоновано розроблену і апробовану в умовах навчально-тренувального процесу та офіційної змагальної діяльності висококваліфікованих студентських команд схему використання ігрових тактико-стратегічних засобів навчання, виховання, спортивного тренування, удосконалення і розвитку центрального нападника як гравця завершальної фази гри (рис. 6–10).

Завдання 1.

Рис. 6. Удари у площину воріт центральним нападником з центральної зони після передач м'яча з різних точок футбольного поля.

Умови завдання: гравець, який виконує роль центрального нападника, стартує з лінії одних із двох воріт у напрямку умовного квадрату розміром 5 x 5 метрів, обмеженого фішками у центрі майданчика. На лінії воріт знаходяться партнери, котрі по чергово виконують передачі «під удар» центральному нападнику. Під час виконання завершального удару центральному нападнику пропонуються для вибору різноманітні варіанти ігрових рішень. Це можуть бути удари з першого дотику в нижні або верхні кути воріт; удари після двох або трьох дотиків з обігруванням умовних гравців оборони команди суперників тощо. Тривалість вправи – 3–5 хвилин.

Завдання 2.

Рис. 7. Удари у площину воріт центральним нападником з центру штрафного майданчика після передач м'яча з різних точок футбольного поля.

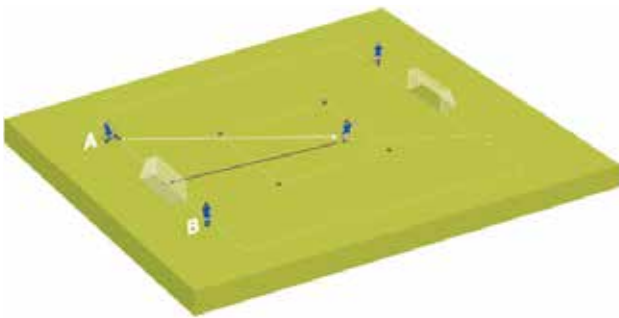


Рис. 6. Удари у площину воріт центральним нападником з центральної зони після передач м'яча з різних точок футбольного поля

Умови завдання: гравець, який виконує роль центрального нападника, знаходиться в умовному квадраті у центрі штрафного майданчика на відстані 12–14 метрів від воріт. Партнери, котрі знаходяться у різних точках штрафного майданчика та поза ним, виконують спочатку зручні та точні передачі на центрального нападника. Під час виконання завершального удару центральному нападнику пропонуються для вибору різноманітні варіанти ігрових рішень. Тривалість вправи – 3–5 хвилин.

Завдання 3.

Рис. 8. Удари у площину воріт центральним нападником з центральної зони після передачі м'яча партнером за спину захисника команди суперника.

Умови завдання: гравець, який виконує роль центрального нападника, стартує зі своєї половини поля і, отримавши від партнера передачу м'яча «на хід» «у крок» за спину захисника команди суперника, виконує завершальний удар у площину воріт, які захищає воротар. Після закінчення ігрової комбінації центральний нападник, який виконував завершальний удар, виконує роль захисника. Натомість гравець, який виконував роль захисника, отримує передачу від партнера зі своєї команди «на хід» «у крок» за спину захисника команди суперника, виконує завершальний удар у площину протилежних воріт, які захищає воротар команди суперника. Тривалість вправи – 3 хвилини.

Завдання 4.

Рис. 9. Створення передумов для виведення на ударну позицію центрального нападника після «вертикальної» передачі з центральної зони захисту «своїх» воріт.

Умови завдання: гра 4 + 1 (+2) x 4 + 1 (+2) на двоє великих воріт. Гравець, який виконує роль центрального нападника, звільняється від «опіки» захисника команди суперника, «відкривається» у вільну зону, отримує передачу від гравця центральної осі «своєї» команди обличчям до «своїх»

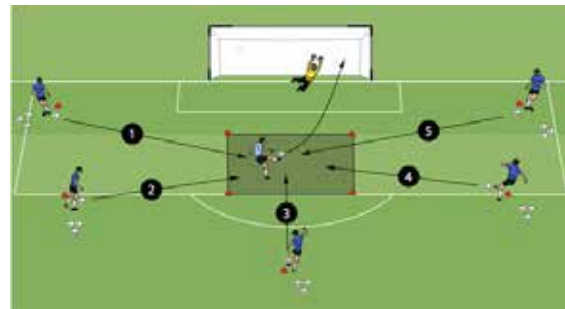


Рис. 7. Удари у площину воріт центральним нападником з центру штрафного майданчика після передач м'яча з різних точок футбольного поля



Рис. 8. Удари у площину воріт центральним нападником з центральної зони після передачі м'яча партнером за спину захисника команди суперника

воріт. Партнери центрального нападника, котрі знаходяться у зоні атаки, здійснюючи доцільні тактико-стратегічні переміщення, створюють передумови для подальшого ведення наступальних дій з метою виведення на ударну позицію центрального нападника. Тривалість вправи – 3–5 хвилин.

Завдання 5.

Рис. 10. Створення передумов для виведення на ударну позицію центрального нападника після флангових тактико-стратегічних дій.

Умови завдання: гра 5 + 1 x 5 + 1 на двоє великих воріт. Гравець, який виконує роль центрального нападника, звільняється від «опіки» захисника команди суперника, «відкривається» у вільну зону, отримує передачу від флангового гравця «своєї» команди обличчям до «чужих» воріт. Партнери центрального нападника, котрі знаходяться у зоні атаки, здійснюючи доцільні тактико-стратегічні переміщення, створюють передумови для подальшого ведення наступальних дій з метою виведення на ударну позицію центрального нападника. Центральний нападник завершує атаку «своєї» команди ударом у площину воріт команди суперника. Тривалість вправи – 3–5 хвилин.

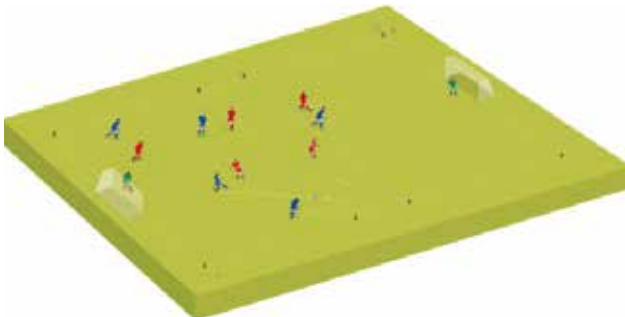


Рис. 10. Створення передумов для виведення на ударну позицію центрального нападника після флангових тактико-стратегічних дій

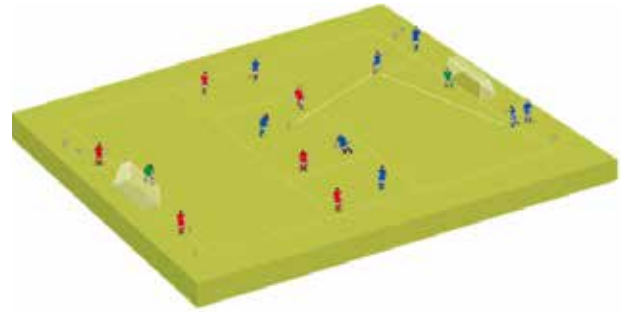


Рис. 9. Створення передумов для виведення на ударну позицію центрального нападника після «вертикальної» передачі з центральної зони захисту «своїх» воріт

Футбол – це гра, де взаємодіють та протидіють складні ігрові тактики і стратегії. Основною стратегією, яку розробляє на конкретну гру тренерський штаб кожної футбольної команди, є ігровий тактико-стратегічний план. Кожна команда має значну кількість створених діаграмно-графічних відпрацьованих у навчально-тренувальному процесі тактик і стратегій, які розробляються заздалегідь для завчасу визначених ігрових ситуацій. Безпосередньо під час гри та у перерві матчу ці тактики та стратегії опрацьовуються і у тактико-стратегічний план вносяться необхідні зміни з урахуванням тактичних елементів організації та стратегії ведення гри своєю командою та суперником.

Висновки.

1. Проаналізовано найпоширеніші теоретико-методичні аспекти ведення гри в центральних зонах футбольного поля з точки зору спортивного відбору, ігрової орієнтації та селекції центрального нападника у футболі. У сучасному футболі центральний нападник є основним виразником наступально-завершальної фази командної гри.

2. Вивчено вплив організації гри у центральній зоні футбольного поля на загальнокомандну організацію та структуру гри у рамках спортивного відбору, ігрової орієнтації та селекції центрального нападника у футболі. Основна ігрова мета центрального нападника полягає в ефективному завершенні атак своєї команди.

3. Визначено модельні показники ігрової діяльності центрального нападника у процесі спортивного відбору футболістів:

1) футболісти з відмінними антропометричними даними (зріст – від 178,1 ± 4,8 до 199,2 ± 3,5 см, вага – від 75,9 ± 2,3 до 90,3 ± 5,2 кг, співвідношення жирової – до 11% та м'язової – до 37 – 39% загальної маси тіла), високими швидкісними показниками у грі з м'ячем і без м'яча (пробігання у процесі гри 15-метрових відрізків без м'яча – до 2,0 секунд, пробігання 30-метрових відрізків без

м'яча – до 4,0 секунд) та різностороннім арсеналом точних і успішних техніко-тактичних прийомів (удари у площину воріт ногами та головою, передачі партнерам «під удар», гольові передачі-асисти) і тактико-стратегічних дій («відкриття» у вільні зони на половині поля суперника, створення небезпечних для суперника і результативних гольових ситуацій біля воріт команди-опонента) можуть виступати на позиції центрального нападника;

2) висококваліфікований центрфорвард впродовж регулярного топ-чемпіонату серед 16–20 футбольних клубів за сезон або регулярний чемпіонат повинен відзначитися у воротах команд суперників понад 20 разів;

3) центральний нападник є першою лінією захисту команди в оборонних побудовах при

втраті м'яча у будь-якій частині футбольного поля (створення перешкод супернику і відбір м'яча повинні становити до 23,7–25,5% ігрових дій у процесі матчу).

4. Удосконалено методику визначення кількісної та якісної оцінки ігрової діяльності центрального нападника у межах спортивного відбору у футболі. Якісно розроблені, вивчені й відшліфовані у навчально-тренувальному процесі та вчасно внесені у гру своєї команди тактико-стратегічні ігрові корективи, зокрема у гру центрального нападника, часто визначають позитивний результат матчу.

5. Експериментально обґрунтовано методику навчання, виховання, тренування, вдосконалення і розвитку центрального нападника у процесі спортивного відбору футболістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. Дулібський А.В., Яценко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі : навчально-методичний посібник. Київ : Федерація футболу України, 2003. 135 с.
3. Дулібський А. Спортивний відбір у системі багаторічної спеціалізованої освіти футболістів. *Спортивна наука України*. Львів, 2015. № 4(68). С. 28–35. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/340/329>
4. Дулібський А.В. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. № 8(128). С. 54–60. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).13)
5. 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.
6. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір : теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору : підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.
7. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір : теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту : підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с.
8. Тищенко В.О., Лохман В.А., Мордвинов К.О. Застосування інноваційних засобів у навчальному процесі з гандболу. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 2. С. 57–63. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-2-08>
9. Шинкарук О. Спадкові та набуті ознаки в процесі спортивного відбору : *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. № 1(1). С. 65–74. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1883>
10. Ricard Pruna, Luz Miñarro Tribaldos, K. Badhur. Identificación de talento en el jugador y su desarrollo en el fútbol. *Player talent identification and development in football*. Vol. 53. Issue 198. 2018.

REFERENCES

1. Doroshenko, E. Yu. (2009). *Peredumovi phormuvannya sistemi upravlinnya tehniko-taktichnoy diyalnosti v komandnih sportivnih igrakh ta optimizaczhiy 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, psychologiya ta medico-biologichni problemi fizychnogo vihovannya i sportu*. №. 11. Pp. 20–27.
2. Dulibskyy A.V., Jashchenko A.Gh., Nikolajenko V.V. *Sportyvnyj vidbir u futboli : navchaljno-metodychnyj posibnyk*. [Sports selection in football: educational and methodological guide]. Kyjiv : Federacija futbolu Ukrajinu, 2003. 135 s.

3. Dulibskyy A. Sportyvnyj vidbir u systemi baghatorichnoji specializovanoji osvity futbolistiv. [Sports selection in the system of long-term specialized education of football players]. *Sportyvna nauka Ukrainy*: Elektronne naukove vydannja. Lviv, 2015. #4 (68). S. 28–35. URL: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/340/329>
4. Dulibskyy, A. V. Sportyvnyj vidbir u futboli jak racionaljna systema pedaghoghichnogho poshuku obdarovanykh ljudej u ghaluzi sportu. [Sports selection in football as a rational system of pedagogical search for gifted people in the field of sports]. *Naukovyj chasopys Nacionalnogho pedaghoghichnogho universytetu imeni M. P. Draghomanova. Serija 15. Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoji kultury (fizychna kuljtura i sport)*, (8(128), 54-60. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).13)
5. 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.
6. Serghijenko L.P. Sportyvnyj vidbir: teoriya ta praktyka. U 2 kn. Knygha 1. Teoretychni osnovy sportyvno-gho vidboru: Pidruchnyk. [Sports selection: theory and practice. In 2 books Book 1. Theoretical foundations of sports selection: Textbook]. Ternopilj: Navchaljna knygha. Boghdan, 2009. 672 s.
7. Serghijenko L.P. Sportyvnyj vidbir: teoriya ta praktyka. U 2 kn. Knygha 2. Vidbir u rizni vydy sportu: Pidruchnyk. [Sports selection: theory and practice. In 2 books Book 2. Selection for various sports: Textbook]. Ternopilj: Navchaljna knygha. Boghdan, 2010. 784 s.
8. Tyshhenko V.O., Lokhman V. A., Mordvynov K. O., Bilous M. A., Tyshhenko D. Gh. (2021). Zastosuvannya innovacijnykh zasobiv u navchaljnomu procesi z gandbolu. [Application of innovative means in the educational process of handball]. *Visnyk Zaporizjkogho nacionalnogho universytetu. Fizychno vykhovannya ta sport*, (2), 57-63. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-2-08>
9. Shynkaruk O. Spadkovi ta nabuti oznaky v procesi sportyvno-gho vidboru. [Hereditary and acquired traits in the process of sports selection]. *Sportyvna nauka ta zdorov'ja ljudyny*. 2019. 1(1). S. 65–74. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1883>
10. Ricard Pruna, Luz Miñarro Tribaldos, K.. Badhur. Identificación de talento en el jugador y su desarrollo en el fútbol. Player talent identification and development in football. Vol. 53. Issue 198. 2018.

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ У СПОРТІ

Дяченко М. В.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9887-7043
mihail5000013@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*

Ключові слова: *формування мотивації, мотив, модель мотивації, особистісний фактор, ситуаційний фактор.*

Проблема спортивної мотивації розглядається психологами багато років. У результаті проведеного дослідження виявлені деякі психологічні закономірності. Нині як спортсмени, так і тренери визнають мотивацію спортивної діяльності не лише провідним компонентом психологічного забезпечення результативної діяльності, а як мотивацію змагальної діяльності, оскільки як тренувальний процес, так і все життя спортсмена підпорядковані основній меті – перемозі у змаганнях. Спорт вищих досягнень зосередив квінтесенцію мотиваційних проявів: найкращі борються із собою та із суперниками за право бути першим. Успішність виступу спортсменів у сучасних умовах потребує не лише високого рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки, а й максимальної напруги психічних функцій. У зв'язку із цим одне з головних місць у системі підготовки спортсменів належить мотивації на досягнення високого спортивного результату. Коли йдеться про спортивну діяльність, ми стикаємося із двома основними видами ситуацій – тренувальною та змагальною, кожна з яких по-своєму пов'язана зі спортивною мотивацією, яка залежно від особистих особливостей і ситуації може зростати або знижатися. Зазначена проблематика активно розробляється нині та присвячена особливостям особистісної спрямованості як дорослих спортсменів, так і юніорів. Важливо, що за однакового рівня підготовленості спортсменів саме чинник мотивації може відігравати значну роль. Мотивація змагальної діяльності, вона ж мотивація досягнення, має одну найважливішу особливість: оскільки кожен найкращий результат – це новий рекорд, необхідне активне включення до діяльності вольової компоненти. Вивчення особливостей особистості спортсмена за умов змагань довело, що досягнення результату вимагає від спортсмена знання зовнішніх і внутрішніх умов, які приведуть до успішного завершення дії. Розглянуто дослідження спрямованості особистості та її зв'язку з характером мотивації у спортсменів. Вплив актуального стану суб'єкта та стану ситуації (оточення) взаємозалежні один від одного, оскільки сила внутрішнього мотиву проявляється найбільше в разі підкріплення його ситуаційним стимулом, за своїм змістом пов'язаним із цим мотивом.

RESEARCH OF MOTIVATION IN SPORTS

Diachenko M. V.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9887-7043
mihail5000013@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*

Key words: *formation of
motivation, motive, model of
motivation, personal factor,
situational factor.*

The problem of motivation in sport has been considered by psychologists for many years. In the course of the study, certain psychological patterns have been found. Currently, both athletes and coaches recognize the motivation in sports activities as the leading component of the psychological support for effective activity. In other words, it can be characterized as the motivation for competitive activity, since both the training process and the entire life of an athlete is subordinated to the main goal – victory in competitions. Sport of the highest achievements has concentrated the quintessence of motivational manifestations: here the best fight with rivals and with themselves for the right to be the first. The success of the performance of athletes in modern conditions requires not only a high level of physical and technical-tactical training, but also the maximum stress of mental functions. In this regard, one of the main places in the system of athletes' training is the motivation to achieve a high sports result. It is important to note that with the same level of preparedness of athletes, it is the factor of motivation that can play a significant role. Motivation of competitive activity, it is achievement motivation, has one important feature: since each best result is a new record, it is necessary to include actively the volitional component in the activity. The study of the characteristics of the athlete personality in competition conditions has found that the activity to achieve the result requires from the athlete knowledge of the external and internal conditions that will lead to the successful completion of the action. The studies of personality orientation and its connection with the nature of motivation of athletes have been considered: the specified problem is being actively developed today and is devoted to the peculiarities of the personal orientation of adult athletes and juniors. The influence of the current state of the subject and the state of the situation (environment) are mutually dependent on each other, since the strength of the internal motive is manifested most of all when it is reinforced by a situational stimulus, which in its content is associated with this motive. Speaking about sports activities, we are faced with two main types of situations – training and competitive, each of which is connected in its own way with sports motivation, which, depending on personal characteristics and the situation, can be either growing or decreasing.

Постановка проблеми. Під мотивом (від французького *motif* – спонукальна причина) розуміється сфера імпульсів психодинаміки, психоенергетики, спонукань, що додає діяльності спрямованості, вибірковості та стрімкості. У сучасній науці під мотивацією розуміється складна діяльність психічної сфери людини, що спонукує її до визначеної активності організму. У спортивній діяльності мотивація визначає прагнення до досягнень відповідного спортивного результату. Мотиви, що спонукують до діяльності, викликають активність організму, визначають його спрямованість. Мотивація є провідним чинником регуляції активності особистості, її поведінки та діяльності. В основі будь-якого виду діяльності завжди лежать мотиви. Найбільш загальним уявленням про сутність мотиву є: розуміння мотиву як спонукання, мотиву як потреби або предмета потреби [10].

Мотивація відіграє провідну роль в будь-якому виді діяльності, і спортивна діяльність, тобто залучення до занять спортом, не є винятком. Саме мотиви спонукають людину ставити перед собою цілі, долати різні перешкоди на шляху до їх досягнення. Мотив – це спонукання до дії, пов'язані з задоволенням потреб суб'єктів. Під мотивом також часто розуміють причину, яка лежить в основі вибору дій і вчинків, сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, які визивають активність суб'єктів [1].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до теми: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу в різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр.

Мета дослідження – вивчити особливості мотивації як провідного чинника регуляції спортсмена.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використано теоретичні методи: аналіз, синтез, індукції, дедукції, систематизації й узагальнення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. В основі мотивації занять фізичною культурою лежить прагнення до фізичних рухів, рухової активності. Що стосується спорту вищих досягнень, то в ньому мотивація пов'язана з великим психічним напруженням. Таке напруження пов'язане з невідповідністю діяльності можливостям спортсменів і спрямована на їх усунення. На відміну від інших видів діяльності, у спорті людина не прагне уникнути напруги, навпаки, бачить у цьому позитивний бік змагальної боротьби, просто отримує задоволення від надмірних наванта-

жень: фізичних і психічних. Спортсмен прагне досягти найкращого результату, діє на межі своїх сил і можливостей, і це може відігравати негативну роль. У прагненні до перемоги спортсмени часто намагаються ігнорувати природні ресурси організму, що призводить до серйозного ризику для здоров'я та життя [1].

Кожному спортсменові властиві два основні мотиви досягнення: досягнення успіху й уникнення невдач.

Мотив досягнення успіху визначається як можливість відчувати гордість або задоволення від виконання, тоді як мотив уникнення невдачі – це здатність відчувати сором або приниження внаслідок поразки. За цією теорією поведінка спортсмена визначається рівновагою цих мотивів. Зокрема, спортсменам, які досягають великих успіхів, властива висока мотивація до здобуття успіху та незначна мотивація до уникнення невдач. На підставі одних лише характерних особливостей особистості не можна точно прогнозувати поведінку. Треба брати до уваги ситуацію. Імовірність успіху залежить від того, з ким ви змагатиметесь, та від складності завдання.

Для спортсменів, які досягають великих успіхів, найбільшим стимулом залучення до поведінки досягнення є умова успіху 50 на 50 (наприклад: складне, але цілком можливе для виконання завдання).

Задоволення якого-небудь мотиву зазвичай стикається із протидією. У спорті це найбільш яскраво простежується в умовах змагань. Тут спортсмен стикається з активною протидією у процесі досягнення своєї мети. Для подолання цього опору необхідно докласти визначені зусилля, тобто мобілізувати всі нервово-психічні та фізичні складники для досягнення відповідного результату. Стан у важкій ситуації, природно, повинен викликати визначений ступінь нервово-психічної напруги [9].

На мотивацію досягнень впливає низка мотивів, тобто рушійні сили, що спонукають особистість до певної діяльності чи поведінки. Спортивний психолог М. Вайс дійшла висновку, що в основі занять спортом лежать такі мотиви, як компетентність (юнаки з низьким рівнем сприйняття своїх спортивних можливостей не займаються спортом взагалі; ті, хто займається спортом, упевнені у власній спроможності здобути певні вміння та навички); орієнтування на мету; реакція на стрес [2]. Основними чинниками формування мотивації досягнення успіху у спортсмена є статус, прагнення до досконалості, прагнення до стресу та подолання його, оптимальне співвідношення заохочень і покарань, правильно поставлені цілі, настанова на спортивне досягнення, честолюбство в його позитивному значенні,

сприятливий соціально-психологічний клімат, емоційність тренувальних занять, особливості особистості тренера, стосунки тренера та спортсмена, розвиток традицій у команді, усвідомлення спортсменом своєї корисності, спільне ухвалення рішень [5].

Дослідники В. Сафонов і Ю. Філімоненко виокремлюють два рівні спортивної мотивації. 1. Загальна мотивація. Її формування є завданням усього виховного процесу. Необхідною умовою для цього є постановка та закріплення у свідомості спортсмена мети спортивної діяльності. 2. Умотивованість спортсмена до роботи на тренувальному занятті, на етапі початкової підготовки, яку, через загальну мотивацію, актуалізують за допомогою усвідомлення завдань етапу початкової підготовки та самооцінки свого стану, функціональних можливостей [8].

Досягнення високих результатів у спорті деякою мірою зумовлено впливом мотиваційної сфери людини. Мотивація є не тільки стрижневою характеристикою особистості спортсмена. Вона веде його до поставленої мети, впливає на характер усіх процесів, що протікають в організмі під час діяльності. Головною особливістю спортивної мотивації є її вплив на результативність діяльності спортсмена. В умовах жорсткого змагального протистояння можна очікувати на повну самовіддачу та прагнення до перемоги лише у спортсмена, який володіє максимальною виразністю мотивації. Недооцінка ролі мотиваційних чинників, динаміки зміни мотивів призводить до того, що спортсмен виявляється нездатний проявити свої можливості, реалізувати результати підготовки до змагань.

Спортивну мотивацію прийнято визначати як психологічний стан спортсмена, обґрунтований ставленням його до різних сторін конкретної ситуації у спортивній діяльності: до самої діяльності, до поставленої мети, очікуваних результатів, успіху та невдач, до партнерів по команді, тренера. Мотивації належить провідне місце у структурі особистості, вона пронизує її структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси [4]. Сучасні фахівці дотримуються комбінованого погляду на мотивацію, згідно з яким мотивація не є наслідком тільки таких індивідуальних характеристик, як особливості особистості та потреби або цілі, чи тільки таких ситуаційних чинників, як стиль тренера або викладача. Зрозуміти ступінь мотивації можна тільки на основі вивчення взаємодії двох комплексів чинників. Оптимальний спосіб досягнення мотивації полягає в урахуванні та вивченні взаємодії особистісних і ситуаційних чинників. Комбінована модель мотивації має велике значення для тренерів. На основі цієї моделі можна

здійснювати практичні заходи щодо посилення мотивації.

Водночас необхідно враховувати, що мотивація відбувається завдяки як ситуаційним чинникам, так і характерним особливостям особистості. По-друге, треба зважати на наявність великої кількості мотивів, тобто більш ніж однієї причини, що спонукає до занять спортом. Більшості людей властива наявність багатьох мотивів. Серед них є загальні й індивідуальні, позитивні та негативні, які конкурують один з одним. По-третє, у разі потреби, змінити навколишні умови, щоб підвищити мотивацію (створення таких умов, щоб відповідали цілій низці запитів і потреб). По-четверте, важливо пам'ятати про те, що керівник тренувального процесу впливає на мотивацію (тренер повинен усвідомити свою роль у мотиваційному середовищі, а також те, що впливає на мотивацію як безпосередньо, так і опосередковано). По-п'яте, необхідно видозмінювати поведінку, щоби змінити небажані мотиви спортсменів (тренеру необхідно використовувати методи модифікації поведінки для зміни небажаних мотивів і зміцнення слабких) [3].

У спортсменів на стадії вищої спортивної майстерності формуються не тільки мотиви досягнення успіху, але й мотиви уникнення невдачі. Будь-яка ситуація, яка актуалізує у спортсмена мотив досягнення успіху, водночас породжує побоювання невдачі. Те, який виникає мотив, залежить від суб'єктивних оцінок імовірності досягнення мети, які складаються під впливом змагального та життєвого досвіду. Отже, формується стійко панівний тип мотивації діяльності [5].

На пріоритетність структури мотивів суттєво впливають специфіка виду спорту, рівень спортивних досягнень, вік, стать, спортивний стаж спортсмена, а також об'єктивність самооцінки своїх особистих якостей і рівень підготовленості. Деякі спортивні психологи пропонують розрізняти поняття мотивів до занять спортом і спортивну мотивацію [4].

Орієнтація, зумовлена ситуацією, протилежна попередній. Відповідно до неї мотивація визначається здебільшого ситуацією. Ситуація впливає на мотивацію, але незважаючи на негативний вплив середовища (умов), спортсмен може зберігати високий рівень мотивації. Наприклад, спортсмен виступає за команду, тренер якої йому не подобається. І хоча він постійно критикував підопічного, спортсмен все таки не полишав команду та не втратив мотивації [3]. За таких умов ситуація, звичайно, не була головним чинником, що впливає на рівень мотивації. Мотив може характеризуватися кількісно (сильний – слабкий) і якісно (внутрішній і зовнішній). Зовнішні мотиви можуть бути

позитивними (мотиви успіху, досягнення) і негативними (мотиви уникнення невдачі, захисту).

Дослідник В. Клименко вважає, що мотивація є цілісною системою, що визначає конкретні форми діяльності та поведінки спортсмена. Проте система мотивів у нього не завжди буває повною й органічно цілісною. Тому варто розрізняти актуальні мотиви, зумовлені працею, і неусвідомлені потенційні мотиви, їм не надається значення, тому їхня дійова сила не функціонує. Мотиви стосуються безпосередньо всіх елементів діяльності: рухів, дій і системи дій (тренувального заняття загалом). Така диференціація мотивів дає змогу вибірково активізувати підготовку. Загалом мотиви збігаються за змістом, але бувають і розбіжності [6].

Дослідження мотивації у спорті – актуальна та багатогранна тема. Мотивація завжди виникає, коли є відповідні завдання, які треба виконати. Головною метою діяльності спортсмена є досягнення високого спортивного результату. Тому у спорті мотивацію можна схарактеризувати як мотивацію досягнення. Виглядає це так: задоволення якого-небудь мотиву зазвичай стикається із протидією. У спорті це найбільш яскраво простежується в умовах змагань. Тут спортсмен стикається з активною протидією у процесі досягнення своєї мети. Для подолання цього опору необхідно докласти визначені зусилля, тобто мобілізувати всі нервово-психічні та фізичні складники для досягнення відповідного результату. Стан у важкій ситуації, природно, повинен викликати визначений ступінь нервово-психічної напруги. Нервова напруга напряму пов'язана з мотивацією спортсмена. Відомо, що психічна напруга буває трьох видів: психічна апатія, психічна лихорадка та стан так званої бойової готовності. Стан психічної напруги, окрім деяких інших чинників, залежить від рівня мотивації спортсмена [9].

Для початку спортивного тренування потрібно досить високий рівень мотивації, який спонукає спортсмена подолати бар'єр комфорту і почати переживати всі відчуття, які зумовлені крайніми мірами стомлення та напруження. Мірою витривалості до дії чинників навантаження в цьому разі буде сила мотивів, які спонукають спортсмена до діяльності, рівень його мотиваційного стану як величини спонукання до важкого навантаження. Рівень мотивації до роботи має подвійний характер. З одного боку, довготривалий (сила мотиву, досягнення мети), з іншого – ситуативний. Загубленість кінцевих цілей спортивного тренування (Олімпійська гра, чемпіонати світу тощо) на значний термін призводить часто до втрати перспективи та зниження інтересу до тренування, без якого (спортс-

мен це добре розуміє) досягнення поставлених цілей неможливе. Таке зниження мотиваційного стану (або робочої мотивації), що відбувається у дуже короткі проміжки часу, виступає початком як внутрішніх конфліктів (не подобається план роботи, місце тренування, терміни змагання, викликає сумнів методика тренування), так і міжособистісних (тренер дуже прискіпливий, спаринг-партнери дуже наполегливі, суперники безцеремонні тощо), які є відображенням зміни ставлення спортсмена до основних чинників спортивної діяльності. Це виражається у зміні передусім таких складників мотивації, як задоволення діяльністю, упевненість у правильності методики тренування, активність у діяльності, надія на успіх. Сумарна зміна названих складників – це зміна ставлення спортсмена (що має те або інше емоційне забарвлення), зміна рівня мотивації, спонукання до діяльності (мотиваційного стану).

У спортсменів, які вже займаються спортом деякий час, виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, що, своєю чергою, впливає як на фізичний розвиток і формування навичок, так і на усвідомлення того, що обраний вид спорту відповідає його нахилам. Метою занять спортом стає не лише задоволення від самого процесу, але і здобуття високих результатів як наслідок важкої та копіткої праці. Фізичні навантаження стають звичними, з'являється потреба в них, а їх відсутність (через хворобу, наприклад) спричиняє відчуття фізичного дискомфорту.

Важливе місце в підтримці мотивації занять спортом починають відігравати стосунки із тренером. У разі позитивних стосунків, що складаються, у спортсменів другого – третього розрядів мотив, пов'язаний із відповідальністю перед тренером, є одним із провідних.

У структурі поведінкового акту спортсмена мотивація відіграє значну роль. Формування різних мотивів формує у спортсмена відповідну мету для досягнення високих спортивних результатів. Під впливом мотивації виникає різний рівень психічної напруги. Відомо, що мотивація включена у структуру психологічних спонукань діяльності особистості та впливає на спортивний результат, а головною мотиваційною характеристикою діяльності спортсмена є досягнення високого спортивного результату [7].

Висновки. Мотивація спортсмена є стрижневою характеристикою особистості спортсмена, важливим чинником якої є вплив на спортивний результат. Аналіз особливостей особистості спортсмена за умов змагань довів, що досягнення результату вимагає від спортсмена знання зовнішніх і внутрішніх умов, які приведуть до успішного завершення дії, веде його до досягнення постав-

леної мети. Без знання яких не можна успішно здійснювати підготовку до досягнення високих результатів. В умовах спортивного суперництва повна самовіддача очікується лише від спортсмена, мотивованого на перемогу, що має максимальну виразність мотивації досягнення успіху.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александров Ю. Мотиваційна сфера студентів з різною успішністю у фізичній культурі. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 122–127.
2. Бондаренко І. Формування мотивації до занять у секції веслування студентів вищих навчальних закладів. *Наукові праці*. 2005. Т. 42. Вип. 29. С. 174–178.
3. Грецький О. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки : дис. ... канд. наук із фіз. вих. : 24.00.01. Івано-Франківськ, 2019. 199 с.
4. Актуальні питання визначення мотивації у юних фехтувальників на етапі початкової підготовки / Т. Грищенко та ін. *Молода спортивна наука України*. 2020. Т. 1. С. 9–10.
5. Жданюк Л., Лукова С. Емпіричне дослідження мотивації досягнень у підлітків-спортсменів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2. № 5. С. 58–66.
6. Психомоторика: схеми, словник наукових термінів / В. Клименко та ін. Київ : НАОУ, 2004. 50 с.
7. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література. 1997. 583 с.
8. Возможности диагностики состояния спортсмена в спорте высших достижений / В. Сафонов и др. *Психические состояния*. 2000. С. 139–144.
9. Вплив мотивації досягнення на психічний стан спортсмена / І. Скибицький та ін. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 01 (68). С. 80–84.
10. Федорець А. Зв'язок індивідуально-психологічних властивостей з ефективністю діяльності спортсмена-легкоатлета. URL: http://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010_7/st23.pdf (дата звернення: 23.10.2022).

REFERENCES

1. Aleksandrov Yu.V. (2018) Motyvatsiyna sfera studentiv z riznoyu uspishnistyu u fizychniy kul'turi [The motivational sphere of students with different grades in physical education]. *Osnovy pobudovy trenuval'noho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu*, vol. 2, pp. 122–127.
2. Bondarenko I. (2005) Formuvannya motyvatsiyi do zanyat' u sektsiyi vesluvannya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv [Formation of motivation for classes in the rowing section of students of higher educational institutions]. *Naukovi pratsi*, t. 42, vol. 29, pp. 174–178.
3. Hrets'kyu O.V. (2019). *Formuvannya motyvatsiyi do sportyvnoyi diyal'nosti na pochatkovomu etapi pidhotovky* [Formation of motivation for sports activities at the initial stage of training] (PhD Thesis): Ivano-Frankivs'k Prykarpats'kyu natsional'nyy universytet imeni Vasylya Stefanyaka.
4. Hryshchenko T., Okopnyy A., Samsonyuk L. (2020). Aktual'ni pytannya vyznachennya motyvatsiyi u yunyykh fekhтуval'nykiv na etapi pochatkovoyi pidhotovky. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny*, t. 1, pp. 9–10.
5. Zhdanyuk L.O., Lukova S.V. (2019). Empyrychne doslidzhennya motyvatsiyi dosyahnenn' u pidlitkiv-sport-smeniv [Empirical study of achievement motivation in adolescent athletes]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi*, t. 2, vol. 5, pp. 174–178.
6. Klymenko V.V., Khmelyar O.F., Vasylenko S.V. (2004). Psykhomotoryka: skhemy, slovnyk naukovykh terminiv [Psychomotorics: schemes, dictionary of scientific terms]. Kyiv : NAOU.
7. Platonov V.M. (1997). Zahal'na teoriya pidhotovky sportsmeniv v Olimpiys'komu sporti [The general theory of training athletes in Olympic sports]. Kyiv : Olimpiys'ka literatura.
8. Safonov V.K., Filimonenko Yu.I., Suvorov G.B. (2000). Vozmozhnosti diagnostiki sostoyaniya sportsmena v sporte vysshikh dostizheniy [Possibilities of diagnosing the state of an athlete in elite sports]. *Psikhicheskoye sostoyaniya*, pp. 139–144.
9. Skybyts'kyu I.H., Prus N.M., Uskova S.M. (2016). Vplyv motyvatsiyi dosyahnennya na psykhychnyy stan sportsmena [The influence of achievement motivation on the athlete's mental state]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, vol. 1, № 68, pp. 80–84.
10. Fedorets' A.V. Zv'yazok indyvidual'no-psykholohichnykh vlastyvostey z efektyvnistyu diyal'nosti sport-smena-lehkoatleta [The connection of individual and psychological properties with the effectiveness of the activity of the athlete-athlete] (accessed on 23.10.2022).

АНАЛІЗ РЕГУЛЯТОРНОЇ ПОЛІТИКИ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кліменко А. В.

аспірантка кафедри педагогіки

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет

імені К. Д. Ушинського»

вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна

orcid.org/0000-0001-5830-7679

aklymenko0904@gmail.com

Гібескул О. С.

старший викладач

Державний університет «Одеська політехніка»

просп. Шевченка, 1, Одеса, Україна

orcid.org/0000-0002-7384-0831

hybeskul.o.s@op.edu.ua

Ключові слова: *державне регулювання, система підготовки фахівців, принципи, завдання.*

Мета дослідження – обґрунтування змісту регуляторної політики системи кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту. Методи дослідження: метод аналізу й узагальнення науково-методичної літератури та документальних джерел, нормативних документів, аналіз інформаційних джерел інтернету, систематизація, порівняння. В умовах жорсткої економічної та соціальної кризи, низької ефективності державної політики в забезпеченні права громадян на належну якість життя постає гостра потреба в розробленні та використанні принципово нових, інноваційних підходів для реалізації потенціалу нації, збереження здоров'я та працездатності населення.

Оптимізація кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту є одним з актуальних векторів у процесі реалізації стратегічної мети – створення високоефективної та конкурентоспроможної системи підготовки, перепідготовки, розстановки та підвищення кваліфікації спортсменів, тренерів, менеджерів і функціонерів сфери. Авторами схарактеризовано зміст, завдання та принципи регуляторної політики кадрового забезпечення. Державою забезпечується щодо працівників сфери фізичної культури і спорту низка заходів, які сприяють ефективній роботі персоналу, до них відносять: належні умови праці, побуту, відпочинку, медичне обслуговування; підвищення кваліфікації раз на п'ять років; правовий, соціальний, професійний захист; компенсації в разі втрати роботи, у зв'язку зі змінами в організації виробництва та праці; призначення та виплату пенсії відповідно до законодавства; призначення пенсії за вислугу років тренерам; установлення надбавок за спортивні звання. Беручи до уваги сучасні тенденції в системі освіти України, а також культурно-національну унікальність і специфіку економічного розвитку, а саме: перехід до професійних стандартів, що ґрунтуються на високих результатах; системний опис кваліфікацій у термінах професійних компетенцій, саме ці науково-практичні питання є організаційним резервом у процесі оптимізації всієї системи кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

ANALYSIS OF THE REGULATORY POLICY OF PERSONNEL SUPPORT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Klymenko A. V.

*Postgraduate Student at the Department Pedagogics
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky
Staroportofrankivska str., 26, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5830-7679
aklymenko0904@gmail.com*

Hybeskul O. S.

*Senior Lecturer
Odesa Polytechnic National University
Shevchenko Ave., 1, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7384-0831
hybeskul.o.s@op.edu.ua*

Key words: *state regulation, system of specialists training, principles, tasks.*

Purpose of the study is to substantiate the content of the regulatory policy of the personnel support system in the field of physical culture and sports. Research methods: method of analysis and generalization of scientific and methodological literature and documentary sources, normative documents, analysis of Internet information sources, systematization, comparison. In the context of a severe economic and social crisis, low efficiency of state policy in ensuring the right of citizens to an adequate quality of life, there is an urgent need to develop and use fundamentally new and innovative approaches to realize the potential of the nation, preserve the health and working capacity of the population.

Optimization of staffing in the sphere of physical culture and sports is one of the relevant vectors in the course of implementing the strategic goal – creating a highly effective and competitive system for training, retraining, placement and advanced training of athletes, coaches, managers and functionaries of the sphere. The authors characterize the content, objectives and principles of the regulatory policy of staffing. The state provides in relation to workers in the field of physical culture and sports a number of measures that contribute to the effective work of personnel, these include: proper working conditions, life, rest, medical care; advanced training every five years; legal, social, professional protection; compensation in case of job loss due to changes in the organization of production and labor; appointment and payment of pensions in accordance with the law; the appointment of a pension for the length of service for coaches; setting bonuses for sports titles. Taking into account the current trends in the education system of Ukraine, taking into account the cultural and national uniqueness and the specifics of economic development, namely: the transition to professional standards based on high results; as well as a systematic description of qualifications in terms of professional competencies, these scientific and practical issues are an organizational reserve in the process of optimizing the entire system of staffing in the field of physical culture and sports.

Постановка проблеми. Ключовий механізм зміни всієї парадигми соціально-економічного розвитку України полягає в подоланні суперечності між високим рівнем розвитку людського капіталу та неналежним рівнем розвитку еконо-

мічного та соціального капіталу. Одним із пріоритетних завдань внутрішньої політики в Україні на найближчі роки визначено збереження та розвиток національного людського капіталу держави як головного чинника економічного росту.

Відповідно до реалізації основних положень Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 р., а також загальної концепції розвитку українського суспільства, місія сфери фізичної культури та спорту передбачає створення умов для забезпечення гармонійного розвитку особистості, оптимальної рухової активності кожної людини як потенціал розвинутого в соціальному й економічному плані суспільства. Вирішення цього завдання має виконуватися на всіх етапах життєвого шляху громадян українського суспільства. Як засіб забезпечення цієї концепції виступають конкурентоспроможність і стабільність ефективної діяльності фізкультурно-спортивних організацій завдяки успішній роботі системи кадрового забезпечення всієї сфери фізичної культури та спорту.

До комплексу дій з оптимізації кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту належать: визначення кількості та якості необхідного персоналу (розроблення механізму планування кадрових потреб); встановлення кваліфікаційних вимог до всіх професій сфери; удосконалення системи підготовки необхідних фахівців і забезпечення їхнього безперервного професійного розвитку в концепції «Освіта протягом життя»; проведення сертифікації готовності фахівців до успішного виконання функціональних обов'язків; розроблення адекватної моделі матеріального та морального заохочення працівників [6].

Це дає підставу розглядати питання регуляторної політики системи кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту як самостійний предмет дослідження, що підтверджує актуальність обраної теми.

Мета статті – обґрунтування змісту регуляторної політики системи кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту.

Виклад основного матеріалу. Різні аспекти проблеми, яку ми досліджуємо, висвітлені у працях вітчизняних науковців і практиків. Значна увага приділяється як питанням державного управління фізичною культурою та спортом системою кадрового забезпечення, так і характеристиці змісту окремих професій [1; 3; 4; 11].

У ст. 49 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що держава забезпечує підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації кадрів у сфері фізичної культури та спорту, що є елементами системи кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту. Щодо розкриття сутності державної політики, то ця проблема обмежена лише повноваженнями Центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту, який бере участь у ліцензуванні освітньої діяльності й акредитації освітніх про-

грам закладів вищої освіти, у яких здійснюється підготовка фахівців сфери фізичної культури та спорту, у порядку, визначеному Кабінетом Міністрів України [9].

Узагальнене регулювання реалізації державою кадрової політики представлено у Стратегії державної кадрової політики на 2012–2020 рр. [7], а також у Законі України «Про засади державної регуляторної політики у сфері господарської діяльності» [8].

Відповідно до положень цих нормативно-правових документів державна регуляторна політика у сфері господарської діяльності – напрям державної політики, спрямований на вдосконалення правового регулювання господарських відносин, а також адміністративних відносин між регуляторними органами або іншими органами державної влади та суб'єктами господарювання, недопущення ухвалення економічно недоцільних і неефективних регуляторних актів, зменшення втручання держави в діяльність суб'єктів господарювання й усунення перешкод для розвитку господарської діяльності, що здійснюється в межах, у порядку та способом, що встановлені Конституцією та законами України.

Регуляторними органами кадрової політики у сфері фізичної культури та спорту виступають Верховна Рада України, Президент України, Кабінет Міністрів України, Національний банк України, Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення, центральний орган виконавчої влади, місцевий орган виконавчої влади, орган місцевого самоврядування, а також посадова особа будь-якого із зазначених органів, якщо відповідно до законодавства ця особа має повноваження одноособово ухвалювати регуляторні акти. До регуляторних органів також належать територіальні органи центральних органів виконавчої влади, державні спеціалізовані установи й організації, некомерційні самоврядні організації, які здійснюють керівництво окремими видами загальнообов'язкового державного соціального страхування.

Реалізація державної регуляторної політики має базуватися на принципах доцільності, адекватності, ефективності, збалансованості, передбачуваності, прозорості та врахування громадської думки.

Актуальні проблеми державної кадрової політики такі:

- стримування розвитку та функціонування системи кадрового забезпечення в державі;
- відсутність ефективної системи моніторингу потреб суспільства та держави у фахівцях із відповідним освітньо-кваліфікаційним рівнем підготовки, недосконалість механізму формування державного замовлення на підготовку фахівців;

– відсутність збалансованої системи управління професійною орієнтацією молоді, об'єктивних принципів її відбору та навчання, повільні темпи впровадження сучасних технологій професійного розвитку;

– недостатнє застосування наукових підходів, результатів наукових досліджень у формуванні та реалізації державної кадрової політики.

Реалізація державної кадрової політики у сфері фізичної культури та спорту має бути спрямована на досягнення соціального, економічного, інституційного й організаційного аспектів.

Цільові орієнтири зосереджені на розробленні механізмів залучення до роботи у сферах державного управління висококваліфікованих фахівців, успішних підприємців, працівників фінансово-економічної сфери, здібних випускників вищих навчальних закладів; відновленні технології добору кадрів для обіймання управлінських посад із числа працівників, що мають досвід роботи на посадах нижчого рівня у відповідній сфері діяльності; формуванні дієвого кадрового резерву на зайняття керівних посад у сферах державного управління; посиленні вимог до моральних якостей осіб, які залучаються до управлінської діяльності, з метою уникнення можливих проявів корупції, запобігання виникненню конфлікту інтересів, удосконалення процедури дисциплінарного провадження; упровадженні сучасних технологій управління персоналом для успішного вирішення виробничих і управлінських завдань у державному секторі економіки; оптимізації профорієнтаційної роботи серед молоді; державній підтримці цільових науково-практичних досліджень у сфері розвитку людського потенціалу; підготовці та професійному розвитку вищих керівних кадрів державної служби, здатних забезпечити ефективність державної політики у сфері державного управління та лідерство у проведенні адміністративної й економічної реформ.

Відповідно до зазначених основних цілей, реалізація державної кадрової політики у сфері фізичної культури та спорту передбачає виконання першочергових завдань за такими напрямками, як:

- підготовка кадрів;
- підвищення кваліфікації та перепідготовка кадрів;
- державне регулювання професійної діяльності;
- забезпечення зайнятості населення;
- модернізація кадрових служб.

Кадрова політика на рівні фізкультурно-спортивних організацій має розроблятися з урахуванням внутрішніх ресурсів, традицій організації та чинників зовнішнього середовища. Кадрова політика є частиною політики організації та має цілком відповідати концепції її розвитку.

Підготовка фізкультурних кадрів і їх розстановка здійснюються відповідно до змісту професійної діяльності. Класифікатор професій і довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників сфери фізичної культури та спорту містять кваліфікаційні характеристики, що застосовуються як нормативні документи, можуть служити основою для розроблення посадових інструкцій, які містять конкретний перелік посадових обов'язків працівників з урахуванням особливостей організації праці й управління, їхніх прав, відповідальності та компетентності. Вони затверджуються керівниками суб'єктів сфери фізичної культури та спорту, виходячи із завдань, функцій і повноважень, установлених відповідними нормативно-правовими актами, та штатного розпису, затвердженого в установленому порядку [5; 10].

У контексті реалізації регуляторної політики кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту на особливу увагу заслуговує сучасна концепція кадрового забезпечення зазначеної сфери, що потребує негайного виконання. Відповідно до розробленої М.В. Дутчаком сучасної концепції кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні передбачаються: 1) запровадження нової методики збору й аналізу статистичної інформації стосовно задіяних фахівців у сфері фізичної культури та спорту; 2) установлення соціальних нормативів рівня забезпеченості кадрами, які провадять фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, на кожні 10 тисяч громадян; 3) здійснення комплексних заходів зі створення нових робочих місць у сфері фізичної культури та спорту; 4) підвищення престижності професій у сфері фізичної культури та спорту на ринку праці вдосконаленням нормування й оплати праці, підвищенням соціальних гарантій і закріпленням інших переваг серед відповідної категорії працівників; 5) розроблення та затвердження галузевої рамки кваліфікацій і відповідних професійних стандартів; 6) формування та реалізація нової стратегії розвитку фахової освіти у сфері фізичної культури і спорту [2].

Висновки

1. Сучасні тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту висувають високі вимоги до особистості фахівця. Його професійна діяльність вимагає фундаментальної підготовки, наявності спеціальних вмінь і навичок роботи з різними верствами населення.

2. Державою забезпечується стосовно працівників сфери фізичної культури та спорту низка заходів, які сприяють ефективній роботі персоналу, до них відносять: належні умови праці, побуту, відпочинку, медичне обслуговування; підвищення кваліфікації раз на п'ять років;

правовий, соціальний, професійний захист; компенсації в разі втрати роботи, у зв'язку зі змінами в організації виробництва та праці; призначення та виплату пенсії відповідно до законодавства; призначення пенсії за вислугу років тренерам; установлення надбавок за спортивні звання.

Організаційне забезпечення реалізації регуляторної політики кадрового забезпечення сфери фізичної культури та спорту щодо впровадження конкретних дій здійснюється шляхом розроблення й ухвалення в установленому порядку відповідних законодавчих та інших нормативно-правових актів, планів (загальнодержавних і регіональних).

Сталий розвиток сфери фізичної культури та спорту вимагає вдосконалення регуляторної політики кадрового забезпечення цієї галузі на державному, регіональному та місцевому рівнях, посилення координації роботи закладів вищої освіти та фізкультурно-спортивних організацій

різного профілю та різних форм власності, формування регіональних програм розвитку сфери, підвищення ефективності підприємницької діяльності фізкультурно-спортивних організацій, установлення прозорих постійних взаємин між суб'єктами системи, з обов'язками дотримання правил і стандартів міжнародних інституцій.

В умовах глобалізації та євроінтеграції актуалізується потреба в системному вивченні вдалого зарубіжного досвіду регулювання системи кадрового забезпечення галузі фізичної культури та спорту, особливо європейського досвіду, який може наблизити Україну до європейських стандартів у гуманітарній сфері.

Перспективи подальших розробок у цьому напрямі – здійснити аналіз історико-педагогічних передумов становлення та розвитку підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту в закладах вищої освіти України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ажиппо О., Путятіна Г. Сучасні тенденції та перспективи розвитку підготовки магістрів фізичної культури і спорту. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк, 2020. Випуск. 34. С. 14–18.
2. Дутчак М. Сучасна концепція кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. Вип. 2. С. 124–129.
3. Дутчак М. Актуальність та передумови розроблення галузевої рамки кваліфікацій у системі спорту в Україні. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2020. Вип. 35. С. 24–31.
4. Моїсєєва С. Проблеми державної кадрової політики України у сфері фізичної культури та спорту. *Державне управління та місцеве самоврядування*. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 4 (15). С. 243–251.
5. Національний класифікатор України: Класифікатор професій ДК 003:2010. № va327609–10 від 25 жовтня 2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text> (дата звернення: 25.09.2022).
6. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (дата звернення: 10.10.2022).
7. Про Стратегію державної кадрової політики на 2012–2020 рр. : Указ Президента України від 1 лютого 2012 р. № 45/2012. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/45/2012#Text> (дата звернення: 01.10.2022).
8. Про засади державної регуляторної політики у сфері господарської діяльності : Закон України № 1160–IV від 19 лютого 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1160-15#Text> (дата звернення: 05.10.2022).
9. Про фізичну культуру і спорт : Закон України № 3808–XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 12.09.2022).
10. Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників сфери фізичної культури та спорт. Вип. 85 «Спортивна діяльність» : наказ Міністерства молоді та спорту України від 28 жовтня 2016 р. № 4080. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16#Text> (дата звернення: 14.09.2022).
11. Чеховська Л. Теоретико-методичні основи організаційного та кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу в Україні : дис. ... докт. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Львів, 2020. 561 с.

REFERENCES

1. Azhyppo O., Putiatina Gh. (2020). Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku pidhotovky mahistriv fizychnoi kultury i sportu [Modern trends and prospects for the development of master's training in physical culture and sports]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport*. Lutsk. 34. Pp. 14–18. (in Ukrainian).
2. Dutchak M. (2020). Aktualnist ta peredumovy rozroblennia haluzevoi ramky kvalifikatsii u systemi sportu v Ukraini [Relevance and prerequisites for the development of the sectoral framework of qualifications in the sports system in Ukraine]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriiia "Fizychna kultura"*. 35, pp. 24–31. (in Ukrainian).
3. Dutchak M. (2020). Suchasna kontseptsiiia kadrovoho zabezpechennia sfery fizychnoi kultury i sportu v Ukraini [The modern concept of personnel support in the field of physical culture and sports in Ukraine]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2. Pp. 124–129. (in Ukrainian).
4. Moiseieva S.A. (2012). Problemy derzhavnoi kadrovoy polityky Ukrainy u sferi fizychnoi kultury ta sportu [Problems of the state personnel policy of Ukraine in the field of physical culture and sports]. *Derzhavne upravlinnia ta mistseve samovriaduvannia*. Dnipropetrovsk. 4 (15). Pp. 243–251. (in Ukrainian).
5. Natsionalnyi klasyfikator Ukrainy [National classifier of Ukraine]; Klasyfikator profesii DK 003:2010. № va327609-10, vid 25.10.2021 r. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text> (accessed: 25.09.2022) (in Ukrainian).
6. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku [On the approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028] : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 04.10.2020 r. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (application date: 10.10.2022) (in Ukrainian).
7. Pro Stratehiiu derzhavnoi kadrovoy polityky na 2012–2020 roky [About the State Personnel Policy Strategy for 2012–2020] : Ukaz Prezydenta Ukrainy vid 01.02.2012 r. № 45/2012. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/45/2012#Text> (accessed: 01.10.2022) (in Ukrainian).
8. Pro zasady derzhavnoi rehuliatornoj polityky u sferi hospodarskoi diialnosti [About the basics of state regulatory policy in the field of economic activity] : Zakon Ukrainy № 1160–IV vid 19.02.2022 r. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1160-15#Text> (accessed: 05.10.2022) (in Ukrainian).
9. Pro fizychnoi kulturu i sport : Zakon Ukrainy № 3808–XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (accessed: 12.09.2022) (in Ukrainian).
10. Pro zatverdzhennia Dovidnyka kvalifikatsiinykh kharakterystyk profesii pratsivnykiv sfery fizychnoi kultury ta sport. Vypusk 85 "Sportyvna diialnist" [About the approval of the Guide to the qualification characteristics of the professions of workers in the field of physical culture and sports. Issue 85 "Sports activities"] : Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid 28.10.2016 r. № 4080. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16#Text> (accessed: 14.09.2022) (in Ukrainian).
11. Chekhovska L.Ya. (2020). Teoretyko-metodychni osnovy orhanizatsiinoho ta kadrovoho zabezpechennia systemy ozdorovchoho fitnesu v Ukraini [Theoretical and methodological foundations of organizational and personnel support of the health fitness system in Ukraine] (PhD Thesis). Lviv, 561 p. (in Ukrainian).

НОРМАТИВНО-ПРАВОВИЙ МЕХАНІЗМ РОЗВИТКУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНО ОБ'ЄДНАНИХ ГРОМАДАХ

Кольчак В. А.

*аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0001-6608-5148
obligosport@ukr.net*

Тодорова В. Г.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-3240-6983
Valentina_sport@ukr.net*

Рісслінг Р. С.

*старший викладач
Національний університет «Одеська політехніка»
просп. Шевченка, 1, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-0707-6732
r.s.rissling@op.edu.ua*

Ключові слова: *реформи,
нормативно-правове
забезпечення, сільська
місцевість, регіони,
державна політика,
регулювання.*

Мета статті – обґрунтування нормативно-правового механізму регулювання суспільних відносин суб'єктів сфери фізичної культури та спорту в територіально об'єднаних громадах. На основі аналізу різноманітних джерел інформації, опираючись на підходи системного аналізу, організаційного аналізу та структурно-функціонального підходу, у статті представлено авторський погляд на формування одного із ключових механізмів функціонування та розвитку спорту, фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення в регіональному аспекті. Охарактеризовано зміст основних законодавчих і підзаконних актів. Означено методи державної політики щодо регулювання питань надання якісних фізкультурно-спортивних і оздоровчих послуг у сільській місцевості. Акцентовано увагу на інституціях та інструментах нормативно-правового забезпечення об'єкта дослідження, з урахуванням європейського вектора його розвитку. Виділено проблемні питання та перспективи щодо оптимізації управління фізичною культурою та спортом в умовах децентралізації влади. Висновки. 1. Проведений аналіз нормативно-правового забезпечення розвитку сфери фізичної культури та спорту в територіально об'єднаних громадах дозволив уточнити сутність поняття «регіональна політика». З розвитком ринкових відносин загострюється суперечність у системі «регіон – територіально об'єднана громада – фізкультурно-спортивна організація». 2. Основним чинником

ефективного функціонування сфери фізичної культури і спорту в територіально об'єднаних громадах є збалансований нормативно-правовий механізм регулювання відносин суб'єктів сфери. Ефективність діяльності фізкультурно-спортивних організацій у територіально об'єднаних громадах залежить від фінансового стану, матеріально-технічних ресурсів, соціальних результатів діяльності (задоволення потреб населення у фізкультурно-спортивних і оздоровчих послугах), економічних результатів (прямих і опосередкованих), технологій управління (внутрішнього та зовнішнього), результатів технічного прогресу. 3. Серед вузьких місць, які потребують удосконалення нормативно-правового забезпечення, залишаються: 1) дієві програми підвищення рівня фізичної активності; 2) якісні зміни в системі спорту вищих досягнень; 3) розвиток спортивної інфраструктури; 4) діджиталізація сфери фізичної культури та спорту; 5) система фінансування видатків на сферу фізичної культури та спорту в сільській місцевості; 6) оптимізація кадрового забезпечення; 7) моніторинг реалізації політики вдосконалення.

NORMATIVE-LEGAL MECHANISM FOR THE DEVELOPMENT OF THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN TERRITORIAALLY UNITED COMMUNITIES

Kolchak V. A.

*Postgraduate Student at the Department Gymnastics and Sports Wrestling
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky
Staroportofrankivska str., 26, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6608-5148
oblgosport@ukr.net*

Todorova V. G.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Professor at the Department Gymnastics and Sports Wrestling
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky
Staroportofrankivska str., 26, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3240-6983
Valentina_sport@ukr.net*

Risslinh R. S.

*Senior Lecturer
Odesa Polytechnic National University
Shevchenko Ave., 1, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0707-6732
r.s.rissling@op.edu.ua*

Key words: *reforms, legal support, rural areas, regions, public policy, regulation.*

Purpose of the article is to substantiate the normative legal mechanism for regulating social relations of subjects in the sphere of physical culture and sports in territorially united communities. Based on the analysis of various sources of information, relying on the approaches of system analysis, organizational analysis and structural and functional approach, the article presents the author's view on the formation of one of the key mechanisms for the functioning and development of sports, physical education, health-improving and recreational

physical activity of the population in the regional aspect. The content of the main legislative and subordinate acts is characterized. The methods of state policy for regulating the issues of providing high-quality physical culture, sports and health services in rural areas are indicated. The attention is focused on the institutions and instruments of normative legal support of the object of study, taking into account the European vector of its development. Problematic issues and prospects for optimizing the management of physical culture and sports in the context of decentralization of power are highlighted. Conclusions. 1. The analysis of the legal and regulatory framework for the development of the sphere of physical culture and sports in territorially united communities made it possible to clarify the essence of the concept of regional policy. With the development of market relations, the contradiction in the system “region-territorially united communities-physical culture and sports organization” is aggravated. 2. The main factor in the effective functioning of the sphere of physical culture and sports in territorially united communities is a balanced legal mechanism for regulating relations between the subjects of the sphere. The effectiveness of physical culture and sports organizations in territorially united communities depends on the financial condition, material and technical resources, social performance (satisfaction with the needs of the population in physical culture, sports and health services), economic results (direct and indirect), management technologies (internal and external, results of technical progress). 3. Among the bottlenecks that require improved legal and regulatory frameworks are: 1) increasing the level of physical activity; 2) qualitative changes in the system of high-performance sports; 3) development of sports infrastructure; 4) digitalization of the sphere of physical culture and sports; 5) the system of financing expenses for the sphere of physical culture and sports in rural areas; 6) optimization of staffing; 7) monitoring the implementation of the improvement policy.

Постановка проблеми. Сучасними умовами в Україні є докорінні реформи та трансформації, що передбачає вирішення проблеми нової концепції розвитку регіонів і їхніх структурних одиниць, як центрів соціально-економічної, політичної та культурної системи держави. Ґрунтуючись на стратегії, змін зазнає і державна регіональна політика, яка орієнтована на підвищення конкурентоспроможності суб'єктів господарювання; розвиток самоуправління регіонів на основі комплексних проектів і програм; інноваційні технології та методи управління учасників регіональної політики; розвиток системи фізкультурно-спортивних послуг високої якості.

За орієнтації на цінності та пріоритети держави в контексті створення умов для формування фізичного та ментального здоров'я населення шляхом реалізації людського потенціалу нації набувають актуальності проблеми вдосконалення механізмів управління сферою фізичної культури та спорту. Одним із ключових є нормативно-правовий механізм, як система правових засобів, способів і форм, за допомогою яких здійснюється регулювання суспільних відносин суб'єктів сфери фізичної культури та спорту. На особливу увагу заслуговує регулювання суспільних відносин сфери фізичної культури та спорту, зважаючи

на децентралізацію влади й оновлення організаційних структур управління на рівні створених територіальних громад.

Мета статті – обґрунтування нормативно-правового механізму регулювання суспільних відносин суб'єктів сфери фізичної культури та спорту в територіально об'єднаних громадах (далі – ТОГ).

Виклад основного матеріалу дослідження. Як свідчить уже пройдений період регіональних трансформацій, у державі поступово формуються необхідна законодавча база, інноваційні підходи до політико-економічних відносин і спрямованість соціальної думки на регіональне самоврядування та саморозвиток ТОГ, з урахуванням їхніх ресурсних можливостей.

Варто зазначити, що на рівні соціуму та різних економічних систем простежується недооціненість ключової ролі фізкультурно-спортивного потенціалу в територіально об'єднаних громадах, оскільки більшість рішень ухвалено узагальнено, у контексті системи державного управління, без урахування специфіки сільської місцевості як основи ТОГ, із залишковим принципом їх фінансування [6].

Серед базових принципів регіонального управління в умовах децентралізації влади до пріоритетних віднесено зростання якості життя людей,

їхні потреби й інноваційних шлях розвитку. Потреби людини у фізичному розвитку та вдосконаленні є первинними [8].

У науковому плані виникає потреба в теоретичному моделюванні основних внутрішніх зв'язків суб'єктів сфери фізичної культури та спорту з різними секторами економіки.

Коли характеризуємо регіональну політику держави, передусім у сфері фізичної культури та спорту, варто зазначити, що це сфера діяльності з управління політичним, економічним і соціальним розвитком країни в регіональному аспекті, що віддзеркалює відносини між державою, регіоном, ТОГ, регіонами та ТОГ одне з одним [3; 4].

За оперття на нормативну базу, яка формує нормативно-правовий механізм функціонування та розвитку фізичної культури та спорту в ТОГ, варто зазначити, що з погляду системного аналізу сферу фізичної культури та спорту, на наш погляд, правомірно розглядати в контексті системно-структурних зв'язків і суспільних відносин. Механізмами соціальних зв'язків у сфері фізичної культури і спорту є комунікація, соціальні інститути, організована діяльність людей через соціально-державні установи (органи державного, регіонального та місцевого управління), а також процеси публічного та законодавчого визнання.

Розвиток фізичної культури та спорту в сільській і селищній територіальних громадах в умовах децентралізації влади передбачає:

- формування ефективних моделей розвитку фізичної культури та спорту із залученням широкого кола стейкхолдерів, зокрема в частині кадрового забезпечення та визначення відповідних повноважень у ТОГ, з урахуванням їхнього соціально-економічного розвитку;

- розроблення планів розвитку ТОГ із залученням громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості;

- аналіз, збереження та розвиток спортивної інфраструктури в сільській місцевості;

- аналіз питання надання міжнародної донорської допомоги в розвитку фізичної культури та спорту, із застосуванням проєктного підходу [5].

Інструментами реалізації державної політики щодо вирішення проблемних питань є розроблення методичних рекомендацій стосовно формування ефективних моделей розвитку фізичної культури та спорту в сільській місцевості, а також адекватна система моніторингу стану спортивної інфраструктури, що передбачає оновлення положень Державного соціального стандарту у сфері обслуговування закладами фізичної культури та спорту.

Забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури та спорту в Україні в умовах децентралізації влади передбачає вирішення низки питань

з урегулювання нормативно-правового забезпечення на різних рівнях управління:

- на державному рівні – додавання до критеріїв оцінки діяльності керівників місцевих органів виконавчої влади ефективності реалізації; розроблення та впровадження Програми популяризації фізичної культури та спорту і Програми здорового способу життя та довголіття; внесення змін до деяких законодавчих актів щодо питань оподаткування, надання соціальних послуг; бюджетного фінансування й інших законів;

- на місцевому рівні – включення до статутів об'єднаних територіальних громад питань розвитку сфери фізичної культури та спорту, збереження та зміцнення здоров'я населення як пріоритетних напрямів діяльності громад; затвердження програм розвитку фізичної культури та спорту та забезпечення їх фінансування; передбачення у штатному розписі апарату ради об'єднаної територіальної громади посади фахівця, відповідального за розвиток фізичної культури та спорту на території цієї громади; сприяння створенню та діяльності фізкультурно-спортивних клубів і дитячо-юнацьких спортивних шкіл; здійснення заходів щодо розвитку та зміцнення спортивної інфраструктури об'єднаних територіальних громад, зокрема й коштом субвенцій із державного бюджету місцевим бюджетам на формування інфраструктури ТОГ [5; 7].

Варто зазначити, що стратегічний розвиток регіону на сучасному етапі неможливий без активної підтримки з боку держави, насамперед на рівні нормативно-правового поля. Типові умови нормальної діяльності фізкультурно-спортивних організацій в ТОГ такі:

- 1) вільна конкуренція з надання високоякісних фізкультурно-спортивних і оздоровчих послуг;

- 2) вільне ціноутворення;

- 3) дотримання прав власності, свободи комерційної діяльності, відмова від адміністративного тиску з боку місцевої влади;

- 4) наявність державних гарантій підприємницької діяльності у сфері спорту й активного відпочинку;

- 5) надання відкритої та достовірної інформації про стан ринкового середовища сфери фізичної культури та спорту;

- 6) соціальна відповідальність системи менеджменту фізкультурно-спортивних організацій.

Також варто зазначити, що в цей складний для України час необхідно зберегти та відновити кращі традиції вітчизняного фізкультурно-спортивного руху та продовжити пошук нових високоефективних фізкультурно-оздоровчих і спортивних технологій, спрямованих на максимальне залучення всіх верств населення до активних занять фізичною культурою та спортом.

Аналіз праць вітчизняних дослідників свідчить про те, що найважливіше завдання державної політики у сфері фізичної культури та спорту в ТОГ – формування оптимальної галузевої моделі ефективного управління, у якій будуть чітко розподілені та погоджені компетенція та повноваження, функції, методи та відповідальність усіх суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності на рівні як державних, так і місцевих органів влади [9–11].

Нині, беззаперечно, спорт виступає не тільки соціальним, але й політичним чинником у сучасному світі. Залучення широких мас населення до фізичної активності, стан здоров'я населення й успіхи на міжнародних змаганнях є безперечним доказом життєздатності та духовної сили української нації.

Висновки.

1. Проведений аналіз нормативно-правового забезпечення розвитку сфери фізичної культури та спорту в ТОГ дозволив уточнити сутність поняття «регіональна політика». З розвитком ринкових відносин загострюється суперечність у системі «регіон – ТОГ – фізкультурно-спортивна організація».

2. Основним чинником ефективного функціонування сфери фізичної культури та спорту

в ТОГ є збалансований нормативно-правовий механізм регулювання відносин суб'єктів сфери. Ефективність діяльності фізкультурно-спортивних організацій у ТОГ залежить від фінансового стану, матеріально-технічних ресурсів, соціальних результатів діяльності (задоволення потреб населення у фізкультурно-спортивних і оздоровчих послугах), економічних результатів (прямих і опосередкованих), технологій управління (внутрішнього та зовнішнього), результатів технічного прогресу.

3. Серед вузьких місць, які потребують удосконалення нормативно-правового забезпечення, залишаються: 1) дієві програми підвищення рівня фізичної активності; 2) якісні зміни в системі спорту вищих досягнень; 3) розвиток спортивної інфраструктури; 4) діджиталізація сфери фізичної культури та спорту; 5) система фінансування видатків на сферу фізичної культури та спорту в сільській місцевості; 6) оптимізація кадрового забезпечення; 7) моніторинг реалізації політики вдосконалення.

Перспективи подальших розробок у цьому напрямі – кількісно-якісний аналіз показників реалізації запланованих змін, оновлень нормативно-правової бази та зазначених завдань державної політики в ТОГ Одеської області.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алікова О. Конституційні засади вдосконалення системи управління фізичною культурою і спортом в Україні в контексті адміністративно-територіальної реформи. *Актуальні проблеми держави і права*. 2005. С. 177–182. URL: <http://apdp.in.ua/v26/32.pdf> (дата звернення: 27.09.2022).
2. Імас Є., Мічуда Ю. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 2. С. 142–149.
3. Кульчій І. Перспективи імплементації європейського досвіду у процесі реалізації менеджмент-орієнтованого публічного управління на рівні розвитку. *Актуальні проблеми європейської та євроатлантичної інтеграції України* : матеріали 17-ї Науково-практичної конференції, 14 травня 2020 р., м. Дніпро / за заг. ред. Л. Прокопенка. Дніпро : ДРІДУ НАДУ, 2020. С. 219–223.
4. Про добровільне об'єднання територіальних громад : Закон України від 5 лютого 2015 р. № 157–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/157-19> (дата звернення: 07.10.2022).
5. Про розвиток фізичної культури та спорту в сільських і селищних територіальних громадах в умовах децентралізації влади : рішення колегії Міністерства молоді та спорту України від 27 березня 2017 р. № 2–1/5/17. URL: https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Kolegia/roshennia_kolegii/2017/1/2-1-5-17-1.pdf (дата звернення: 30.09.2022).
6. Про схвалення Концепції реформування місцевого самоврядування та територіальної організації влади в Україні : розпорядження Кабінету Міністрів України від 1 квітня 2014 р. № 333-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/333-2014-%D1%80> (дата звернення: 03.10.2022).
7. Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади : постанова Верховної Ради України від 19 жовтня 2016 р. № 1695–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19> (дата звернення: 01.10.2022).
8. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (дата звернення: 10.10.2022).
9. Приходько В. Практичний посібник з питань розвитку фізичної культури і спорту в регіонах та об'єднаних територіальних громадах. Дніпро, 2020. С. 81–92.

10. Путятіна Г. Інституційне забезпечення участі громади у розвитку сфери фізичної культури та спорту. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2015. Вип. 19. С. 27–32.
11. Савченко В., Сергеев А. Управління у сфері фізичної культури і спорту на рівні адміністративно-територіальних одиниць: традиції і новації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2016. № 1 (51). С. 76–80.

REFERENCES

1. Alikova O.M. (2005). Konstytutsiini zasady vdoskonalennia systemy upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom v Ukraini v konteksti administratyvno-terytorialnoi reform [Constitutional principles of improving the management system of physical culture and sports in Ukraine in the context of administrative and territorial reform]. *Aktualni problemy derzhavy i prava*. Pp. 177–182. URL: <http://apdp.in.ua/v26/32.pdf> (accessed: 27.09.2022) (in Ukrainian).
2. Imas Ye., Michuda Yu. (2015). Tendentsii rozvytku sfery fizychnoi kultury ta sportu v umovakh suchasnoho rynku [Trends in the development of physical culture and sports in the conditions of the modern market]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2. Pp. 142–149. (in Ukrainian).
3. Kulchii I. (2020). Perspektyvy implementatsii yevropeiskoho dosvidu u protsesi realizatsii menedzhment-oriantovanoho publichnoho upravlinnia na rivni rozvytku [Prospects for the implementation of European experience in the process of implementing management-oriented public administration at the development level]. *Aktualni problemy yevropeiskoi ta yevroatlantychnoi intehtratsii Ukrainy : materialy 17-i Naukovopraktychnoi konferentsii, 14 travnia 2020 r., m. Dnipro / za zah. red. L.L. Prokopenka. D. : DRIDU NADU*. Pp. 219–223. (in Ukrainian).
4. Pro dobrovilne obiednannia terytorialnykh hromad [About the voluntary association of territorial communities] : Zakon Ukrainy vid 5 liutoho 2015 r. № 157–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/157-19> (accessed: 07.10.2022) (in Ukrainian).
5. Pro rozvytok fizychnoi kultury ta sportu v silskykh i selyshchnykh terytorialnykh hromadakh v umovakh detsentralizatsii vlady [On the development of physical culture and sports in rural and settlement territorial communities in conditions of decentralization of power] : Rishennia kolehii Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid 27 bereznia 2017 r. № 2–1/5/17. URL: https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Kolegia/roshennia_kolegii/2017/1/2-1-5-17-1.pdf (accessed: 30.09.2022) (in Ukrainian).
6. Pro skhvalennia Kontseptsii reformuvannia mistsevoho samovriaduvannia ta terytorialnoi orhanizatsii vlady v Ukraini [On the approval of the Concept of reforming local self-government and territorial organization of power in Ukraine] : Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 1 kvitnia 2014, № 333-p. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/333-2014-%D1%80> (accessed: 03.10.2022) (in Ukrainian).
7. Pro zabezpechennia staloho rozvytku sfery fizychnoi kultury i sportu v Ukraini v umovakh detsentralizatsii vlady [On ensuring the sustainable development of the sphere of physical culture and sports in Ukraine in conditions of decentralization of power] : postanova Verkhovnoi Rady Ukrainy vid 19 zhovtnia 2016 r. № 1695–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19> (accessed: 01.10.2022) (in Ukrainian).
8. Pro zatverdzhennia Stratehii rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2028 roku [On the approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028] : postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4 lystopada 2020 p. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (application date: 10.10.2022) (in Ukrainian).
9. Prykhodko V. (2020). Praktychnyi posibnyk z pytan rozvytku fizychnoi kultury i sportu v rehionakh ta ob'iednanykh terytorialnykh hromadakh [A practical manual on the development of physical culture and sports in regions and united territorial communities]. Dnipro. Pp. 81–92 (in Ukrainian).
10. Putiatina Gh.M. (2015). Instytutsiine zabezpechennia uchasti hromady u rozvytku sfery fizychnoi kultury ta sportu [Institutional provision of community participation in the development of physical culture and sports]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport*. Lutsk : Shidnoievrop. nats. un-t imeni Lesi Ukrainky, 19. Pp. 27–32. (in Ukrainian).
11. Savchenko V.H., Serhieiev A.Yu. (2016). Upravlinnia u sferi fizychnoi kultury i sportu na rivni administratyvno-terytorialnykh odyntys: tradytsii i novatsii. [Management in the field of physical culture and sports at the level of administrative-territorial units: traditions and innovations]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. Kharkiv : KhDAFK. № 1 (51). Pp. 76–80. (in Ukrainian).

ВПРОВАДЖЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ЛІГИ АКТИВНИХ УЧНІВ «ЗДОРОВА УКРАЇНА»

Петрушевський Є. І.

доктор філософії

Комітет фізичного виховання та спорту

Міністерства освіти і науки України

вул. Дмитрівська, 46, Київ, Україна

orcid.org/0000-0003-0990-798X

petrush1969@gmail.com

Боляк А. А.

кандидат педагогічних наук

Комітет фізичного виховання та спорту

Міністерства освіти і науки України

вул. Дмитрівська, 46, Київ, Україна

orcid.org/0000-0002-0980-7770

bolyak.aa@gmail.com

Ключові слова:

фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота, організаційно-управлінська система, спортивна орієнтація, фізична культура і спорт.

У статті розглядаються особливості організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи та модель фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між особами та спільнотами.

Здоров'я людини віддзеркалює рівень життя та потенційний добробут держави, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, обороноздатність, моральний клімат у суспільстві, настрої людей. Рівень здоров'я залежить також від соціально-економічних та гігієно-екологічних умов, харчування, відпочинку, умов життя, рівня культури, освіти, стану охорони здоров'я, медичної науки та ще у багато чому від ступеня фізичної активності людини. Відсутність фізичної активності тепер вважається основним фактором ризику щодо рівня смертності в усьому світі. Рівень відсутності фізичної активності зростає у багатьох країнах, що великою мірою спричиняє переважання неінфекційних захворювань і негативні наслідки для загального здоров'я населення в усьому світі. Всесвітня організація охорони здоров'я оновила рекомендації щодо фізичної активності з урахуванням умов пандемії. На думку експертів, збільшення активності може запобігти 5 мільйонам смертей на рік. Таким чином, на підставі Концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року та програми «Здорова Україна» реалізується державна політика та впровадження в Україні європейських стандартів життя.

Фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо у дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим.

IMPLEMENTATION OF ALL-UKRAINIAN LEAGUE OF ACTIVE STUDENTS “HEALTHY UKRAINE”

Petrushevskiy Y. I.

*Ph.D. in Physical Education and Sport
Committee of Physical Education and Sports
of the Ministry of Education and Science of Ukraine
Dmitrivska str., 46, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0990-798X
petrush1969@gmail.com*

Bolyk A. A.

*Candidate of Pedagogical Sciences
Committee of Physical Education and Sports
of the Ministry of Education and Science of Ukraine
Dmitrivska str., 46, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0980-7770
bolyak.aa@gmail.com*

Key words: *physical culture and health and sports mass work, organizational and management system, sports orientation, physical culture and sport.*

The article examines the peculiarities of the organization of physical culture and recreational and sports mass work and the model of physical culture in institutions of general secondary education. Physical culture is an important means of increasing social and labor activity of people, satisfying their moral, aesthetic and creative requests, the vital need for mutual communication, the development of friendly relations between individuals and communities. Human health reflects the standard of living and potential well-being of the state, directly affects labor productivity, economy, defense capability, moral climate in society, and people's mood. The level of health also depends on socio-economic and hygienic-ecological conditions, nutrition, recreation, living conditions, the level of culture, education, the state of health care, medical science and, in many ways, on the degree of physical activity of a person. Lack of physical activity is now considered a major risk factor for mortality worldwide. The level of physical inactivity is increasing in many countries, which is largely responsible for the prevalence of non-communicable diseases and negative consequences for the general health of the population worldwide. The World Health Organization has updated recommendations on physical activity taking into account the conditions of the pandemic. According to experts, increasing activity could prevent 5 million deaths a year. Thus, on the basis of the Concept of the state targeted social program for the development of physical culture and sports for the period until 2024, the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028, and the “Healthy Ukraine” program, state policy and the implementation of European living standards in Ukraine are implemented. Physical activity is an extremely important, fundamental factor in the formation, preservation, strengthening of health and development of a person, especially in childhood, adolescence and youth. Thanks to the body's ability to self-regulate, it adapts to changes in the external environment, the body becomes more stable and viable.

Постановка проблеми. Основні причини виникнення проблем, пов'язаних із кризовою ситуацією у сфері фізичної культури і спорту, характеризуються такими факторами.

Низький рівень фізичної активності, нездорове харчування, ірраціональне та надмірне використання гаджетів, тривале перебування у закритому приміщенні, екологічні проблеми,

спалахи інфекційних захворювань, невміння справлятися зі стресовими ситуаціями та соціально-економічні негаразди – це основні причини виникнення неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, онкологічні захворювання, хронічні обструктивні захворювання легень та цукровий діабет, які є основними причинами смертності в Україні серед дорослого населення. Ці фактори ризику зазвичай формуються в дитячому та підлітковому віці, а фізіологічні процеси, які призводять до розвитку хронічних захворювань, також можуть початися в юності. Зокрема, фізична активність є одним із найефективніших засобів профілактики серцево-судинних захворювань, які виникли внаслідок порушення обміну речовин, зокрема накопичення холестерину у плазмі крові, склеризації та зменшення просвіту судин. Установлено, що фізична активність знижує рівень холестерину у крові, збільшує кількість ліпопротеїнів високої щільності, запобігаючи розвитку атеросклерозу.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93-му місці зі 169 країн світу. В Україні щороку від серцево-судинних захворювань помирають тисячі українців. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень захворюваності на хвороби серцево-судинної системи до 36 відсотків, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити рівень стресостійкості та уникнути проявів асоціальної поведінки, сприяти розвитку всіх сфер суспільства.

Здоров'я людини – це не тільки базова потреба у забезпеченні її життєдіяльності та відсутність хвороб і фізичних вад, а також стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Мета, завдання, методи дослідження. **Мета дослідження** – проаналізувати організаційні чинники управління фізичною культурою та спортом України як моделі фізкультурно-оздоровчих заходів.

Об'єкт дослідження – організаційно-управлінська система фізкультурно-оздоровчих заходів України.

Предмет дослідження – механізм функціонування системи фізкультурно-оздоровчих заходів України.

Методи дослідження – контент-аналіз наукової літератури і нормативно-правових документів, системний аналіз, методи порівняння і аналогії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати підхід і принцип організації державного регулювання в Україні.

2. Дослідити організаційну структуру фізичної культури та спорту України.

Результати досліджень та їх обговорення. Фізична культура і спорт є специфічним багатofункціональним явищем, у сфері якого вирішується широке коло завдань – від особистих до державних і загальнонародських. Із соціальної точки зору фізична культура і спорт мають значний вплив на розвиток молодої людини з раннього віку в найрізноманітніших формах не тільки через академічну успішність і майбутнє працевлаштування, а й виховання поняття справедливості, навичок роботи в команді, навичок комунікації та розв'язання конфліктів. Зміцнення здоров'я та сприяння правильному фізичному розвитку учнів є важливим завданням як європейської, так і української середньої освіти. Фізичний стан учня є тією базою, на якій розвиваються її сили та потенціал, у тому числі й розумовий [1; 2; 7; 11].

Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства. Необхідною умовою процвітання будь-якої країни, особливо в епоху глобалізації і світової спільноти, була, є і буде наявність людського капіталу, основу якого становить здоров'я молоді. Низький рівень фізичної активності – характерна ознака сучасної цивілізації. Тому останніми роками спостерігаються консолідовані зусилля багатьох країн щодо активізації фізичної активності у світі та фізичної культури і спорту зокрема.

Діюча структура фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у системі Міністерства освіти і науки України дублює організацію та проведення дитячо-юнацьких заходів Міністерства молоді та спорту. Це призводить до неефективного використання державних коштів, відсутності прогресу у кількості залучених до фізичної активності учнів.

Учні, які бажають спробувати свої сили у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, піддаються відбору [3; 5; 6]. Це призводить до того, що для участі в заходах заохочуються учні, які вже зробили усвідомлений вибір та відвідують дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні клуби, секції, гуртки закладів освіти. Ця обмежена кількість учнів, як правило, і бере участь у всіх фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, які проводять заклади загальної середньої освіти.

У результаті чого в Україні фіксується один з найнижчих показників кількості учнів, охоплених фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою серед країн Європи. За результатами статистичної звітності, що подається відповідно до Наказу Міністерства молоді та спорту України від 27 вересня 2021 року № 3589 «Про затвердження форми звітності № 2-ФК (річна) «Звіт із фізичної культури і спорту», за 2020 рік кількість осіб, охо-

плених фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю, становить 15,5 відсотка загальної чисельності населення країни (2018 рік – 14,3 відсотка, 2019 рік – 14,7 відсотка). На жаль, решта 85% дітей залишаються не залученими до заходів, зневіряються у своїй здатності досягти успіху в фізичній активності. Це значна частина учнівської молоді, враховуючи освітній складник України: учнів закладів освіти – 4,5 млн осіб, закладів загальної середньої освіти – 14873, вчителів фізичної культури – 23674 осіб. При цьому робота вчителя фізичної культури переважно оцінюється за кількістю медалей, завойованих у районних і міських заходах, що знову змушує його відбирати найбільш фізично обдарованих учнів [3; 5; 7; 9].

Зміст про право на заняття спортом досить розгорнуто сформульовано в Рекомендації Комітетом міністрів Ради Європи № R (92) від 16.05.2001 р. державам-членам ЄС під назвою «Європейська Хартія «Спорт для всіх». «Європейська Хартія» заклала важливе підґрунтя для державної політики в галузі спорту і дозволила багатьом особам реалізувати своє право на заняття спортом. Слід зазначити, що поняття «спорт» у «Європейській Хартії «Спорт для всіх» означає всі форми фізичної активності, які через епізодичну або організовану участь спрямовані на реалізацію потреб вдосконалення фізичного та психічного здоров'я, формування соціальних зв'язків або досягнення результатів у змаганнях на всіх рівнях.

У наш час суспільство не надає належного значення уроку з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Вважають, що в закладах загальної середньої освіти нічого корисного в уроках з фізичної культури немає і краще, щоб дитина займалася додатковими уроками з інших предметів. Ще більш негативною тенденцією є те, що пропаганда стилю життя, у якому фізичній культурі і спорту відведена важлива роль, зійшла практично нанівець у нашій країні. Саме тому необхідно розуміти та усвідом-

лювати, у чому ж важливість фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у закладах загальної середньої освіти.

Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота дозволяє вчителю залучити, об'єднати учнів та учениць для взаємодії, оцінити виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять тощо.

Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів та учениць у певному виді фізичної активності (варіативному модулі) повинна включати декілька етапів [5; 6; 10; 11]. Це дозволить сформувати інтерес, гендерність, доступність, безпеку, стійку мотивацію, стали звичку до занять фізичною активністю. У разі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учні та учениці повинні залучатися не лише як учасники, але й як організатори, інструктори, консультанти, сценаристи, судді, волонтери.

На нашу думку, основу фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць становлять заходи «Ліги активних учнів та учениць здорової України» (далі – Ліга), які передбачають проведення ігор, показових виступів з варіативних модулів, які щойно вивчалися на уроках, у відповідності до регламенту (спрощених правил). Заходи Ліги враховують сезонні особливості застосування видів фізичної активності і варіативних модулів і діляться на сезони: осінь, зима, весна. Відповідно, заходи Ліги доцільно організувати восени, взимку і навесні. При цьому види фізичної активності (варіативні модулі) мають змінюватися у відповідності до вподобань учнів та учениць [6; 7; 8; 9; 10; 11].

Заходи Ліги передбачають об'єднання і залучення усього контингенту учнів та учениць закладу освіти, а також залучення вчителів, батьків, спортивних федерацій, волонтерів до фізкультурно-оздоровчої діяльності без попереднього відбору. Частково заходи Ліги можуть проводитися в режимі уроків фізичної культури.

Проведення Ліги відбувається по етапах. Перший етап – «Ліга дружніх» (рис. 1). Заходи Ліги проводиться в кожному класі закладу або декількох класах одного віку. Команди-учасники об'єднуються самими учнями, їхні склади не можуть змінюватися на наступних етапах Ліги. Ігри «Ліги дружніх» проводяться в закладі освіти в режимі уроків або окремого заходу [6; 7; 9]. Команди, учням яких краще вдалося впоратися із завданням, відносяться до I рівня підготовленості.

Команди, учасникам яких не все вдалося, відносяться до II рівня підготовленості. Всі учні та

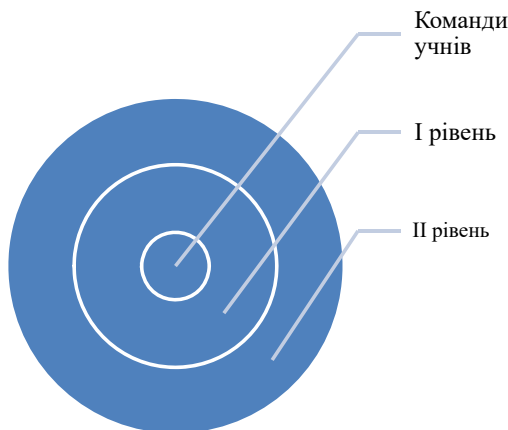


Рис. 1. Система проведення «Ліга дружніх»

учениці, які взяли участь, нагороджуються. Метою «Ліги дружніх» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності всіх учнів та учениць закладу освіти, сприяти їхній участі у «Лізі сміливих».

Другий етап – «Ліга сміливих» (рис. 2). Заходи Ліги організуються спільно колективами двох не надто віддалених один від одного закладів освіти. В іграх та показових виступах цього етапу Ліги залучаються всі учні та учениці обох закладів освіти. Склади команд, сформовані на попередньому етапі («Ліга дружніх»), не змінюються.

Ігри та показові виступи проводяться за попереднім розподілом команд відповідно до I та II рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються. Метою «Ліги сміливих» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності всіх учнів та учениць обох закладів освіти, сприяти залученню від 50% до 75% учнів та учениць до участі у районному/міському етапі «Перша ліга».

Третій етап – «Перша ліга» (рис. 3). Заходи Ліги організуються в територіальній громаді, районі, місті. У заходах «Першої ліги» беруть участь усі команди, які взяли участь у «Лізі сміливих» з усіх шкіл району/міста з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів). Під час змагань «Першої ліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх». Змагання ліги проводяться в межах фізкультурно-оздоровчих заходів напередодні або під час канікул. Усі команди-учасники жеребкування розподіляються на групи по чотири команди. В групах проводяться ігри в парах, які визначає жереб, а також гра за перше місце. В кожній групі визначається переможець «Першої ліги», срібний призер і два бронзові призери (команди, які не здобули перемоги) [9].

Переможці «Першої ліги» отримують право представляти територіальну громаду/район/місто

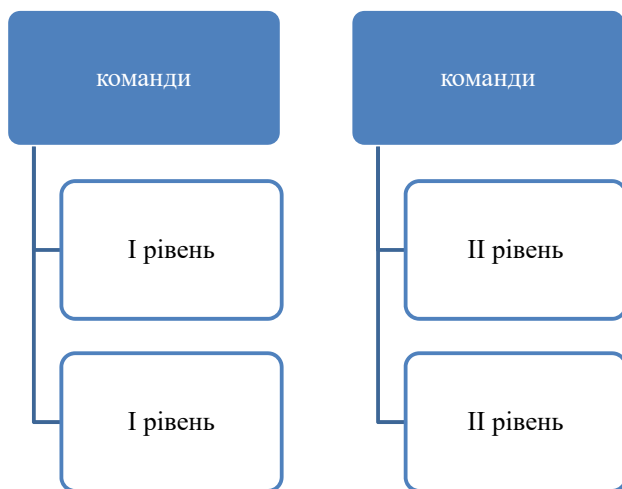


Рис. 2. Система проведення «Ліга сміливих»

у змаганнях «Вищої ліги». Метою «Першої ліги» є залучення від 50% до 75% усіх учнів та учениць з усіх шкіл територіальної громади/району/міста до фізкультурно-оздоровчої діяльності і сприяння участі переможців ліги у «Вищій лізі».

Четвертий етап – «Вища ліга» (обласний етап) (рис. 4). Фізкультурно-оздоровчі заходи «Вищої ліги» проводяться між усіма командами, які пройшли відбір «Першої ліги», з усіх територіальних громад/районів/міст області з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів). Під час подій «Вищої ліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх», але допускається посилення обмеженою кількістю гравців з числа учнів і учениць своєї школи. Події ліги проводяться в межах фізкультурно-оздоровчих заходів напередодні або під час канікул. Усі команди-учасники жеребкування розподіляються на групи по чотири команди. В групах проводяться ігри в парах, які визначає жереб, а також гра за перше місце. В кожній групі визначається переможець «Вищої ліги», срібний і два бронзові призери (команди, які не здобули перемоги) [9].

Переможці «Вищої ліги» отримують право представляти область у змаганнях «Суперліги».

П'ятий етап – «Суперліга». Змагання «Суперліги» проводяться між усіма командами, які отримали право представляти свою область і заклад освіти у «Вищій лізі» з усіх областей з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів).

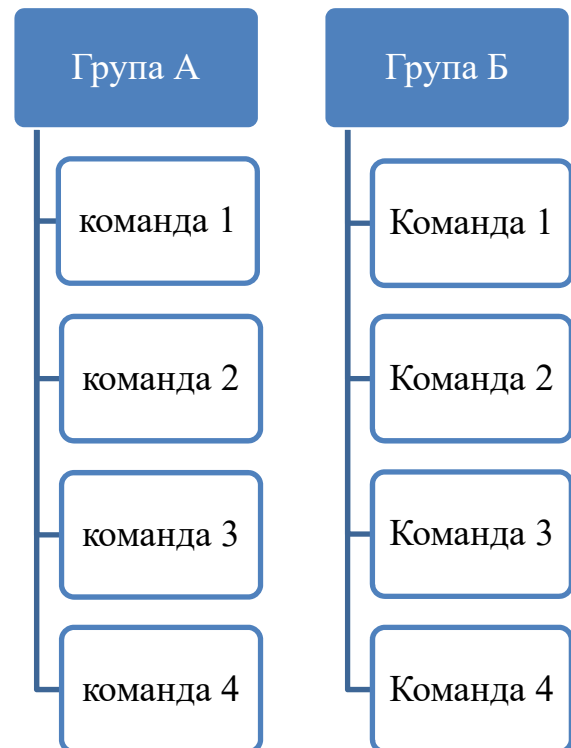


Рис. 3. Система проведення «Перша ліга»

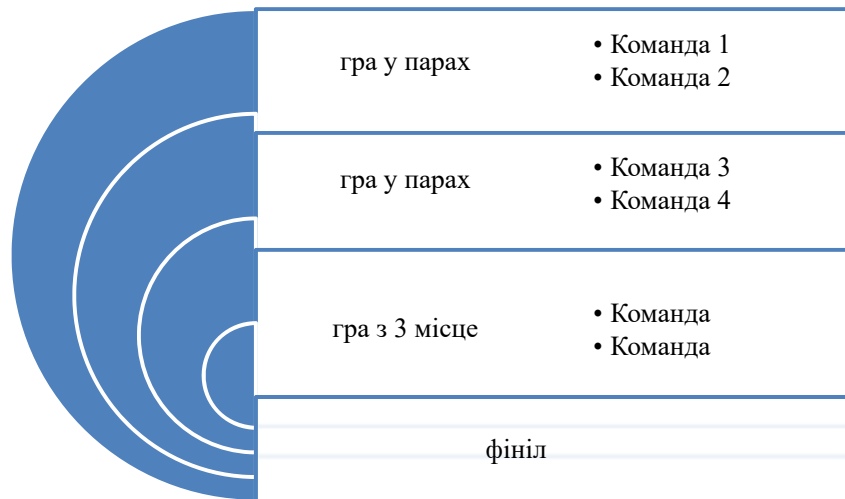


Рис. 4. Система проведення «Вища ліга»

Під час змагань «Суперліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх», але допускається посилення обмеженою кількістю гравців з числа учнів і учениць своєї школи. Події ліги проводяться в межах фізкультурно-оздоровчих заходів під час канікул або після них. Переможець «Суперліги» визначається за олімпійською системою [9].

Результати від реалізації «Всеукраїнської Ліга Активних Учнів «Здорова Україна» очкуються:

- регулярне та свідоме зайняття фізичною активністю або спортом не менше 30% учнів від загальної кількості учнів України з постійним зростанням їхньої кількості за перший рік впровадження;

- створення умов для розвитку особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, розширення рухового досвіду як одного зі складників підготовки майбутнього захисника своєї країни;

- залучення всеукраїнських спортивних федерацій до позакласної роботи у системі фізкультурно-оздоровчої діяльності закладів загальної середньої освіти;

- спортивна орієнтація учнів;

- провадження комплексу показників і механізму моніторингу щодо рівня залучення учнів до занять фізкультурно-оздоровчою і спортивно-масовою роботою;

- цифрова трансформація системи фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності закладів освіти [7; 8; 9].

Висновки. Фізкультурно-оздоровчі заходи Ліги в закладах освіти повинні охоплювати до 100% учнів. Фізкультурно-оздоровчі заходи Ліги повинні надавати спортивну орієнтацію для вибору кожним учнем чи ученицею доступного і цікавого варіативного модулю (виду спорту чи фізичної активності).

Практична співпраця між закладами освіти та спортивними федераціями щодо організації та проведення різних етапів Ліги, організація та проведення навчальних семінарів для викладачів фізичної культури, надання спортивного інвентарю мають велике значення.

Побудова сучасної системи управління якістю в організації ефективного функціонування фізичної культури і спорту у закладах освіти України шляхом впровадження шкільних спортивних об'єднань, спортивних секцій, які будуть тісно співпрацювати зі спортивними клубами.

Оцінка роботи вчителя і адміністрації школи повинна враховувати кількість учнів, залучених до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності, в тому числі й до участі в заходах Ліги, успішності дітей.

Необхідно розділити діючу систему фізкультурно-оздоровчих заходів дитячо-юнацького спорту для дітей, які займаються спортивною підготовкою в дитячо-юнацьких фізкультурно-оздоровчих школах, фізкультурно-оздоровчих клубах, секціях, гуртках тощо, і систему фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів, які не займаються спортивною підготовкою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О.П. Особливості організації та здійснення урочної діяльності з фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у 2009–2010 н/р. URL: <http://zoipro.zp.ua/pages/arch.html>

2. Боляк А.А. Аналіз техніки базових рухів юних спортсменів у спортивній аеробіці. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту* : Міжн. наук. конф. (Україна, Харків, 30 листопада – 1 грудня 2006 р.). Харк. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди. Харків : ОВС, 2006. С. 56–58.
3. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и ориентиры. *Спортивна медицина*. 2007. № 1. С. 3–10.
4. Дубогай О.Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей. *Дошкільна освіта*. № 2 (8). 2005 р. С. 15–18.
5. Круцевич Т.Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі. *Фізичне виховання у сучасній школі*. 2012. № 2 С. 9–12.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Київ : Олимпийская литература, 2003. Т. 1. С. 48–49.
7. Турчик І.Х. Розвиток у системі фізичної культури в Франції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт»*. 2012. Вип. 22. С. 69–74.
8. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії : автореф. дис. : 24.00.02. Львів, 2005. 21 с.
9. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти / автори: Педан О.С., Коломоєць Г.А., Боляк А.А., Ребрина А.А., Деревянко В.В., Стеценко В.Г., Остапенко О.І., Лакіза О.М., Косик В.М. та інші. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. Наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752.
10. Шиян О.І. Проблеми впровадження варіативного складника навчальної програми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 9. С. 104–107.
11. Шпільчак А.Я. Вивчення готовності учителів фізичної культури до професійної діяльності в умовах модульного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2011. Вип. 22. С. 735–740.
12. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text>
13. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

REFERENCES

1. Aks'onova O.P. *Osoblyvosti orhanizatsiyi ta zdysnennya urochnoy diyal'nosti z fizychnoho vykhovannya uchniv zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv u 2009–2010 n/r*: [Peculiarities of the organization and implementation of extracurricular activities for physical education of students of general educational institutions in 2009–2010]. Retrieved from: <http://zoippo.zp.ua/pages/arch.html>
2. Bolyak, A.A. (2006). Analiz tekhniki bazovykh rukhiv yunykh sportsmeniv u sportyvniy aerobitsi [Analysis of the technique of basic movements of young athletes in sports aerobics]: *Actual problems of physical education and sports: Inter. scientific conference* (Ukraine, Kharkiv, November 30–December 1, 2006). Kharkiv: OVS, 2006, pp. 56–58.
3. Bulatova, M.M. (2007). Yevropeyskiy opyt: uroki i oriyentiry [European experience: lessons and orientations]. *Sportivna meditsina*, No. 1, pp. 3–10.
4. Dubohay, O.D. (2005). Teoretychni ta metodychni aspekty osobystisno oriyentovanoho pidkhdou u fizychnomu vykhovanni ditey [Theoretical and methodical aspects of a person-oriented approach in physical education of children]. *Doshkil'na osvita*. No. 2 (8), pp. 15–18.
5. Krutsevych, T.Yu. (2012). Kontseptsiya udoskonalennya prohran z fizychnoyi kul'tury v zahal'noosvitniy shkoli [The concept of improvement of physical culture programs in a secondary school]. *Fizychno vykhovannya v suchasniy shkoli*. No. 2, pp. 9–12.
6. Krutsevich, T.Yu. (2003). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya* [Theory and methods of physical education]. Kiyv: Olimpiyskaya literature [in Russian].
7. Turchyk, I.Kh. (2012). Rozvytok u systemi fizychnoyi kul'tury v Frantsiyi [Development in the system of physical education in France]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya № 15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury/Fizychna kul'tura i sport"*. Vol. 22, pp. 69–74.
8. Turchyk, I.Kh. (2005). Fizychno vykhovannya i sport u shkil'niy osviti Anhliyi [Physical education and sport in school education in England]: avtoref. dys. 24.00.02. L'viv, 21 s.

9. Model'na navchal'na prohrama «Fizychna kul'tura. 5–6 klasy» dlya zakladiv zahal'noyi seredn'oyi osvity [Model educational program “Physical culture. 5–6 grades” for institutions of general secondary education] / Pedan O.S., Kolomojets' H.A., Bolyak A.A., Rebryna A.A., Derevyanko V.V., Stetsenko V.H., Ostapenko O.I., Lakiza O.M., Kosyk V.M. ta inshi. Rekomendovano Ministerstvom osvity i nauky Ukrainy. Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 17.08.2022 roku № 752.
10. Shyyan, O.I. (2012). Problemy vprovadzhennya variatyvnogo skladnyka navchal'noyi prohramy [Problems of implementation of the variable component of the curriculum]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. No. 9, pp. 104–107.
11. Shpil'chak A.Ya. (2011). Vyvchennya hotovnosti uchyteliv fizychnoyi kul'tury do profesiynoyi diyal'nosti v umovakh modul'noho navchannya [Study of the readiness of physical education teachers for professional activity in the conditions of modular training]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, Vol. 22, pp. 735–740.
12. Pro zatverdzhennya Derzhavnoyi tsil'ovoyi sotsial'noyi prohramy rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu na period do 2024 roku [On the approval of the State targeted social program for the development of physical culture and sports for the period until 2024.]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text>
13. Pro zatverdzhennya Stratehiyi rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu na period do 2028 roku [On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ У ПІДВИЩЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 15–17 РОКІВ

Сілін В. Г.

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

Ключові слова:

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

Проблема підвищення рівня функціональної підготовленості спортсменів різної спеціалізації, у тому числі футболістів, на сьогодні є однією з найбільш актуальних у галузі спорту вищих досягнень. У статті наведено дані щодо оцінки ефективності застосування експериментальної програми побудови тренувального процесу футболістів 15–17 років у підготовчому періоді річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проаналізовано характер змін показників функціональної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп у підготовчому періоді під впливом традиційної та експериментальної програм побудови тренувального процесу. Показано, що на початку підготовчого періоду не було зареєстровано достовірних розбіжностей у показниках функціональної підготовленості футболістів обох груп. Доведено, що під впливом традиційної програми тренувальних занять спостерігалася лише тенденція до покращення функціональної підготовленості футболістів контрольної групи, тоді як для спортсменів експериментальної групи до завершення підготовчого періоду були характерні достовірні зміни практично всіх параметрів функціональної підготовленості та достовірно вищі, порівняно з футболістами контрольної групи, темпи їх поліпшення, а саме практично всіх показників функціональної підготовленості: на 23–27% усіх видів витривалості, на 18–20% – резервних можливостей і економічності системи енергозабезпечення, на 7–12% – алактатної потужності і ємності, на 9% – лактатної потужності, на 23% – лактатної ємності і на 14% – загального рівня функціональної підготовленості. Загалом результати проведеного дослідження свідчили про високу ефективність запропонованої нами експериментальної програми побудови тренувального процесу футболістів 15–17 років у підготовчому періоді, застосування якої сприяло суттєвому покращенню показників їхньої функціональної підготовленості.

**EFFICIENCY OF THE EXPERIMENTAL PROGRAM FOR CONSTRUCTION
OF THE TRAINING PROCESS IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL
MACROCYCLE IN THE INCREASE OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS
OF FOOTBALL PLAYERS OF 15–17 YEARS**

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 readiness, football, young men, 15–17 years old, stage of specialized basic training, preparatory period, training process, traditional program, experimental program.*

The problem of increasing the level of functional training of athletes of various specializations, including football players, is today one of the most relevant in the field of sports higher achievements. The article presents data on the evaluation of the effectiveness of the experimental program of building the training process of football players aged 15–17 in the preparatory period of the annual macrocycle at the stage of specialized basic training.

The character of changes of indicators of functional readiness of football players of control and experimental groups in the preparatory period under the influence of traditional and experimental programs of construction of training process is analyzed. It is shown that at the beginning of the preparatory period there were no significant differences in the indicators of functional readiness of football players of both groups.

It is proved that under the influence of the traditional training program there was only a tendency to improve the functional training of control players, while the athletes of the experimental group before the end of the training period were characterized by significant changes in almost all parameters of functional training and significantly higher the rate of their improvement, namely: almost all indicators of functional readiness: 23–27% of all types of endurance, 18–20% – reserve capacity and efficiency of the energy supply system, 7–12% – lactate power and capacity, 9% – lactate capacity, 23% – lactate capacity and 14% – the general level of functional readiness. In general, the results of the study testified to the high efficiency of our proposed experimental program for building the training process of football players aged 15–17 in the preparatory period, the use of which contributed to a significant improvement in their functional readiness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні у спорті вищих досягнень, зокрема у футболі, досить актуальною є проблема підвищення рівня функціо-

нальної підготовленості футболістів та його збереження протягом змагального періоду річного макроциклу. Пов'язане це зі значною роллю саме функціональної підготовленості в оптимальній

реалізації інших видів підготовленості спортсменів – техніко-тактичної, психологічної, ігрової та ін. [1; 6; 10; 11; 15].

Дослідженнями багатьох фахівців доведено, що рівень функціональної підготовленості футболістів перебуває у тісній функціональній взаємозалежності з основними параметрами загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у такому виді спортивних ігор [3; 8; 9; 13; 14].

У зв'язку з вищевикладеним досить актуальним є питання вдосконалення програм тренувальних занять для юних футболістів з урахуванням особливостей розвитку футболу на сучасному етапі, практична реалізація яких сприяла би покращенню функціональної підготовленості футболістів та досягненню високих спортивних результатів у вибраному виді спорту.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про те, що більшість експериментальних програм побудови тренувального процесу футболістів у період підготовки до змагального сезону передбачає необхідність значного підвищення обсягу тренувальних навантажень виключно аеробної спрямованості, використання спеціальних тренувальних засобів для підвищення інтенсивності тренувальних навантажень, скорочення інтервалів відпочинку між тренувальними серіями в рамках окремого тренування, підвищення якості відновлювальних заходів та ін. [2; 4; 5; 12].

На нашу думку, досить перспективними виглядають експериментальні програми, які характеризуються наявністю чіткого розподілу навантажень різної спрямованості, деталізацією навантажень у рамках окремих мікроциклів підготовчого періоду, пошуком найбільш оптимальних для конкретної групи футболістів обсягів тренувальних навантажень аеробної, змішаної та аеробно-анаеробної спрямованості.

Недостатня вивченість і безсумнівна практична значущість такої проблеми стали передумовами для проведення цього дослідження.

Мета, завдання, методи дослідження. **Мета дослідження** – вивчення особливостей зміни показників функціональної підготовленості футболістів 15–17 років під впливом експериментальної програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу.

Завдання:

1. Вивчити особливості динаміки показників функціональної підготовленості футболістів 15–17 років у підготовчому періоді річного макроциклу під впливом експериментальної програми побудови тренувального процесу.

2. На основі аналізу отриманих даних дати оцінку ефективності використання експеримен-

тальної програми побудови тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки запропонованої програми побудови тренувальних занять 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 29 футболістів 15–17 років, які займаються цим видом спорту на етапі спеціалізованої базової підготовки та були поділені на контрольну (14 футболістів) та експериментальну (15 футболістів) групи.

Футболісти контрольної групи займалися за традиційною програмою ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з футболу [7], тоді як спортсмени експериментальної групи – за запропонованою нами програмою побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу.

На початку та наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу проводилося тестування функціональної підготовленості спортсменів, які взяли участь у дослідженні. У 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, у % від МСК), частоту серцевих скорочень на рівні ПАНО (ЧССпано, уд/хв), рівень загальної (ЗВ, бали), швидкісної (ШВ, бали) і швидкісно-силової (ШСВ, бали) витривалості, загальну метаболічну ємність (ЗМЕ, бали), резервні можливості організму (РВ, бали), економічність системи енергозабезпечення м'язової діяльності (ЕСЕ, бали) та загальний рівень функціональної підготовленості (РФП, бали). 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. Згідно з експериментальною програмою побудови тренувального процесу нами було запропоновано таке: провести перерозподіл обсягів тренувальних навантажень різної спрямованості таким чином, щоб протягом загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого етапів на 6 годин збільшити обсяг тренувальних навантажень для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості за рахунок зниження на 2 години відповідного обсягу на загальну фізичну, технічну та тактичну підготовку; в рамках пер-

шої половини передзмагального етапу збільшити обсяг тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки на 4 години за рахунок зниження обсягів загальної фізичної і тактичної підготовки на 2 години, а у другій половині цього етапу збільшити обсяг спеціальної фізичної підготовки на 4 години за рахунок зниження на 2 години обсягів технічної та тактичної підготовки.

У рамках 1-го, 2-го та 3-го мікроциклів загальнопідготовчого етапу було запропоновано збільшити обсяг тренувальних навантажень для розвитку швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості на 5% за рахунок зниження в кожному з цих мікроциклів на 10% обсягу засобів, спрямованих на розвиток загальної витривалості.

У всіх чотирьох мікроциклах спеціально-підготовчого етапу було запропоновано на 5% збільшити обсяг тренувальних навантажень швидкісно-силової спрямованості за рахунок відповідного зниження тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток загальної витривалості.

У рамках передзмагального етапу пропонувалося на 5% збільшити обсяг тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, в 1-му, 2-му, 3-му, 7-му і 8-му мікроциклах та на 5% зменшити в 4-му і 5-му мікроциклах.

Навантаження на розвиток швидкісних здібностей пропонувалося знизити на 5% в 3-му, 7-му і 8-му мікроциклах, але збільшити в 4-му і 5-му мікроциклах. Обсяг тренувальних навантажень, спрямованих на підвищення загальної витривалості спортсменів, було запропоновано знизити в 1-му і 2-му мікроциклах.

Оцінку ефективності експериментальної програми побудови тренувального процесу про-

дили на основі порівняльного аналізу змін показників функціональної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп у рамках підготовчого періоду річного макроциклу.

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

Доведено, що на початку дослідження не вдалося зареєструвати статистично достовірних відмінностей між спортсменами контрольної та експериментальної груп у величинах $BPWC_{170}$ та $BMCK$, алактатної і лактатної потужності і ємності, а також у величинах ПАНО (відповідно $56,12 \pm 1,47\%$ і $57,38 \pm 1,25\%$), ЧСС на рівні ПАНО ($129,91 \pm 5,08$ уд · хв⁻¹ і $130,51 \pm 3,28$ та $130,51 \pm 3,28$ уд · хв⁻¹) і загальної метаболічної ємності ($154,79 \pm 4,15$ бала і $154,95 \pm 4,02$ бала). Згідно з поданими даними на середньому рівні у всіх футболістів відзначалися рівні загальної ($51,88 \pm 2,73$ бала і $51,55 \pm 3,29$ бала), швидкіснї ($52,55 \pm 3,84$ бала і $51,34 \pm 3,52$ бала), швидкісно-силової ($53,16 \pm 3,12$ бала і $52,19 \pm 2,35$ бала) витривалості, економічності системи енергозабезпечення м'язової діяльності ($51,69 \pm 4,95$ бала і $52,54 \pm 4,08$ бала), резервних можливостей організму спортсменів ($53,82 \pm 3,64$ бала і $54,35 \pm 3,84$ бала) і рівня їхньої функціональної підготовленості (відповідно $57,19 \pm 3,45$ бала і $58,59 \pm 3,17$ бала).

Загалом, отримані на початку експерименту результати свідчили про відносну однорідність футболістів контрольної і експериментальної груп, що має велике значення для подальшої об'єктивної інтерпретації матеріалів дослідження.

Таблиця 1

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

Показники	Контрольна група (n = 14)	Експериментальна група (n = 15)
$BPWC_{170}$, кгм · хв ⁻¹ · кг ⁻¹	$13,99 \pm 0,57$	$14,07 \pm 0,49$
$BMCK$, мл · хв ⁻¹ · кг ⁻¹	$50,63 \pm 1,41$	$51,25 \pm 1,19$
АЛАКп, вт · кг ⁻¹	$4,57 \pm 0,22$	$4,62 \pm 0,27$
АЛАКє, у.о.	$29,38 \pm 1,34$	$28,55 \pm 1,29$
ЛАКп, вт · кг ⁻¹	$3,42 \pm 0,17$	$3,49 \pm 0,21$
ЛАКє, у.о.	$21,55 \pm 0,93$	$21,84 \pm 0,72$
ПАНО, %	$56,12 \pm 1,47$	$57,38 \pm 1,25$
ЧССпано, уд · хв ⁻¹	$129,91 \pm 5,08$	$130,51 \pm 3,28$
ЗМС, у.о.	$154,79 \pm 4,15$	$154,95 \pm 4,02$
ЗВ, бали	$51,88 \pm 2,73$	$51,55 \pm 3,29$
ШВ, бали	$52,55 \pm 3,84$	$51,34 \pm 3,52$
ШСВ, бали	$53,16 \pm 3,12$	$52,19 \pm 2,35$
ЕСЕ, бали	$51,69 \pm 4,95$	$52,54 \pm 4,08$
РМ, бали	$53,82 \pm 3,64$	$54,35 \pm 3,84$
РФП, бали	$57,19 \pm 3,45$	$58,59 \pm 3,17$

Наступне тестування було проведено нами наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу. Як видно з результатів, представлених у таблиці 2, до завершення підготовчого періоду для футболістів контрольної групи була характерна лише позитивна тенденція до поліпшення показників функціональної підготовленості, які характеризують стан анаеробних та анаеробно-аеробних механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності (АЛАКп і АЛАКє, ЛАКп і ЛАКє, ПАНО та ЧССпано).

Незважаючи на позитивну тенденцію, на середньому рівні наприкінці експерименту відзначалися у спортсменів контрольної групи рівні швидкісної, швидкісно-силової і загальної витри-

валості, резервних можливостей, економічності системи енергозабезпечення та загального рівня функціональної підготовленості, який до завершення експерименту становив $62,71 \pm 3,25$ бала. Очевидно, що використання серед футболістів контрольної групи традиційної програми не сприяло повною мірою оптимізації рівня їхньої функціональної підготовленості та її окремих структурних компонентів.

Зовсім іншою була картина змін показників функціональної підготовленості футболістів експериментальної групи, які тренувалися в підготовчому періоді за запропонованою нами програмою побудови тренувального процесу (табл. 3). Показано, що до завершення підготов-

Таблиця 2

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

Показники	Початок	Завершення
ВРВС170, кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	13,99±0,57	15,03±0,92**
ВМСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	50,63±1,41	54,16±1,24*
АЛАКп, вт·кг ⁻¹	4,57±0,22	4,71±0,35
АЛАКє, у.о.	29,38±1,34	29,25±1,18
ЛАКп, вт·кг ⁻¹	3,42±0,17	3,52±0,24
ЛАКє, у.о.	21,55±0,93	22,19±0,54
ПАНО, %	56,12±1,47	58,27±1,31
ЧССпано, уд·хв ⁻¹	129,91±5,08	131,65±3,09
ЗМС, у.о.	154,79±4,15	156,81±3,39
ЗВ, бали	51,88±2,73	54,48±3,18
ШВ, бали	52,55±3,84	55,19±4,07
ШСВ, бали	53,16±3,12	54,55±2,42
ЕСЕ, бали	51,69±4,95	58,21±4,19
РМ, бали	53,82±3,64	60,38±3,77
РФП, бали	57,19±3,45	62,71±3,25

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$ порівняно з початком підготовчого періоду

Таблиця 3

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

Показники	Початок	Завершення
ВРВС170, кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	14,07±0,49	17,22±0,81***
ВМСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	51,25±1,19	55,61±1,03*
АЛАКп, вт·кг ⁻¹	4,62±0,27	5,11±0,24**
АЛАКє, у.о.	28,55±1,29	31,85±1,18*
ЛАКп, вт·кг ⁻¹	3,49±0,21	3,92±0,17*
ЛАКє, у.о.	21,84±0,72	27,35±0,64**
ПАНО, %	57,38±1,25	60,29±1,32
ЧССпано, уд·хв ⁻¹	130,51±3,28	133,68±3,04
ЗМС, у.о.	154,95±4,02	167,83±3,19**
ЗВ, бали	51,55±3,29	66,15±3,18***
ШВ, бали	51,34±3,52	67,52±3,24***
ШСВ, бали	52,19±2,35	67,29±2,11***
ЕСЕ, бали	52,54±4,08	69,47±3,81***
РМ, бали	54,35±3,84	70,81±3,75***
РФП, бали	58,59±3,17	72,27±3,08***

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,01$ порівняно з початком підготовчого періоду

чого періоду для них було характерне статистично значуще підвищення рівня фізичної роботоздатності та максимального споживання кисню, алактатної і лактатної потужності (відповідно до $5,11 \pm 0,24$ вт · кг⁻¹ і $3,92 \pm 0,17$ вт · кг⁻¹), алактатної і лактатної ємності (відповідно до $31,85 \pm 1,18$ у.о. і $27,35 \pm 0,64$ у.о.), загальної метаболічної ємності (до $167,83 \pm 3,19$ балів), усіх видів витривалості (відповідно до $66,15 \pm 3,18$ бала, $67,52 \pm 3,24$ бала і $67,29 \pm 2,11$ бала), які розглядалися вже як вище середнього.

Крім цього, достовірним було підвищення до рівня «вище середнього» величин показників, які характеризують економічність системи енергозабезпечення м'язової діяльності (до $69,47 \pm 3,81$ бала) і резервних можливостей організму (до $70,81 \pm 3,75$ бала). Загальний рівень функціональної підготовленості футболістів 15–17 років експериментальної групи до завершення експерименту також достовірно підвищився до $72,27 \pm 3,08$ бала і розглядався вже як вище середнього.

У зв'язку з вищевикладеним безсумнівний інтерес являли результати порівняльного аналізу показників функціональної підготовленості футболістів контрольної і експериментальної груп наприкінці експерименту (табл. 4).

До завершення підготовчого періоду для спортсменів експериментальної групи були характерні достовірно кращі, порівняно з футболістами контрольної групи, величини рівня фізичної роботоздатності, лактатної ємності, загальної метаболічної ємності, а також усіх видів витривалості,

резервних можливостей організму, системи енергозабезпечення м'язової діяльності та загального рівня функціональної підготовленості. Важливо відзначити, що зазначені показники були більш кращими і в якісному відношенні, тому що відповідали рівню вище середнього.

Підтвердженням цьому були також результати порівняльного аналізу відносних змін зазначених показників (табл. 5).

Відповідно до отриманих даних для спортсменів експериментальної групи були характерні достовірно вищі, порівняно з футболістами контрольної групи, темпи поліпшення практично всіх показників функціональної підготовленості: на 23–27% всіх видів витривалості, на 18–20% – резервних можливостей і економічності системи енергозабезпечення, на 7–12% – алактатної потужності і ємності, на 9% – лактатної потужності, на 23% – лактатної ємності і на 14% – загального рівня функціональної підготовленості.

Загалом результати проведеного дослідження свідчили про високу ефективність запропонованої нами експериментальної програми побудови тренувального процесу футболістів 15–17 років у підготовчому періоді, застосування якої сприяло суттєвому покращенню показників їхньої функціональної підготовленості.

Висновки

1. Отримані в ході дослідження експериментальні матеріали дозволили говорити про те, що використання серед футболістів 15–17 років розробленої нами програми тренувальних занять у підготовчому періоді річного макроциклу сприяло

Таблиця 4

Показники функціональної підготовленості футболістів 15–17 років контрольної та експериментальної груп наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу ($\bar{X} \pm S$)

Показники	Контрольна група (n=14)	Експериментальна група (n=15)
ВРWC _{120с} , кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	15,03±0,92	17,22±0,81*
ВМСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	54,16±1,24	55,61±1,03
АЛАКп, вт·кг ⁻¹	4,71±0,35	5,11±0,24
АЛАКє, у.о.	29,25±1,18	31,85±1,18
ЛАКп, вт·кг ⁻¹	3,52±0,24	3,92±0,17
ЛАКє, у.о.	22,19±0,54	27,35±0,64**
ПАНО, %	58,27±1,31	60,29±1,32
ЧССпано, уд·хв ⁻¹	131,65±3,09	133,68±3,04
ЗМС, у.о.	156,81±3,39	167,83±3,19**
ЗВ, бали	54,48±3,18	66,15±3,18***
ШВ, бали	55,19±4,07	67,52±3,24***
ШСВ, бали	54,55±2,42	67,29±2,11***
ЕСЕ, бали	58,21±4,19	69,47±3,81***
РМ, бали	60,38±3,77	70,81±3,75***
РФП, бали	62,71±3,25	72,27±3,08***

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,01$ порівняно з контрольною групою футболістів

Величини відносних змін показників функціональної підготовленості футболістів 15–17 років контрольної та експериментальної груп до завершення підготовчого періоду річного макроциклу ($\bar{X} \pm S$)

Показники	Контрольна група (n=14)	Експериментальна група (n=15)
вРWC ₁₇₀ , кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	9,55±0,34	22,39±0,29***
вМСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	8,08±0,04	8,51±0,07*
АЛАКп, вт·кг ⁻¹	3,06±0,26	10,61±0,06**
АЛАКє, у.о.	-0,44±0,06	11,56±0,04***
ЛАКп, вт·кг ⁻¹	2,92±0,19	12,32±0,10***
ЛАКє, у.о.	2,97±0,24	25,23±0,06***
ПАНО, %	3,83±0,06	5,07±0,03*
ЧССпано, уд·хв ⁻¹	1,34±0,22	2,43±0,04*
ЗМС, у.о.	1,30±0,10	8,31±0,11**
ЗВ, бали	5,01±0,08	28,32±0,02***
ШВ, бали	5,02±0,03	31,52±0,04***
ШСВ, бали	2,61±0,12	28,93±0,05***
ЕСЕ, бали	12,61±0,08	32,22±0,03***
РМ, бали	12,19±0,02	30,29±0,01***
РФП, бали	9,65±0,03	23,35±0,01***

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,01$ порівняно з контрольною групою футболістів

достовірному підвищенню їхньої функціональної підготовленості.

2. Впровадження в тренувальний процес експериментальної програми побудови тренувального процесу сприяло тому, що після закінчення підготовчого періоду для футболістів експериментальної групи були характерні достовірно кращі, порівняно з футболістами контрольної групи, темпи поліпшення всіх видів витривалості (на 23–27%), резервних можливостей і економічності системи енергозабезпечення – на 18–20%, алак-

татної потужності і ємності – на 7–12%, на 9% – лактатної потужності, на 23% – лактатної ємності і на 14% загального рівня функціональної підготовленості.

3. Представлені матеріали дозволили рекомендувати розроблену нами програму побудови тренувального процесу футболістів 15–17 років у підготовчому періоді річного макроциклу для практичного використання у роботі зі спортсменами-футболістами на етапі спеціалізованої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. Гринь А.Р., Залойло В.В. Комплексная подготовка футболистов юного возраста с учетом особенностей игровой позиции. *Научный часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 4(74). 2013. С. 8–24.
3. Иорданская Ф.А. Мониторинг специальной работоспособности высококвалифицированных футболистов. *Вестник спортивной науки – Бюллетень спортивных наук*. 2013. 5. С. 66–75.
4. Кокарева С.В. Підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів на основі використання інноваційних засобів фітнес-тренінгу : 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. 2021. 20 с.
5. Комаров А.Р., Шамардин А.А., Серединцева Н.В. Оптимизация восстановления после физических нагрузок у футболистов. *Фундаментальные исследования*. 2013. № 11-2. С. 320–324.
6. Латогуз С.И. Моделирование функциональной подготовленности футболистов высокой квалификации. *Вісник проблем біології і медицини*. Полтава : ВГУЗУ «УМСА». 2013. № 1. С. 313–317.
7. 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.

8. Пітин М., Артими́юк Н. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України* : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14 : у 4-х т. Львів. 2010. Т. 1. С. 215–220.
9. Сиваш І.С., Широкоступ Р.М. Компоненти структури фізичної підготовленості футболістів у річному циклі тренування. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Випуск 4 (74). С. 90–94.
10. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продексім» у підготовчому періоді. *Спортивні ігри*. 2020. № 1 (15). С. 44–57.
11. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.М., Бойченко А.В. Ефективність експериментальної програми швидкісно-силової підготовки футболістів 13–14 років із використанням блоків спеціально підібраних вправ. *Спортивні ігри*. Харків : ХДАФК. 2020. № 3(17). С. 91–102.
12. Тамошников Д.В. Дополнительные средства повышения функциональных возможностей футболистов на этапах годичного цикла тренировки. *Научное обозрение. Педагогические науки*. 2015. № 3. С. 115–116.
13. Терещенко В.І., Бойченко С.В., Залойло В.В. Засоби спортивної підготовки – основа розвитку спеціальних рухових якостей футболіста. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Випуск 2 (108). С. 153–156.
14. Хоменко В.В., Юськів С.М., Гузар В.М., Свирида В.С. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. *Спортивні ігри*. 2020. № 2 (16). С. 95–105.
15. Чижик В.В., Романюк В.П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня». 2012. 340 с.

REFERENCES

1. Bezuglov, E.N., Krasnozhdan, Yu.A., Stukalov, E.A. (2011). Monitoring funkcionalnogo sostoyaniya futbolistov visokoy kvalifikaczii v techenie sorevnovatel'nogo sezona [Monitoring the functional state of highly qualified football players during the competitive season]. *Vestnik sportivnoy nauki*. Moskva: PHGBU VNIIFK. № 3. Pp. 25–30.
2. Grin, A.R., Zaloylo, V.V. (2013). Kompleksnaya podgotovka futbolistov yunogo vozrasta z uchetom osobennostey igrovoy pozicii [Comprehensive training of young football players, taking into account the peculiarities of the playing position]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vipusk 4 (74). Pp. 8–24.
3. Iordanskaya, F.A. (2013). Monitoring spetsial'noy rabotosposobnosti vysokokvalifitsirovannykh futbolistov [Monitoring of special operability highly qualified football players]. *Vestnik sportivnoy nauki – Bulletin of sports science*. 5. Pp. 66–75.
4. Kokareva, S.V. (2021). Pidvischennya fizichnoy pidgotovlenosti visokokvalifikovanih futbolistiv na osnovi vikoristannya innovaschiynih zasobiv fitness-treningu [Adjustment of the physical preparation of highly qualified football events based on the competition of innovative activities in fitness training]: diss. na здобуття ступеня канд. наук з физичн. вихов. і спорту: 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Kharkiv. 200 p.
5. Komarov, A.P., Shamardin, A.A., Seredintseva, N.V. (2013). Optimizatsiya vosstanovleniya posle fizicheskikh nagruzok u futbolistov [Optimization of recovery after exercise in football players]. *Fundamental'nyye issledovaniya – Fundamental research*. 11-2. Pp. 320–324.
6. Latoguz, S.I. (2013). Modelirovanie funkzchionalnoy podgotovlennosti futbolistov visokoy kvalifikatshii [Modeling the functional readiness of highly qualified football players]. *Visnik problem diologii i medicine*. Poltava: VGUZU «UMSA». 2013. № 1. Pp. 313–317.
7. Nikolaenko, V.V., Avramenko, V.G., Goncharenko, V.I. (2003). Futbol: navch. programma dlya dityachyounazchkih sportivnih shkil, specializovanih dityachyounazchkih shkil olimpiyskogo rezervu ta shkil vizehoj 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 PHPHU. 106 p.
8. Pitin, M., Artimyuk, N. (2010). Vzaemozvyazki pokaznikov fizichnoy pidgotovlenosti futbolistiv na etapi pochatkovoy pidgotovki [Relationships between the indicators of physical fitness of football players at the stage of initial training]. *Moloda sportivna nauka Ukraini: zb. nauk. prachz*. Vip. 14. L. T. 1. Pp. 215–220.

9. Sivash, I.S., Shirokostup, R.M. (2016). Komponenti strukturi fizichnoy pidgotovlenosti futbolistiv v richnomu zchikli trenuvannya [Components of the structure of physical fitness of football players in the annual training cycle]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vipusk 4 (74). Pp. 90–94.
10. Strikalenko, E.A., Shalar, O.G., Guzar, V.M. (2020). Efektivist pobudovi trenuvalnogo prozchessu futzalistiv FK Prodexim v pidgotovchomu periodi [The effectiveness of the construction process of FC Prodexim futsal players in the preparatory period]. *Sportivni nauki*. 1 (15). Pp. 44–57.
11. Strikalenko, E.A., Shalar, O.G., Guzar, V.M., Boychenko, A.V. (2020). Efektivnist experimentalnoy programmi shvidkisko-silovoy pidgotovki futbolistiv 13–14 rokiv iz vikoristannyam blokiv spezhialno pidibranih vprav [The effectiveness of the experimental program of speed and strength training of football players aged 13–14 with the use of blocks of specially selected exercises]. *Sportivni igri*. Kharkiv: HDAFK. № 3(17). Pp. 91–102.
12. Tamozhnikov, D.V. (2015). Dopolnitel'nyye sredstva povysheniya funktsional'nykh vozmozhnostey futbolistov na etapakh godichnogo tsikla trenirovki [Additional means of increasing the functionality of players in the annual cycle of training]. *Nauchnoye obozreniye. Pedagogicheskiye nauki – Scientific Review. Pedagogical sciences*. 3. Pp. 115–116.
13. Terezchenko, V.I., Boychenko, S.V., Zaloylo, V.V. (2019). Zasobi sportivnoy trenirovki – osnova rozvitku spezhialnih ruhovih yakostey futbolista [Means of sports training – the basis for the development of special motor skills of a football player]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vipusk 2 (108). Pp. 153–156.
14. Homenko, V.V., Youskiv, S.M., Guzar, V.M., Svirida, V.S. (2020). Pokazniki fizichnoy i tehichnoy pidgotovlenosti futbolistiv riznogo amplua studentskoy komandi z futzalu [Indicators of physical and technical fitness of football players of different roles of the student football team]. *Sportivni igri*. 2 (16). Pp. 95–105.
15. Chizhik, V.V., Romanuk, V.P. (2012). Phunkcionalnya ta ruhova pidgotovka younogo futbolista [Functional and motor training of a young football player]. Lutsek: PVD «Tverdinya». 340 p.

УДК 796.323.2.015-053.6:613.71/.73
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-15>

ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ГАНДБОЛІСТІВ

Тищенко Д. Г.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-6201-4596
dentishchenko@ukr.net*

Нікулічев Д. С.

*магістр факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-7861-1077
denis.nikulya@gmail.com*

Леонтєв О. В.

*старший викладач кафедри спортивних дисциплін
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
вул. Ковалю, 3, Полтава, Україна
orcid.org/0000-0002-7252-0609
ataka1966@gmail.com*

Леонтєва І. В.

*старший викладач кафедри спортивних дисциплін
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
вул. Ковалю, 3, Полтава, Україна
orcid.org/0000-0001-9394-0808
traktat66@ukr.net*

Ключові слова: гандбол, юнаки, функціональний стан, серцево-судинна система, дихальна система.

У сучасному спорті високих досягнень, у зв'язку зі значними фізичними та психоемоційними перенапруженнями, виявлення основних закономірностей регуляції фізіологічних функцій організму є особливо необхідним для підтримки його фізичного й інтелектуального потенціалу. Тренерам необхідні максимально точна інформація та правильне визначення рівня функціональної підготовленості гандболістів для подальшого вирішення численних завдань, як-от найбільш ефективні засоби та методи тренувань, установлення достовірних і якісних методів контролю, упровадження додаткових засобів для підвищення спеціальних можливостей спортсменів. Мета дослідження – вивчити вплив занять гандболом на функціональний стан школярів. Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел із теми дослідження; педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом під час секційних занять із гандболу; оцінка функціональних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи; оцінка фізіологічних показників, що характеризують стан дихальної системи; оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка; методи математичної статистики.

Заняття з гандболу позитивно вплинули на функціональні показники юнаків 14–15 років, сприяли підвищенню рівня їхнього соматичного здоров'я. Наприкінці навчального року достовірних зрушень у показниках, що характеризують стан серцево-судинної та дихальної системи, не відбулося, проте всі показники покращилися, відповідали віковій нормі.

Найбільший відносний приріст наприкінці навчального року зазначено в показниках індексу АТд (11,32%), проби Руф'є (16%) та затримки дихання на видиху, за пробою Генчі (40,02%). Середньостатистичні величини всіх показників фізичного (соматичного) здоров'я юнаків (за Г.Л. Апанасенком) помітно змістилися в бік переходу до більш високого рівня. Особливо вираженні позитивні зміни стосуються показників індексу маси тіла та ЖСЛ.

Після узагальнення отриманих результатів маємо підставу констатувати, що абсолютна більшість юнаків стала належати до 3-го рівня (42%), тобто досягла середнього рівня здоров'я, хоча на початку навчального року найбільша кількість юнаків мали 2-й (42%) і 1-й (30%) рівні здоров'я, тобто належали до низького рівня здоров'я. Установлений факт дає підставу зробити висновок про позитивний вплив на юнаків занять гандболом.

RESEARCH OF THE FUNCTIONAL STATE OF HANDBALL PLAYERS

Tyshchenko D. H.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6201-4596
dentishchenko@ukr.net*

Nikulichev D. S.

*Master's Student at the Faculty of Physical Education, Health and Tourism
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7861-1077
denis.nikulya@gmail.com*

Leontiev O. V.

*Senior Lecturer at the Department of Sports Disciplines
Luhansk National University named after Taras Shevchenko
Kovalya str., 3, Poltava, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7252-0609
ataka1966@gmail.com*

Leontieva I. V.

*Senior Lecturer at the Department of Sports Disciplines
Luhansk National University named after Taras Shevchenko
Kovalya str., 3, Poltava, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9394-0808
traktat66@ukr.net*

Key words: *handball, young men, functional state, cardiovascular system, respiratory system.*

In modern sports of high achievements, in connection with significant physical and psycho-emotional overstrains, the identification of the main patterns of regulation of the physiological functions of the body is especially necessary for maintaining its physical and intellectual potential. Coaches need the most accurate information and the correct determination of the level of functional readiness of handball players in order to solve numerous tasks, such as the most effective means and methods of training, establishing reliable and high-quality control methods, implementing additional means to increase the special abilities of athletes. The purpose of the study is to investigate the impact of handball classes on the functional state of young men. The following research methods were used to solve the tasks of the study: analysis and generalization of literary sources on the research topic; pedagogical observations of the educational and training process during sectional handball classes; assessment of functional indicators characterizing the state of the cardiovascular system; assessment of physiological indicators characterizing the state of the respiratory system; assessment of the level of physical health according to the method of G.L. Apanasenko; methods of mathematical statistics. Handball classes have had a positive effect on the functional indicators of 14–15 years old boys, have contributed to increase the level of their somatic health. At the end of the academic year, there were no significant changes in indicators which characterize the state of the cardiovascular and respiratory systems, but all the indicators have improved and corresponded to the age norm. The greatest relative growth at the end of the school year has been noted in the indicators of the diastolic blood pressure (DBP) index (11,32%), Ruffier's test (16%) and breath retention on exhalation, Genchi's test (40,02%). The average statistical values of young men of all indicators of physical (somatic) health (according to G.L. Apanasenko) shifted noticeably towards a transition to a higher level. Particularly pronounced positive changes concern indicators of the body mass index and vital capacity of the lungs (VCL). Summarizing the obtained results, we have the reason to state that the absolute majority of young men has begun to belong to the 3rd level (42%), that is, has reached an average level of health, although at the beginning of the academic year the largest number of the young men had the 2nd (42%) and 1st (30%) levels of health, that is, they belonged to a low level of health. The established fact gives the reason to make the conclusion about the positive influence of handball classes on young men.

Постановка проблеми. У гандболі сучасна медична практика спостереження за гравцями потребує запровадження мінімально інвазійних методів дослідження функціонального стану організму, які нададуть можливість отримати якомога більше інформації про забезпечення адаптації до фізичних навантажень і свідчитимуть про рівень тренуваності [2; 7]. Це пов'язано з оперативним ухваленням рішень для вдосконалення спортивного відбору, визначення ступеня втоми та прогнозування можливого збою адаптації [6]. Окрім того, дослідження регуляторних механізмів впливу спонтанного та контрольованого дихання на серцево-судинну діяльність може відігравати ключову роль у визначенні адаптаційних можливостей спортсменів [1; 4].

Теорія адаптації останніми роками активно розвивається, саме вона суттєво впливає на вдосконалення теорії та методики підготовки спортсменів. Це пов'язано з тим, що будь-яка спортивна

діяльність – це сфера життєдіяльності людини, у якій різні функціональні системи організму часто працюють у режимі максимально можливих реакцій, що створює хороші умови для дослідження різноманітних пристосувальних реакцій [3]. Тому перехід до інтенсивного розвитку системи підготовки потребує більш ефективного управління засобами тренувального впливу, що сприяє підвищенню ефективності системи підготовки спортсменів. А це, у свою чергу, передбачає насамперед широке впровадження засобів контролю, моніторинг його впливу на організм спортсмена.

Функціональна ефективність є інтегральною характеристикою в контексті результативності здійснюваної діяльності, задіяних у впровадженні систем за критеріями надійності та внутрішньої ціни. Однією з найважливіших функціональних систем, від діяльності якої багато в чому залежить забезпечення організму киснем, а також спортивні результати та здоров'я спортсмена, є

кардіореспіраторна система, яка виконує роль індикатора резервних і функціональних можливостей [5; 8]. Під час оцінювання функціонального стану організму спортсменів, з урахуванням поведінки, фізичної працездатності, стану серцево-судинної системи та характеру вегетативних реакцій, важливо звернути увагу на характер втручання вищезазначених регуляторних зв'язків.

Методи дослідження. Мета дослідження – дослідити вплив занять гандболом на функціональний стан школярів.

Перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Оцінити ступінь впливу занять гандболом на показники серцево-судинної та дихальної систем юнаків 14–15 років на основі здійснення порівняльного аналізу їх на початку та наприкінці навчального року.

2. Проаналізувати динаміку рівня фізичного здоров'я юнаків за методикою Г.Л. Апанасенка під час занять гандболом.

3. Дослідити зміни показників фізичної працездатності юнаків під впливом занять гандболом.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел із теми дослідження.

2. Педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом під час секційних занять із гандболу.

3. Оцінка функціональних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи: ЧСС, уд./хв; АТ, мм рт. ст.; індекс Кердо, ум. од.; індекс Руф'є, ум. од.

Індекс Кердо = $\frac{АТ_{діаст}}{ЧСС_{сп}}$, ум. од., норма індексу Кердо – приблизно одиниця.

Оцінка індексу Кердо: 5 – відмінно; 5–10 – добре; 11–12 – задовільно; вище 15 – незадовільно.

Оцінка індексу Руф'є: 5 – відмінно; 5–10 – добре; 11–12 – задовільно; вище 15 – незадовільно.

4. Оцінку фізіологічних показників, що характеризують стан дихальної системи, здійснювали за пробами Штанге та Генчі, с (оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху).

5. Оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка.

6. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення (\bar{X}) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t)).

Дослідження було проведено на базі Комунального закладу «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II–III ступенів «Козацький ліцей»» Запорізької обласної ради в умовах шкільної секції з гандболу.

У дослідженні взяли участь юнаки в загальній кількості 15 осіб віком 14–15 років.

Виклад основного матеріалу дослідження

Особливою перевагою гандболу як засобу фізичного виховання є його специфічна якість – можливість самодозування навантаження. Заняття гандболом підвищують м'язово-рухові відчуття, покращують зоровий і кінестетичний контроль за виконанням рухів, сприяють розвитку кісток і збільшують період їх зростання, зменшують накопичення жирової тканини, розвивають силу, спритність, швидкість рухів. Збільшується об'єм серця, ЧСС зменшується, підвищується максимальний і мінімальний артеріальний тиск, сповільнюється швидкість кровотоку.

У процесі занять дихання уповільнюється, збільшуються показники життєвої ємкості легенів. Постійна взаємодія з м'ячем сприяє поліпшенню глибинного та периферичного зору, точності й орієнтуванню у просторі. Отже, відповідно до даних таблиці 1, позитивні зміни відбулися в юнаків за всіма фізіологічними показниками. Середні значення ЧСС юнаків на початку та наприкінці навчального року відповідали віковій нормі.

Середнє значення показника ЧСС на початку навчального року становило $82,17 \pm 16,34$ уд./хв. Наприкінці навчального року цей показник покращився і становив $77,67 \pm 3,45$ уд./хв. Достовірних розбіжностей за показником ЧСС на початку та наприкінці навчального року виявлено не було.

У результаті проведеного аналізу показників АТ в юнаків встановлено, що цей показник

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників серцево-судинної системи юнаків 14–15 років

№	Показник	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	%
1.	ЧСС (уд./хв)	82,17 + 16,34 вище норми	0,52	77,67 + 3,45 норма	5,48
2.	АТс (мм рт. ст.)	130,11 + 11,45 вище норми	1,77	121,11 + 13,51 норма	6,92
3.	АТд (мм рт. ст.)	79,71 + 5,28 вище норми	0,18	70,69 + 6,17 норма	11,32
4.	Індекс Кердо (ум. од.)	0,80±0,16 уорма	0,07	0,85±1,03 уорма	5,70
5.	Індекс Руф'є (у. о.)	13,18 + 3,25 задовільно	1,04	11,00 ± 0,09 добре	16,0
6.	Проба Штанге (с)	43,22 + 11,22	0,78	55,20 + 11,70	21,04
7.	Проба Генчі (с)	29,17 + 9,17	0,53	39,09 + 11,03	40,02

також відповідав віковим нормам як на початку, так і наприкінці навчального року. Відповідно до таблиці 1, середнє значення АТс на початку навчального року відповідало значенню $130,11 \pm 11,45$ мм рт. ст., а АТд – $79,71 \pm 5,28$ мм рт. ст. Наприкінці навчального року відбулося незначне зниження даного показника. Так, наприкінці навчального року середнє значення АТс становило $121,11 \pm 13,51$ мм рт. ст., а АТд – $70,69 \pm 6,17$ мм рт. ст. Однак достовірних змін за цим показником не спостерігалося.

Значення індексу Кердо хлопців на початку навчального року відповідало $0,80 \pm 0,16$ ум. од., а наприкінці навчального року цей показник покращився і становив $0,85 \pm 1,03$ ум. од. Обидва значення цього показника відповідали віковій нормі. Проте ці зміни також виявилися недостовірними. Найбільшим відносний приріст функціональних показників виявився за показником АТд (11,32%), і показником АТс (6,92%). Індекс Кердо (5,7%), а показник ЧСС знизився на 5,48%.

Середнє значення індексу Руф'є юнаків на початку навчального року становило $13,18 \pm 3,25$ у. о. (задовільний рівень). Наприкінці показник працездатності в юнаків покращився, змінився його рівень із задовільного на добрий – $11,00 \pm 0,09$ у. о. Достовірних розбіжностей за цим показником не виявлено. Покращення індексу Руф'є – 16%.

За показником проби Штанге в юнаків на початку навчального року результат зафіксовано на рівні $58,22 \pm 14,45$ с, наприкінці – $60,43 \pm 17,70$ с. Достовірних відмінностей не спостерігалося.

Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року було $37,14 \pm 13,24$ с, наприкінці – зафіксовано покращення цього показника, що сягнуло $39,34 \pm 12,47$ с. Достовірних відмінностей за цим показником також не спостерігалося.

Найбільший відносний приріст наприкінці навчального року відмічено за показниками індексу АТд (11,32%), Руф'є (16%) та затримки дихання на видиху, за пробою Генчі (40,02%). Отже, тримані результати свідчать про те, що рівень здоров'я юнаків покращився порівняно з початком навчального року (нижче середнього) і відповідав вже середньому рівню. Середньостатистичні величини всіх показників юнаків помітно змістилися в бік переходу до більш високого рівня. Особливо виражені позитивні зміни стосуються показників індексу маси тіла та ЖЄЛ.

Згідно з таблицею 2, більшість із досліджуваних показників досягли величин, які наближаються до середнього рівня. Тобто можна стверджувати, що загальний стан здоров'я юнаків у другому півріччі покращився, про що свідчить сумарна величина його бальної оцінки (11 балів). Середнє значення ЖЄЛ та рівень індексу маси тіла юнаків достовірно підвищилися, а рівень його змінився із середнього на вище за середній. Значення показника динамометрії кисті наприкінці другого року навчання підвищилося з рівня нижче середнього до середнього.

Як видно з таблиці, найбільше змінилася кількість юнаків із 3-м рівнем здоров'я – з 19% (початок навчального року) до 42% (наприкінці навчального року). За результатами вихідного тестування 30% юнаків мали 1-й рівень здоров'я, тоді

Таблиця 2

Динаміка показників соматичного здоров'я юнаків 14–15 років ($X \pm m$)

Показники	Початок навчального року	t	Кінець навчального року
Індекс маси тіла	$20,1 \pm 0,4$	2,47	$21,9 \pm 0,3$
Бали	0		0
Рівні	середній		середній
Життєва ємність легенів	$47,7 \pm 0,1$	8,96	$50,9 \pm 0,4$
Бали	1		2
Рівні	середній		вище середнього
Динамометрія кисті, (% від маси тіла)	$47,7 \pm 2,8$	1,18	$51,9 \pm 1,8$
Бали	0		1
Рівні	нижче середнього		вище середнього
ЧСС x АТ систол./ 100	$75,1 \pm 7,3$	0,15	$73,40 \pm 5,2$
Бали	3		3
Рівні	вище середнього		вище середнього
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	$1,36 \pm 0,1$	0,22	$1,28 \pm 0,8$
Бали	3		5
Рівні	середній		вище середнього
Загальна оцінка рівня здоров'я	7 середній		11 середній

як заключне тестування показало зменшення кількості юнаків цього рівня із 30 до 21%. Варто наголосити, що юнаки, які не спромоглися перейти до вищого рівня здоров'я, усе ж покращили показники функціонального стану організму.

Особливо показовим свідченням позитивної динаміки змін стану здоров'я варто вважати перерозподіл юнаків у 2-му рівні. Так, за вихідним тестуванням кількість юнаків із 2-м рівнем здоров'я становила 42%, тоді як в заключному вона зменшилася до 22%. Важливі зміни результатів зафіксовані під час порівняння вихідного та заключного тестувань у 4-у рівні. Кількість юна-

ків, які ввійшли до цієї групи, збільшилася із 3 до 9%.

Висновки. Результати дослідження свідчать про ефективність ігрових видів спорту, зокрема засобів гандболу, для юнаків 14–15 років, що сприяли підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я.

Усі досліджувані показники досягли величин, які наближаються до середнього рівня. Абсолютна більшість юнаків стала належати до 3-го рівня (42%), тобто вони досягли середнього рівня здоров'я, хоча на початку навчального року найбільша кількість юнаків мала 2-й (42%) і 1-й (30%) рівні здоров'я, тобто належали до групи з низьким рівнем здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Evhen P., Valeria T. Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in handball team. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Т. 17. № 1. P. 335–338.
2. Gorelik V., Vlasov V. Assessment of Regulatory Systems Functional Reserves of the Handball Players at Exercises in the Training Process Dynamics. *Research Journal of Pharmacy and Technology*. 2017. Т. 10. № 3. P. 875–881.
3. Functional fitness assessment of elite athletes / N. Malikov et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Т. 21. № 1. P. 374–380.
4. Functional and muscle-size effects of flywheel resistance training with eccentric-overload in professional handball players / S. Maroto-Izquierdo et al. *Journal of human kinetics*. 2017. Т. 60. № 1. P. 133–143.
5. Clinical, functional, and radiologic outcome in team handball players 6 to 11 years after anterior cruciate ligament injury: a follow-up study / G. Myklebust et al. *The American journal of sports medicine*. 2003. Т. 31. № 6. P. 981–989.
6. The peculiarities and dynamics of functional state of qualified handball players during the annual macrocycle / V. Tyshchenko et al. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. № 1. С. 288–299.
7. Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle / T. Valeria et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Т. 17. № 3. P. 1977–1984.
8. Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle / B. Yuriy et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Т. 16. № 1. P. 46–48.

REFERENCES

1. Evhen P., & Valeria T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 17, № 1, pp. 335–338.
2. Gorelik V., & Vlasov V. (2017). Assessment of Regulatory Systems Functional Reserves of the Handball Players at Exercises in the Training Process Dynamics. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, vol. 10, № 3, pp. 875–881.
3. Malikov N. et al. (2021). Functional fitness assessment of elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 21, № 1, pp. 374–380.
4. Maroto-Izquierdo, S., García-López, D., & de Paz, J.A. (2017). Functional and muscle-size effects of flywheel resistance training with eccentric-overload in professional handball players. *Journal of Human Kinetics*, vol. 60, № 1, pp. 133–143.
5. Myklebust, G., Holm, I., Mæhlum, S., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2003). Clinical, functional, and radiologic outcome in team handball players 6 to 11 years after anterior cruciate ligament injury: a follow-up study. *The American Journal of Sports Medicine*, vol. 31, № 6, pp. 981–989.
6. Tyshchenko, V., Tyshchenko, D., & Fiberg, O. (2017). The peculiarities and dynamics of functional state of qualified handball players during the annual macrocycle. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical Education and Sport*, № 1, pp. 288–299.
7. Valeria, T., Pavel, P., Olena, B., Lia, G., Maria, S., Anna, S., & Olga, S. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 17, № 3, pp. 1977–1984.
8. Yuriy, B., Maryan, P., & Valeria, T. (2016). Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 16, № 1, pp. 46–48.

УДК 378.016:796-055.25+796.412
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-16>

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК 18–19 РОКІВ

Черняєва О. М.

*аспірантка кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-5919-8662
olysiknik@ukr.net*

Ключові слова: *аеробіка,
студентки, фізичні якості,
фізична підготовка.*

Натепер перспективним напрямом у вирішенні проблеми підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді в закладах вищої освіти є використання в цьому процесі таких видів спортивної діяльності, як аеробіка, що дуже популярна. Тому необхідно використовувати засоби аеробіки на заняттях із фізичного виховання, на яких студенткам 18–19 років надається можливість займатися тими спортивними вправами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення. Мета статті – проаналізувати специфіку засобів аеробіки та презентувати авторську програму їх використання на заняттях із фізичного виховання. Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання в закладах вищої освіти. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); педагогічні спостереження (використано для опрацювання емпіричних даних на етапах дослідження). Результати дослідження. Фізичні вправи та фізична активність пов'язані із кращою якістю життя та здоров'ям. Отже, оцінка та їх просування можуть бути корисні для досягнення бажаних переваг. З метою вдосконалення традиційної програми з фізичного виховання її було доповнено засобами аеробіки, яка є одним із небагатьох кінезіологічних видів діяльності, і адаптовано до умов дистанційного навчання, а також включено до програми кількох видів фітнесу, які є популярними серед студентства. Головною особливістю нашої програми є комбінування вправ і комплексів для розвитку аеробних і анаеробних здібностей організму, а також стретчинг. Результати дослідження показали, що програма фізичного виховання із застосуванням засобів аеробіки справляє значно більший вплив на розвиток морфомоторного статусу студенток 18–19 років, ніж класичне фізичне виховання. Висновки. Завдяки розробленій програмі здійснений аналіз застосування засобів аеробіки під час виконання простих і складних структур рухів у фізіологічних зонах аеробного навантаження, під час фізичної підготовки студентів, виявлено покращення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості в умовах сучасних змін, а також мотивацію до занять фізичними вправами загалом.

USING AEROBICS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF 18-19 YEARS OLD FEMALE STUDENTS

Cherniaieva O. M.

Postgraduate Student at the Department of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0001-5919-8662

olysiknik@ukr.net

Key words: *aerobics, female students, physical qualities, physical training.*

Today a promising direction in solving the problem of increasing the efficiency of the process of physical education of student youth in institutions of higher education is using of such type of sport activity as aerobics, which is very popular. Therefore, it is necessary to use the means of aerobics in physical education classes, where 18–19-years old female students are given the opportunity to engage in those sports exercises that are interesting to them and from which they get pleasure. The purpose of the article is to analyze the specificity of aerobics and to present the author's program for their employment in physical education classes. The object of research is the process of physical education in institutions of higher education. Research methods: theoretical analysis and generalization of literary sources (searched for information and clarification of the validity of the scientific issues of the research); pedagogical observations (used to process empirical data at the research stages). Research results. Physical exercises and physical activity are associated with better quality of life and health. Thus, evaluation and their promotion can be useful in achieving the desired benefits. In order to improve the traditional physical education program, it was supplemented with the means of aerobics, which is one of the few kinesiological activities, and adapted to the conditions of distance learning, as well as included in the program of several types of fitness that are popular among students. The main feature of our program is the combination of exercises and complexes for the development of aerobic and anaerobic abilities of the body, as well as stretching. The results of the research showed that the program of physical education which includes aerobics has a much greater impact on the development of the morphomotor status of 18–19-years old female students than classical physical education. Conclusions. Thanks to the developed program, the analysis of the using of aerobics in the performance of simple and complex structures of movements in the physiological zones of aerobic load, during the physical training of students, and the improvement in physical health and physical fitness in the conditions of modern changes, as well as motivation to engage in physical exercises in general, was carried out.

Постановка проблеми. Основною метою занять із фізичного виховання є досягнення модифікації антропологічних властивостей студентів шляхом використання певного змісту, модальностей, обсягів та інтенсивності навчальної діяльності. Навчальна практика показала, що програми, обтяжені великою кількістю навчальних блоків, перетворюють рухові завдання на мету як таку, а не на засіб досягнення конкретних цілей у процесі кінезіологічної трансформації. Окрім того, такі несприятливі ситуації сприяють невеликий обсяг роботи та застарілі методи виконання, спричинені якістю умов праці, рівнем освіти та

креативністю викладачів. Проблема особливо виражена не лише на рівні середньої школи, де єдиний обмежувальний чинник приміщення та матеріальних умов призводить до великих відмінностей у програмуванні й успішності навчання, а й у закладах вищої освіти.

Тенденція впровадження елементів аеробіки на заняттях із фізичного виховання набуває значної популярності й актуальності в закладах вищої освіти. Натепер спостерігається високий рівень насиченості такими засобами під час навчання студенток 18–19 років. Серед студентства підвищується інтерес до опанування різних видів

спорту, які не лише впливають на їхній фізичний розвиток, а й дозволяють покращувати психоемоційний стан і оздоровлюють організм. Одним із важливих видів спорту є аеробіка.

Дослідники зазначають, що засоби аеробіки ефективно впливають на емоційний стан і нервову систему спортсмена, а також здатні здійснювати профілактику захворювань, тому їх включають у загальну фізичну підготовку. Їх включають у заняття з метою покращення рухової постави й активності, зменшення ваги.

Засоби аеробіки варто використовувати для розвитку фізичних здібностей, зокрема, вони підвищують витривалість, працездатність і стійкість організму [5].

Науковці [2] наголошують, що засоби аеробіки характеризуються музичним ритмом, невимушеністю руху й імпровізацією, що підвищує фізичну витривалість і позитивну емоційність спортсмена. Також доводять ефективність аеробіки, оскільки такі вправи балансують потреби організму в кисні, його доставку.

С. Синиця також відзначає позитивний вплив засобів аеробіки на фізичний стан спортсмена. Зазначає, що аеробне тренування здійснює структурні та метаболічні зміни, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітини, тому можна спостерігати перебудову на тканинному рівні на прикладі м'язової клітини [4, с. 20].

Аеробіка має різноманітні напрями та стилі, тому здатна підвищувати рухову ерудицію. На цьому також наголошують дослідники Т. Шепелько й О. Лучко, які зазначають, що засоби аеробіки розвивають креативне мислення, а завдяки поєднанню музики та рухів розкривають творчий потенціал. Також дозволяють проявити музикальні здібності, тому що дають можливість брати участь у культурних заходах [6, с. 115].

Погоджуємось із думкою Т. Шепеленко й О. Лучко, що аеробіка – це складно координаційний вид спорту, який вимагає від тих, хто займається, проявів мислення, концентрації уваги, високого рівня рухової пам'яті, чіткого виконання складно координаційних рухів, прояву всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, високої працездатності, виконання комплексу комбінацій складних елементів, танцювальних зв'язок акробатичних елементів за визначений час, стресостійкості тощо [6, с. 114].

Найповніший опис таких елементів спостерігаємо у праці «Практикум з аеробіки», де науковці подають низку елементів аеробіки, які можна застосовувати під час занять. Найефективнішими серед поданих, на нашу думку, будуть засоби маршу (ходити на місці); вокінгу (просуватися в різних напрямках: ліворуч, праворуч, за діагоналлю, з півповоротами, поворо-

тами); бігу (виконувати невеликі бігові кроки на місці й із просуванням (у різних напрямках)); джампінгу джеку (різноманітні стрибки з різним положенням ніг); степ-тачу (приставні кроки); пуш-тачу (поштовх – торкання); ві-степу та страделу (ходьба з різними положеннями ніг: ноги нарізно – ноги разом); мамби (варіації танцювальних кроків мамбо); степ-кросу (варіанти кроків навхрест); шассе (танцювальні кроки галоп); кіку (махи прямою ногою) [3].

Засобів аеробіки значна кількість, тому це дозволяє оновлювати програми, удосконалювати рухи й уникати одноманітності занять. Під час застосування елементів аеробіки вдається покращити ерудицію спортсменів, апробувати різноманітні вправи та виконати різнохарактерні завдання. У разі потреби можна ускладнювати або поєднувати рухи ніг і рук, нарощувати або знижувати темп виконання, змінювати напрямки виконання на майданчику. Це дозволяє спортсменам удосконалювати творчі здібності та розвивати творче мислення.

Т. Шепеленко, О. Лучко зазначають, що засоби аеробіки розвивають креативне мислення завдяки логічному переходу від одного руху до іншого, синхронному виконанню рухів, високій емоційності виконання комплексів комбінацій. Також виокремлюють такі провідні засоби аеробіки: кроки, роботу руками, махи, підскоки, стрибки, танцювальні, напівакробатичні й акробатичні зв'язки [6, с. 115].

З огляду на вищезазначені чинники та пріоритети засобів аеробіки, вважаємо за необхідне впровадити їх у процес фізичного виховання.

Мета статті. Проаналізувати специфіку засобів аеробіки та презентувати авторську програму їх використання на заняттях із фізичного виховання.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Дослідити актуальну проблему рухової активності студентської молоді в закладах вищої освіти на заняттях із фізичного виховання на основі науково-методичного аналізу.

2. Розробити та перевірити ефективність експериментальної програми фізичного виховання студенток 18–19 років із використанням засобів аеробіки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); педагогічні спостереження (використано для опрацювання емпіричних даних на етапах дослідження).

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися взаємозумовлені та

взаємодоповнюючі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження).

Аналіз наукової та методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження й узагальнення наукових підходів щодо рухової активності студентської молоді. Дані теоретичні способи дослідження, узагальнення сучасного практичного досвіду дозволили обґрунтувати актуальність дослідження, позначити та конкретизувати мету, завдання та напрям педагогічного експерименту, розробити зміст програми дослідження.

Педагогічні спостереження використовувалися як засоби орієнтації й ознайомлення з досліджуваними явищами з метою виявлення основних аспектів, що впливають на залучення молоді до занять із фізичного виховання в закладах вищої освіти (далі – ЗВО), що дозволило уточнити спеціальні питання, на яких має базуватися аналіз.

Виклад основного матеріалу. Фітнес-технології є невід'ємною частиною підвищення показників рухової активності студентської молоді в закладах вищої освіти на заняттях із фізичного виховання. Натепер відомо понад 100 фітнес-технологій. Вони засновані загалом на заняттях з оздоровчої гімнастики, а це означає, що кваліфікований фахівець легко зможе залучити студентів під час занять.

З метою вдосконалення традиційної програми з фітнесу її було доповнено й адаптовано до умов дистанційного навчання, а також включено до програми кількох видів фітнесу, які є популярними серед студентства.

Головною особливістю нашої програми є комбінування вправ і комплексів для розвитку аеробних і анаеробних здібностей організму, а також стретчинг. Засобами занять були загальнорозвивальні вправи:

- танцювальної аеробіки з використанням простих вправ, кроків, стрибків на місці та в русі;
- силовій аеробіки з використанням бодібарів;
- інтервальні тренування високої інтенсивності з використанням степ-платформи;
- комплекси різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч – фітбол.

Усі ці вправи використовувалися як у звичайних комплексах, так і у кругових тренуваннях.

Кожне заняття модуля розподілялося на 3 частини: підготовчу, основну та заключну. У підготовчій частині використовували загальнорозвивальні вправи, кроки з базової та степ-аеробіки, а також вправи для розвитку гнучкості.

Переважно запропоновано вивчення складних аеробних комбінацій зі зміною ніг, траєкторії руху. Також використовувалися силові кругові трену-

вання. Вправи цього блоку здійснювали значний вплив на розвиток певних фізичних якостей.

У заключній частині здебільшого використовувалися вправи для розвитку та вдосконалення гнучкості та координації.

Як-от комплекси фізичних вправ, що використовуються в основній частині заняття в аеробному блоці, які сприяють підвищенню аеробних можливостей організму та покращенню роботи кардіореспіраторної системи.

Комплекс № 3.1.

8 V-step, правою ногою – двічі.

4 Mambo, правою ногою.

4 Pivot, правою ногою.

12 3 захльостування, правою ногою.

4 2 Jack.

Повторити з лівої ноги.

Комплекс № 3.2.

8 Grape-wine управо, уліво із захлестом гомілки.

4 Step-cross правою.

4 Pivot правою.

12 3 коліна правою.

4 Lift-side, правою плескіт над головою.

Повторити з лівої ноги.

Комплекс №3.3.

4 Марш уперед, правою.

4 Lunch, правою (лівою).

4 Шосе назад, правою (лівою).

4 Pivot, правою.

4 Mambo, правою

8 2 коліна, правою (лівою).

2 твіст, правою.

Повторити з лівої ноги.

Комплекс № 3.4.

6 Шосе вперед, правою.

2 Little-mambo, лівий.

6 Шосе назад, лівий.

2 Little-mambo назад, управо.

4 Pivot, правою.

8 Kick зі зміною ніг, правою (лівою).

4 Коліно, правою.

Повторити з лівої ноги.

Комплекс № 3.5. (на ступі).

8 Basic-lunc, правий.

4 V-step, правою.

4 Mambo, правою.

12 3 коліна, правою.

4 Lift-side, правою (бавовна над головою).

Повторити з лівої ноги.

Комплекс № 3.6.

4 Basic, правою.

6 L-step, правою.

2 Little-mambo назад, праворуч.

4 Step-cross, правою.

8 Basic-lunc, правий.

8 2 Коліна – твіст, правий.

Повторити з лівої ноги.
Комплекс № 3.7.
4 Basic, правою.
8 Шосе навколо стегу (за годинниковою стрілкою), правою.
4 Mambo, правою.
4 Коліно, правою.
4 Захльост через степ, лівий.
4 Step-cross, правою.
4 V-step Pivot, правою.
4 Batman, правою.
Повторити з лівої ноги.
Комплекс № 3.8.
4 Basic, правою.
4 Lunch назад, правою (лівою).
8 Mamba-ча-ча-ча, правою (лівою).
4 Pivot, правою.
4 V-step назад, правою.
4 Kick із бавовною, правою (лівою).
Повторити з лівої ноги.
Комплекс № 3.9.
2 Step touch управо, фітбол уперед.
2 Step touch уліво, фітбол уперед.
2 Mamba правою вперед – назад, фітбол угору.
1 Step-cross правою, з відбиттям фітбола лівою рукою об підлогу.
1 Step-cross лівою, з відбиттям фітбола правою рукою об підлогу.
1 крок правою, мах назад, фітбол угору.
1 крок лівий, мах назад, фітбол.
Повторити з лівої ноги.
Комплекс № 3.10.
2 Open step управо з перекатами фітбола по підлозі вправо.
2 Open step уліво з перекатами фітбола по підлозі вліво.
8 марш правої на місці з підкиданням і ловом фітбола.
2 Step-cross правою з відбитком фітбола об підлогу.
2 Step-cross лівою з відбивом фітбола об підлогу.
Turn управо з поворотом, фітбол перед грудьми.
Jack, фітбол уперед.
Повторити з лівої ноги.
Комплекс № 3.11.
8 марш із правої навколо фітбола, тримаючись правою рукою.
2 V-step правої, круговий рух фітбола.
2 Mamba, фітбол угору.
Step-cross правою, фітбол уліво, уперед, управо.
1 крок правою, мах назад, фітбол угору.
Повторити з лівої ноги.
Комплекс № 3.12.
8 марш правою вперед, фітбол перед грудьми, уперед, перед грудьми, угору.

Open step із поворотом правої, фітбол уперед.
Kick правою, фітбол уперед – убік.
8 марш правою назад, фітбол перед грудьми, уперед, перед грудьми, угору.
Open step із поворотом лівою, фітбол уперед.
Крок із захлестом, фітбол униз – фітбол перед грудьми, лікті вбік.
Повторити з лівої ноги.
Комплекс № 3.13.
4 марш уперед правою, фітбол перед грудьми, уперед, перед грудьми, угору.
Double Step touch правою, фітбол уперед.
4 березня назад лівий, фітбол перед грудьми, уперед, перед грудьми, угору.
Double Step touch лівий, фітбол уперед.
Step-cross правою (лівою) з відбивом фітбола двома руками об підлогу.
V-step правою вперед, фітбол угору.
V-step правою назад, фітбол перед грудьми.
Повторити з лівої ноги.
Комплекс № 3.14.
4 марш, фітбол перед грудьми, уперед, перед грудьми, угору.
2 Mamba, фітбол угору.
Turn управо з поворотом, фітбол перед грудьми.
Крок коліно, фітбол угору – фітбол уперед.
2 V-step правою, круговий рух фітболом.
Big із відбиттям фітбола двома руками об підлогу.
Повторити з лівої ноги.
Під час реалізації запропонованої програми виявлено високу ефективність занять із фітнесу, що значно покращило показники фізичної підготовленості та функціонального стану студентів, які взяли участь в експерименті. А саме це вплинуло на певні фізичні якості та посприяло позитивному розвитку рівня їхнього фізичного стану. Досліджували цю програму протягом усього навчального року під час офлайн- і онлайн-навчання. Отже, незважаючи на зміну видів навчання, студенти дотримувалися режиму навчального процесу, дотримувалися всіх рекомендацій і чіткого регламенту проведення занять.

Висновки. Завдяки розробленій програмі здійснений аналіз застосування засобів аеробіки під час фізичної підготовки студентів і виявлено покращення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості в умовах сучасних змін, а також мотивацію до занять фізичними вправами загалом. Беззаперечним виявився факт, що активна фізична діяльність популярна серед молоді. Результати дослідження показали, що програма фізичного виховання із застосування засобів аеробіки справляє значно більший вплив на розвиток морфоторного статусу студенток 18–19 років, ніж класичне фізичне виховання.

Серед додаткових результатів використання засобів аеробіки є їх пропагандистська функція. Зокрема, дотримуватись здорового способу життя, підвищувати рівень фізичної підготовленості та покращувати емоційний стан. Це дозволить реалізувати одне з головних загальнодержавних завдань – заохочення молоді до

занять спортом і здобуття вищої освіти з фізичного виховання. Їх вирішення вимагає значних реформ у системі освіти, нових підходів до занять фізичною культурою та спортом, високого рівня оснащення спортивних залів, а також усією необхідною технікою для проведення онлайн-занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Четчикова О. Фізичне виховання (аеробіка). Харків : ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2016. 33 с.
2. Істомін А. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків. Харків : ХНМУ, 2014. 20 с.
3. Практикум з аеробіки / Н. Турчина та ін. Київ : Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
4. Синиця С., Шестерова Л. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
5. Шепеленко Т., Лучко О. Засоби аеробіки щодо розвитку креативного мислення студентів залізничних спеціальностей. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2015. № 1. С. 114–116.
6. Aerobic Gymnastics : An Information Guide. URL: <https://www.gymnasticsontario.ca>
7. Acrobatics as a new trend in Aerobic Gymnastics / D. Chayun et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (2). Art. 109. P. 759–767.
8. Formation of the Students' Volitional Qualities in the Process of Physical Education / G. Griban et al. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. № 8 (6). P. 505–517.

REFERENCES

1. Chetchykova O.I. (2016). *Fizychnye vykhovannya (aerobika)* [Physical education (aerobics)]. Kharkiv : HNUMG named after O.M. Beketova (in Ukrainian).
2. Istomin A.H. (2014). *Ozдорovchyy vplyv aerobiky na funktsional'nyy stan studentiv-medykiv* [Health effects of aerobics on the functional state of medical students]. Kharkiv : KHNMU (in Ukrainian).
3. Turchyna N.I., Orhyeyeva S.V., Kharun O.S., Khachatryan V.V., Vorobyova Yu.O. (2012). *Praktykum z aerobiky* [Aerobics workshop]. Kyiv : Vyd-vo NAU (in Ukrainian).
4. Synytsya S.V., Shesterova L.Ye. (2010). *Ozдорovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennya* [Health aerobics. Sports and pedagogical improvement]. Poltava : PNPU.
5. Shepelenko T.V., Luchko O.R. (2015). *Zasoby aerobiky shchodo rozvytku kreatyvnoho myslennya studentiv zaliznychnykh spetsial'nostey* [Means of aerobics for the development of creative thinking of students of railway specialties]. *Health, sports, rehabilitation*, № 1, pp. 114–116.
6. Aerobic Gymnastics : An Information Guide. URL: <https://www.gymnasticsontario.ca>
7. Chayun D., Kletsov K., Manzheley I. (2020). Acrobatics as a new trend in Aerobic Gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 20 (2), № 109, pp. 759–767.
8. Griban G., Kuznietsova O., Tkachenko P., Oleniev D., Khurtenko O., Dikhtiarenko Z., & Pustoliakova L. (2020). Formation of the Students' Volitional Qualities in the Process of Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, vol. 8, № 6, pp. 505–517.

УДК 378

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-17>

**ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ КОМПЛЕКСІВ
У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОРЦІВ СТИЛЮ
ДЖИУ-ДЖИТСУ**

Кушніренко І. С.

магістр кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0003-1062-0935

Garik15281@gmail.com

Омельяненко Г. А.

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0002-0490-4133

znutmfkit@gmail.com

Коваленко Ю. О.

кандидат педагогічних наук, доцент,

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

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

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

Ключові слова: джиу-джитсу, функціональні комплекси, фізична підготовленість.

Джиу-джитсу ефективний та видовищний вид спорту, до якого входять кидки, удари з будь-яких положень, що обертають всю міць атаки противника проти нього самого, проекція суперника, іммобілізація, удушення. Методологічний базис джиу-джитсу поєднує дві складові,

такі як система загальнонаукових, філософських, спеціальних підходів до навчання бойовим мистецтвам, та багаточисленні методи, методики, прийоми та способи тренувань. Саме тому, метою нашого дослідження було довести ефективність застосування функціональних комплексів на навчально-тренувальних заняттях із джиу-джитсу. Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес з джиу-джитсу. Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості борців стилю джиу-джитсу. Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики. Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та педагогічне спостереження засвідчив, що процес силових підготовки виявляється найбільш ефективним при комбінуванні різних методів. У зв'язку з чим, необхідно керуватися методами спеціальної фізичної підготовки, який враховує специфіку виду спорту. Застосування педагогічного експерименту дозволило встановити ефективність запропонованих функціональних комплексів на навчально-тренувальних заняттях із джиу-джитсу. Наприкінці дослідження для представників експериментальної групи, які займалися за розробленою програмою, були характерні достовірно більш кращі результати, ніж у спортсменів контрольної групи. Порівняльний аналіз прикінцевих значень між обома групами вказав на статистичну значущість отриманих показників та достовірну різницю між їх значеннями за двома контрольними вправами: «Смуга перешкод» (при $t = 3,83$; $p < 0,01$) і «Тест на визначення спеціальної витривалості» (при $t = 3,49$; $p < 0,01$). Висновки. Заняття з джиу-джитсу дозволяють з високою ефективністю вирішувати весь комплекс завдань, що пов'язані з розвитком і вдосконаленням фізичних якостей, та надають величезні можливості для самовдосконалення особистості, заслуговують на особливу увагу до популяризації та подальшого вивчення даного виду спорту.

USE OF FUNCTIONAL COMPLEXES IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF JIU-JITSU STYLE WRESTLERS

Kushnirenko I. S.

*Master at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6201-4596
Garik15281@gmail.com*

Omelianenko H. A.

*PhD in Pedagogics, 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/0000-0002-0490-4133
znutmfkit@gmail.com*

Kovalenko Y. 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***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***Bessarabova O. V.***PhD in Pedagogics, Associate Professor,**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*

Key words: *jiu-jitsu,
functional complexes, physical
development.*

Jiu-jitsu is an effective and spectacular sport that includes throws, strikes from any position that turn the entire power of the opponent's attack against him, painful, suffocating techniques, projection of the opponent, immobilization, chokes. The methodological basis of jiu-jitsu combines two components, such as a system of general scientific, philosophical, special approaches to learning martial arts, and numerous methods, techniques, techniques and methods of training. The aim of the research – to substantiate the use of functional complexes in the training process of jiu-jitsu. The object of the research – the training process of jiu-jitsu. The subject of the research – indicators of physical fitness and special physical fitness of jiu-jitsu wrestlers. Methods of research: analysis and synthesis of the literature on the topic of research, pedagogical observation of physical education, assessment of physical development, testing the level of physical fitness of high school students, methods of mathematical statistics. Results of the research. The analysis of scientific and methodical literature and pedagogical observation has proven that the process of strength training is most effective when combining different methods. In this regard, it is necessary to be guided by the methods of special physical training, which takes into account the specifics of the sport. The use of a pedagogical experiment has made it possible to establish the effectiveness of the proposed functional complexes at educational and training classes in jiu-jitsu. The result of the pedagogical experiment established the effectiveness of the proposed functional complexes in the training process of jiu-jitsu. At the end of the study, the representatives of the experimental group, who were engaged in the developed program, were characterized by better performance than the athletes of the control group. A comparative analysis of the final values between both groups indicated the statistical significance of the obtained indicators and a significant difference between their values for two control exercises: "Noise band" (at $t = 3.83$; $p < 0.01$) and "Special endurance test" (at $t = 3.49$; $p < 0.01$).

Conclusions. Jiu-jitsu classes allow you to solve the entire complex of the tasks related to the development and improvement of physical qualities with high efficiency, and provide huge opportunities for personal self-improvement, and deserve special attention for the popularization and further study of this sport.

Вступ. Джиу-джитсу – це бойовий вид спорту, що характеризується технікою управління та силою. Хоч проводяться дослідження фізичних і фізіологічних характеристик, важливих для борців стилю джиу-джитсу, немає єдиної думки щодо характеристик, важливих для продуктивності, та найкращої практики для їх оцінки [3, 4]. Розуміючи діапазон потенційних змагальних підходів до джиу-джитсу, важко розкрити єдиний фізіологічний профіль. Сила була визначена як предиктор результатів у спортивних єдиноборствах, включаючи джиу-джитсу. Аеробне та анаеробне кондиціонування схарактеризовано у спортивних єдиноборствах, та має різний зв'язок із продуктивністю вищого рівня [1, 5]. Здатність повторювати зусилля, гнучкість і склад тіла також були досліджені, але в літературі бракує глибини [2]. Однак використання іншої літератури щодо спортивних єдиноборств, не є ідеальним і має розглядатися критично через складність цього виду спорту.

Мета дослідження – довести ефективність застосування функціональних комплексів на навчально-тренувальних заняттях із джиу-джитсу.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес із джиу-джитсу.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості борців стилю джиу-джитсу.

Гіпотеза дослідження – заснована на припущенні про позитивний вплив функціональних комплексів на навчально-тренувальних заняттях із джиу-джитсу.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом, педагогічний експеримент, тестування показників фізичної підготовленості борців стилю джиу-джитсу, методи математичної статистики.

Визначення рівня загальної фізичної підготовки відбувалося за такими показниками. Швидкісні здібності борців стилю джиу-джитсу оцінювали за результатами бігу на 60 м, с (проводили згідно з правилами змагань з легкої атлетики). Швидкісно-силові здібності оцінювали за результатами стрибків у довжину з місця, см. Рівень розвитку гнучкості – за допомогою тесту з нахилами тулуба з положення сидячи. Рівень розвитку спритності – за результатами човникового бігу 4 по 9 м. Силові здібності – за кількістю підтягувань на високій перекладині, к-ть разів.

Визначення рівня спеціальної фізичної підготовки за показниками: забігання навколо голови, 10 разів; перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку, 10 разів; прохід в ноги, с; смуга перешкод, с; тест на визначення спеціальної витривалості (ТСВ), бали.

Опис проведення тестування «Смуга перешкод». У тесті приймає участь 5 борців, один спортсмен стоїть у центрі килима, чотири стоять один навпроти одного попарно, (три у нахилі, ноги у широкій стійці) на внутрішньому краю зони пасивності, четвертий виконує вправу. За сигналом борець оббігає того що у центрі з ліва, повертається на ліво на 90°, далі виконує перекид, потім імітацію проходу в ноги між ногами того, що в нахилі, розвертається, перестрибує його, і біжить у центр килима оббігаючи, того що в центрі зліва і виконує ще два таких цикли. Фінішує на місті старту. Таким чином спортсмени виконують три цикли кожний з яких складається з пробігання, повороту, перекиду, проходу в ноги, розвороту, стрибка. Оцінюється час виконання вправи. Дозволяється лише одна спроба (рис. 1).

Теоретичне значення дослідження полягала в систематизації наукових даних у галузі досліджень щодо впливу на показники фізичної підготовленості борців стилю джиу-джитсу.

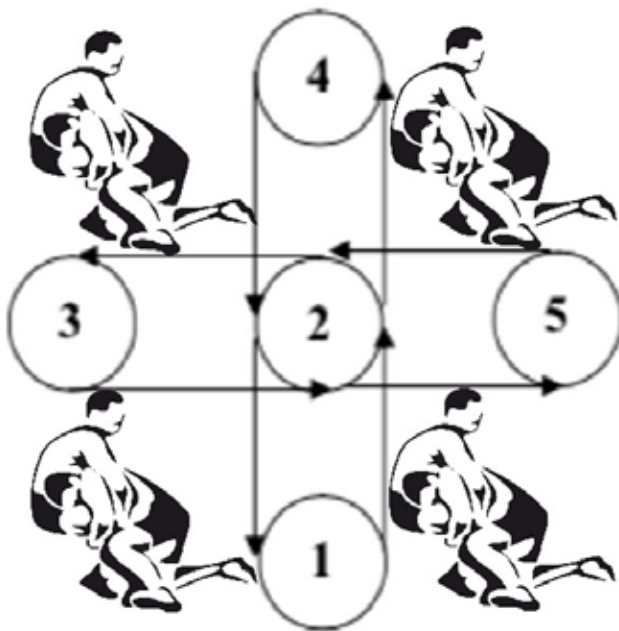


Рис. 1. Схема виконання тесту «Смуга перешкод»

Практичне значення дослідження – результати дослідження можуть бути впроваджені в практику ДЮСШ, СДЮСШОР.

Організація дослідження. У нашому дослідженні брали участь дві групи по 12 чоловік (експериментальна та контрольна), займалися за традиційною програмою ДЮСШ. Усі організаційні форми навчально-тренувальних занять спортсменів контрольної групи із джиу-джитсу проводили, згідно із загальноприйнятою методикою, а хлопці експериментальної групи – за програмою з використанням функціональних комплексів.

Розроблені нами функціональні комплекси застосовували за різними форматами.

1. *Підходи та повторення.* Виконували кожен рух у 3–5 підходів по 10–20 повторень (якщо вправа легка і без ваги), та 3–5 підходів по 8–10 (якщо вона технічно складна і з обтяженням). Між підходами відпочивали від 60 до 180 с залежно від того, наскільки важкою була вправа.

2. *Колове тренування.* Виконували по одному підходу кожної вправи зі свого списку з мінімальним відпочинком між рухами або без нього. Склали вправи у такій послідовності, щоб вони задіяли різні групи м'язів.

3. *Інтервальний комплекс.* Такий формат включав виконання вправ протягом певного інтервалу часу, наприклад, 30–60 с. Після цього – виконання іншого руху без відпочинку.

Аналіз ефективності програми навчально-тренувальних занять борців стилю джиу-джитсу з використанням засобів функціональних комплексів реалізовано нами на основі вивчення особливостей динаміки їх фізичної підготовки. Нами здійснено зрівняння відповідних показників, що засвідчено на початку та наприкінці дослідження.

Для вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки борців стилю джиу-джитсу

нами впроваджені функціональні комплекси у процес підготовки юнаків, і проведено експериментальну їх апробацію з метою доведення чи спростування ефективності.

Приклади вправ функціональних комплексів (рис. 2–5):

Виклад основного матеріалу дослідження. Порівняння прикінцевих значень показників загальної фізичної підготовки юнаків обох груп на заняттях з джиу-джитсу вказало на наступне. Найбільші позитивні зміни виявлені у значеннях здібності до гнучкості за «Нахилом тулуба вперед» (достовірність змін підтверджено на високому статистичному рівні ($t = 5,24$; $p < 0,001$; $13,2 \pm 0,82$ см – $16,6 \pm 0,22$ см) та до силової витривалості за «Підтягуванням на перекладині» ($t = 3,39$; $p < 0,001$; $9,6 \pm 1,25$ до $20,9 \pm 1,2$ разів) юнаків експериментальної групи протягом дослідження.

За показниками спеціальної фізичної підготовки отримані наступні результати. Менші абсолютні значення результатів тестів у борців демонструють покращення швидкісних можливостей, удосконалення спеціальних навиків. Це констатував менший затрачений час на виконання вправ юнаками контрольної групи «Прохід в ноги» (на початку дослідження: $32,71 \pm 1,41$ с; наприкінці – $30,31 \pm 1,38$ с), «Забігання навколо голови» (на початку дослідження: $20,78 \pm 0,45$ с; наприкінці – $19,59 \pm 0,4$ с), «Смуга перешкод» (на початку дослідження: $25,37 \pm 0,53$ с; наприкінці – $24,49 \pm 0,32$ с), «Тест на визначення спеціальної витривалості» (на початку дослідження: $0,64 \pm 0,04$ с; наприкінці – $0,664 \pm 0,04$ с). Таким чином, не відбулося якісних перетворень за отриманими результатами в спортсменів контрольної групи до та після експерименту.

Констатовано, що характер позитивних змін цих показників був виключно тенденційним,



Рис. 2. Гоблет-присід з гирею або гантелі на квадрицепс



Рис. 3. Випади динамічні з жимом гантелей або гир над головою

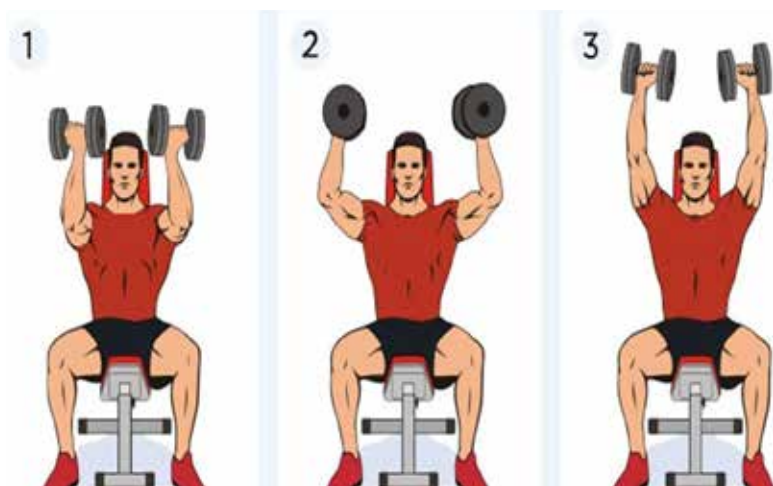


Рис. 4. Жим Арнольда сидячи



Рис. 5. Тяга амортизатора до поясу у нахилі

крім «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку» (на початку дослідження: $27,67 \pm 0,49$ с; наприкінці – $26,18 \pm 0,48$ с при $t=2,17$; $p<0,05$). Застосування парного Т-тесту Стьюдента вказало на статистично достовірну різницю. Найбільший відносний приріст зафіксовано за вправою «Прохід в ноги», що склало $-7,34\%$. Найменший результат визначено за тестом «Смуга перешкод» ($-3,47\%$).

Наприкінці дослідження для представників експериментальної групи, які тренувалися за авторською програмою із застосуванням функціональних комплексів, визначені більш достовірні зміни, ніж у хлопців контрольної групи, величини показників, що відображають рівень вдосконалення їх спеціальної фізичної підготовленості.

Статистично-ймовірнісний аналіз результатів тестових випробувань у хлопців експериментальної групи, вказав на достовірну різницю за всіма тестами. Так, найбільший вплив зафіксовано за контрольною вправою «Смуга перешкод» (на початку дослідження: $25,8 \pm 0,53$ с; наприкінці – $22,5 \pm 0,41$ с при $t=4,92$; $p<0,001$), в якій достовірність змін підтверджено на високому статистичному рівні ($p<0,001$). За іншими тестами отримані такі результати: «Забігання навколо голови» (на початку дослідження: $20,9 \pm 0,5$ с; наприкінці –

$18,00 \pm 0,98$ с при $t=2,64$; $p<0,05$), «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку» (на початку дослідження: $27,9 \pm 0,6$ с; наприкінці – $25,8 \pm 0,12$ с при $t=3,43$; $p<0,01$), «Прохід в ноги» (на початку дослідження: $33,4 \pm 1,1$ с; наприкінці – $30,1 \pm 0,1$ с при $t=2,99$; $p<0,05$), «Тест на визначення спеціальної витривалості» (на початку дослідження: $0,68 \pm 0,04$ с; наприкінці – $0,82 \pm 0,02$ с при $t=3,13$; $p<0,01$).

Найбільший відносний приріст зафіксовано за вправою «Тест на визначення спеціальної витривалості», що склало $20,59\%$. Найменший результат визначено за тестом «Перевороти» ($-7,53\%$).

Порівняльний аналіз прикінцевих значень між обома групами вказав на статистичну значущість отриманих показників та достовірну різницю між їх значеннями за двома контрольними вправами: «Смуга перешкод» (при $t=3,83$; $p<0,01$) і «Тест на визначення спеціальної витривалості» (при $t=3,49$; $p<0,01$). Статистично достовірних змін між прикінцевими значеннями у представників контрольної й експериментальної груп за іншими тестами не зафіксовано.

Таким чином, доходимо висновку, що результат педагогічного експерименту встановив ефективність запропонованих функціональних комплексів на заняттях із джиу-джитсу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ananczenko K. V. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities. Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, 17-19 September 2015, Czestochowa, Poland. Warsaw : *Archives of Budo*. 2015. P. 32–39.
2. Chaabene H. et al. Physical and physiological attributes of wrestlers: an update. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2017. Т. 31. № 5. P. 1411–1442.
3. Latyshev, S, Korobeynikov, G, & Korobeinikova, L. Individualization of training in wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 2014. Т. 4. № 2. P. 28–33.
4. Plush M. G. et al. Exploring the physical and physiological characteristics relevant to mixed martial arts. *Strength and Conditioning Journal*. 2022. Т. 44. № 2. P. 52–60.

5. Tyshchenko V., Prytula O., Piptyk P., Sinyugina M., Galchenko L., Bessarabova O., Sydoruk H. The effect of Ukrainian self-defense Spas on the fitness level of middle school students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. T. 18. № 4. P. 1927–1933.

REFERENCES

1. Ananczenko K. V. (2015) Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities. Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, 17–19 September 2015, Czestochowa, Poland. Warsaw : *Archives of Budo*, pp. 32–39.
2. Chaabene H. et al. (2017) Physical and physiological attributes of wrestlers: an update. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, vol. 31, no 5, pp. 1411–1442.
3. Latyshev, S, Korobeynikov, G, & Korobeinikova, L. (2014) Individualization of training in wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, vol. 4, no 2, pp. 28–33.
4. Plush, M. G., Guppy, S. N., Nosaka, K., & Barley, O. R. (2022). Exploring the physical and physiological characteristics relevant to mixed martial arts. *Strength and Conditioning Journal*, vol. 44, no 2, pp. 52–60.
5. Tyshchenko V., Prytula O., Piptyk P., Sinyugina M., Galchenko L., Bessarabova O., Sydoruk H. (2018) The effect of Ukrainian self-defense Spas on the fitness level of middle school students. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 18, no 4, pp. 1927–1933.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПЛАВАННЯ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Омельяненко Г. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
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*

Коваленко Ю. О.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
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*

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*

Кушніренко І. С.

*магістр кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1062-0935
Garik15281@gmail.com*

Ключові слова: *плавання,
діти дошкільного віку,
фізична підготовленість,
розвиток фізичних якостей.*

Дошкільний вік важливий для росту і розвитку дітей розвитку. Відзначається швидким розвитком інтелекту та моторики дітей. Ця фаза включає відповідний час для знайомства дітей з водними розвагами та навчання базовим навичкам плавання. Плавання є цінним навиком для дітей. Крім того, що вони допомагають їм залишатися в безпеці, це також форма багаточільових вправ, які розслаблюють, розважають, які можна виконувати в будь-який час і які становляться терапевтичними діями для створення регулярних рухів. Мета дослідження – обґрунтування ефективності застосування засобів плавання в дітей 4–5 років для підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання. Суб'єкт дослідження – діти 4–5 років. Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Гіпотеза дослідження – заснована на припущенні про позитивний вплив засобів плавання на показники фізичної підготовленості

дітей дошкільного віку. Методи дослідження – аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом, педагогічний експеримент, тестування показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, методи математичної статистики. Практична значимість роботи – результати можуть бути використані з метою оптимізації фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі. Результати дослідження. У результаті застосування засобів плавання дітей 4–5 років відмічено достовірний приріст якості виконання хлопчиками ходьби та стрибків, а дівчатками – лазіння, стрибків та метання. Кількість безпомилкового виконання основних рухів у хлопчиків і дівчаток після застосування спрямованого навчання склала у дітей від 83% до 100%. Наприкінці дослідження достовірно підвищилися показники фізичної підготовленості дітей за всіма тестами, окрім метання м'яча. Відносний приріст показників у дівчаток склав від 22 до 289%, у хлопчиків – від 12 до 162%. Найменші прирости у дітей були у метанні м'яча – від 5 до 9%. У хлопчиків та дівчаток найбільший приріст показників зафіксовано у стійці на одній нозі і вистрибуванні вгору за 5 с. А найменший – у метанні тенісного м'яча на дальність і бігу на 20 м.

INFLUENCE OF SWIMMING ON PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF PRESCHOOL CHILDREN

Omelianenko H. A.

*PhD in Pedagogics, 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/0000-0002-0490-4133
znutmfkit@gmail.com*

Kovalenko Y. O.

*PhD in Pedagogy,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0827-9371
visnik_znu@ukr.net*

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*

Kushnirenko I. S.

*Master at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6201-4596
Garik15281@gmail.com*

Key words: *swimming,
children of preschool age,
physical fitness, development
of physical qualities.*

Preschool age is important for children's growth and development. It is characterized by the rapid development of children's intelligence and motor skills. This phase includes appropriate time for children to be introduced to water activities and to learn basic swimming skills. Swimming is a valuable skill for children. In addition it helps them to stay safe, it is also a form of multi-purpose exercise that is relaxing, entertaining, can be done at any time and becomes a therapeutic activity to create regular movement. The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of using swimming aids for children 4–5 years old to increase their level of physical fitness. The object of the study is swimming physical culture and health classes. The participants of the study is children aged 4–5 years. The subject of the study is indicators of physical fitness of preschool children. The study hypothesis is based on the assumption of a positive influence of swimming on indicators of physical fitness of preschool children. Study methods: analysis and generalization of literary sources on the research topic; pedagogical observations of the educational process, pedagogical experiment, testing indicators of physical fitness of preschool children, methods of mathematical statistics. The practical significance of the study – the results can be used to optimize physical education in a preschool educational institution. Results of the study. As a result of the use of swimming for children aged 4–5 years, a significant increase in the quality of boys' walking and jumping, and girls' climbing, jumping and throwing has been noted. The number of error-free performance of basic movements of boys and girls after the use of directed training was from 83% to 100%. At the end of the study, the indicators of physical fitness of children have increased significantly in all tests, except for ball throwing. The relative increase in indicators for girls was from 22 to 289%, for boys – from 12 to 162%. The smallest increases among children were in throwing a ball – from 5 to 9%. In boys and girls, the greatest increase in indicators has been recorded in standing on one leg and jumping up within 5 seconds. And the smallest – in throwing a tennis ball at a distance and running for 20 m.

Вступ. Фізичне виховання дітей на сьогоднішній день в Україні є одним із пріоритетних напрямків реформування освітньої сфери. Це зумовлено тим, що саме фізичне виховання є важливим компонентом гуманітаризації та гуманізації освіти, формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я до активного життя і професійної діяльності [2, 5].

Проблема забезпечення позитивного впливу занять фізичною культурою та спортом сьогодні є, безперечно, актуальною через ускладнення процесу формування здорового способу життя, що, у свою чергу, спричиняє значне погіршення психічного і фізичного здоров'я, особливо молодих людей [1, 4].

Інтереси дітей до занять з фізичної культури бувають різні. Це і намагання зміцнити здоров'я, сформувати осанку, це і бажання розвинути рухові та вольові якості. Інтереси хлопчиків і дівчат різні: дівчата частіше за все думають про красиву фігуру, гнучкість, гарні рухи тощо, рідше про розвиток швидкості, витривалості, сили. Хлопчики хочуть розвинути силу, витривалість, швидкість, спритність [6]. Такий стан вимагає пошуку більш досконалих форм і методів зміцнення здоров'я дітей.

Одним з найбільш ефективних шляхів фізичного виховання дітей, до того ж відповідно віку, є застосування засобів плавання. Значення фізичного виховання зумовлено вагомим вкладом, яке воно вносить у зміцненні здоров'я

підростаючого покоління та його правильного фізичного розвитку, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок тощо [3]. Таким чином, недостатнє наукове обґрунтування означеної проблеми й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – обґрунтування ефективності застосування засобів плавання в дітей 4–5 років для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Об’єкт дослідження – фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання.

Суб’єкт дослідження – діти 4–5 років.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження – заснована на припущенні про позитивний вплив засобів плавання на показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом, педагогічний експеримент, тестування показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, методи математичної статистики.

Зміст та методи педагогічного експерименту відповідали загальним принципам навчання та виховання у навчально-тренувальному процесі.

Теоретичне значення дослідження зберігається в теоретичному обумовленні проблеми впливу засобів плавання на показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Практичне значення дослідження – результати дослідження можуть бути впроваджені в практику закладів дошкільної освіти.

Організація дослідження. У дослідженні брало участь 42 дитини старшого дошкільного віку. З них 12 хлопчиків і 10 дівчаток склали контрольну групу, 10 хлопчиків і 10 дівчаток – експериментальну. Всі діти за станом здоров’я були віднесені до основної медичної групи. В експериментальній групі складовою частиною фізкультурно-оздоровчої роботи було застосування засобів плавання.

Вклад основного матеріалу дослідження. До різних видів занять з фізичної культури у дітей спостерігається диференційований інтерес. Головною причиною зменшення інтересу до занять фізичною культурою є відсутність емоційності, нецікавість виконання вправ, мале (для хлопчиків) або надмірне (для частини дівчат) фізичне навантаження, погана організація заняття.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм занять, на яких діти оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру.

Вирішення мети нашого дослідження передбачало оцінити зміни рівня показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку під впливом застосування засобів плавання (таблиця 1). Рівень показників фізичної підготовленості більшості обстежуваних на початку дослідження знаходився на низькому рівні.

Простежимо зміни показників фізичної підготовленості дітей після застосування засобів

Таблиця 1

Зміни показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку під впливом застосування засобів плавання, $\bar{X} \pm m$

№	Тести	Стать	Початок експерименту	t	Кінець експерименту
1	Біг на 20 м, с	Х	7,30±0,09	7,47	6,40±0,08
		Д	8,60± 0,11	7,08	6,60±0,26
2	Стрибок у довжину з місця, см	Х	74,81±4,97	3	95,20±4,65
		Д	72,83±5,24	2,4	90,20±4,60
3	Метання тенісного м’яча на дальність правою і лівою рукою, м	Х	5,3/4,0 ±0,37/0,27	1,25/1,25	5,8/4,2 ± 0,31/0,24
		Д	4,1/3,1±0,27/0,25	1/0,25	4,4/3,3 ±0,27/0,37
4	Вистрибування вгору за 5 с, кількість разів	Х	3,4±0,28	11,65	7,1±0,15
		Д	3,2±0,33	10,23	6,7±0,09
5	Біг 10 м змійкою, с	Х	9,8±0,35	9,15	6,2±0,18
		Д	9,2±0,29	5,96	7,1±0,20
6	Стойка на одній нозі, с	Х	2,9±0,81	4,56	7,5±0,60
		Д	1,9±0,76	7,15	7,4±0,12
7	Піднімання тулубу за 30 с, кількість разів	Х	7,2±0,61	5,23	13,1±0,95
		Д	7,7±0,33	7,28	13,2±0,68

Приріст показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку під впливом застосування засобів плавання, %

Тести	Хлопчики	Дівчатка
Біг на 20 м	12	23
Стрибок у довжину з місця	27	24
Метання тенісного м'яча на дальність лівою рукою	5	7
Метання тенісного м'яча на дальність правою рукою	9	6
Вистрибування вгору за 5 с	109	109
Біг 10 м змієюю	36	22
Стійка на одній нозі	162	289
Піднімання тулубу за 30 с	82	71

плавання у тижневих мікроциклах. Показники всіх фізичних якостей дітей змінилися достовірно, окрім тесту «Метання м'яча». Так, середнє значення хлопчиків бігу у на 20 м на початку експерименту складало $7,3 \pm 0,09$ с, наприкінці вже $6,4 \pm 0,08$ с, у дівчаток – $8,6 \pm 0,11$ с, наприкінці – $6,6 \pm 0,26$ с. У стрибках в довжину з місця результат у хлопчиків складав $74,8 \pm 4,97$ см, у дівчаток – $72,8 \pm 5,24$ см.

Наприкінці результати за даним тестом достовірно підвищилися порівняно з початком дослідження і склали у хлопчиків $95,2 \pm 4,65$ см, у дівчаток – $90,2 \pm 4,60$ см. Достовірних змін за тестом «Метання тенісного м'яча на дальність правою і лівою рукою» не встановлено, як у хлопчиків, так і у дівчаток.

У вистрибуванні вгору за 5 с результати дітей наприкінці дослідження достовірно збільшилися до $7,1 \pm 0,15$ разів у хлопчиків і до $6,7 \pm 0,09$ разів у дівчаток. Результат хлопчиків у бігу змієюю змінився до $6,2 \pm 0,18$ с, у дівчаток до $7,1 \pm 0,20$ с. Отже, достовірні зміни відмічено в усіх показниках, як у дівчаток, так і у хлопчиків, окрім метання м'яча.

Дані, що наведені вище, свідчать про те, що в контрольній групі спостерігається позитивна динаміка змін результатів, а в експериментальній групі – достовірне покращення результатів за більшістю показників фізичної підготовленості.

Відповідно таблиці 2 і рис. 1, відносний приріст показників у дівчаток за тестами склав від 22 до 289%, у хлопчиків – від 12 до 162%.

Найменші прирости у дітей були зафіксовані у метанні м'яча дітьми – від 5 до 9%. У хлопчи-

ків найбільший приріст показників зафіксовано у стійці на одній нозі і вистрибуванні вгору за 5 с. А найменший – у метанні тенісного м'яча на дальність і бігу на 20 м. У дівчаток виявлено аналогічну ситуацію у зміні показників наприкінці дослідження.

Таким чином, виявилося, що тижневі мікроцикли, спрямовані на застосування засобів плавання, дозволили підвищити рівень фізичні якостей у дітей, особливо у швидкісних, швидко-силових здібностях, статичній силі та силі м'язів черевного пресу.

Отримані дані переконують, що застосування засобів плавання є ефективним і може застосовуватися у роботі з дітьми різного дошкільного віку.

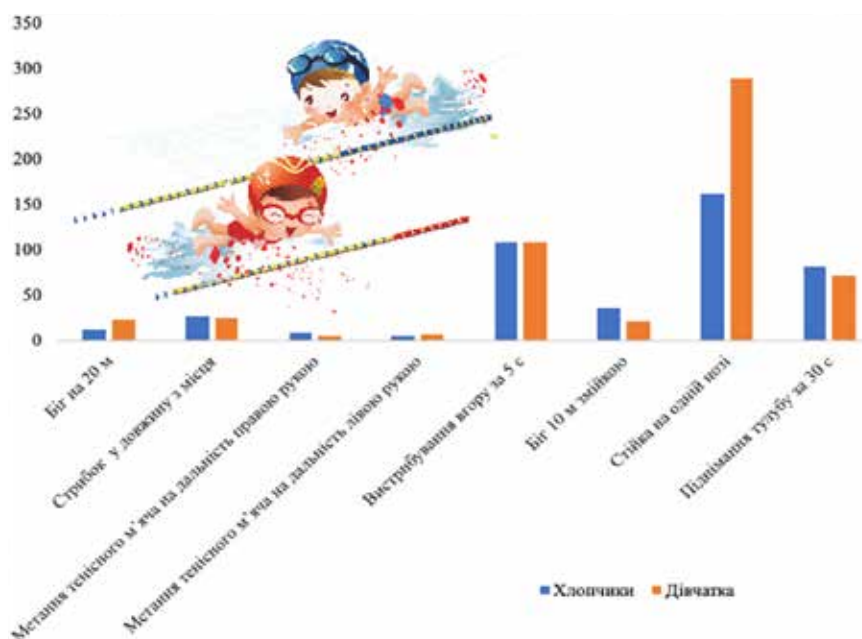


Рис. 1. Приріст показників фізичної підготовленості дітей дошкільного віку

ЖИТЕПАТҮПА

1. De Onis M., Blössner M., Borghi E. Prevalence and trends of stunting among pre-school children, 1990–2020. *Public health nutrition*. 2012. T. 15. № 1. С. 142–148.
2. Harrington E. M. et al. Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*. 2020. T. 20. № 1. 48 p.
3. Kim J. Learning and teaching online during Covid-19: Experiences of student teachers in an early childhood education practicum. *International Journal of Early Childhood*. 2020. T. 52. № 2. P. 145–158.
4. Larimore R. A. Preschool science education: A vision for the future. *Early Childhood Education Journal*. 2020. T. 48. № 6. P. 703–714.
5. Murano D., Sawyer J. E., Lipnevich A. A. A meta-analytic review of preschool social and emotional learning interventions. *Review of Educational Research*. 2020. T. 90. № 2. P. 227–263.
6. Rodd J. Leadership in early childhood: The pathway to professionalism. Routledge, 2020. 276 p.

REFERENCES

1. De Onis M., Blössner M., Borghi E. (2012) Prevalence and trends of stunting among pre-school children, 1990–2020. *Public health nutrition*, vol. 15, no. 1, pp. 142–148.
2. Harrington E. M. et al. (2020) Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*, vol. 20, no. 1, 48 p.
3. Kim J. (2020) Learning and teaching online during Covid-19: Experiences of student teachers in an early childhood education practicum. *International Journal of Early Childhood*, vol. 52, no. 2, pp. 145–158.
4. Larimore R. A. (2020) Preschool science education: A vision for the future. *Early Childhood Education Journal*, vol. 48, no. 6, pp. 703–714.
5. Murano D., Sawyer J. E., Lipnevich A. A. (2020) A meta-analytic review of preschool social and emotional learning interventions. *Review of Educational Research*, vol. 90, no. 2, pp. 227–263.
6. Rodd J. (2020) Leadership in early childhood: The pathway to professionalism. Routledge, 276 p.

ПРІОРИТЕТНІ МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ ДІВЧАТ 17–24 РОКІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Косянчук О. В.

*аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0003-3860-5171
oksidance7@ukr.net*

Тодорова В. Г.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-3240-6983
Valentina_sport@ukr.net*

Ключові слова: *пілатес,
пріоритетні мотиви,
дівчата 17–24 років,
програми, цільове
спрямування.*

В статті розглядається проблема оздоровлення дівчат юнацького віку, які навчаються у ЗВО, в процесі занять за системою Дж. Пілатеса. Враховуючи позитивні сторони засобів пілатеса, цю систему рекомендовано як щадну і водночас ефективну. Разом з тим, з'ясовано, що раціонально побудований педагогічний процес повинен враховувати мотивацію та інтереси тих, хто займається. Мета: визначення пріоритетних мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО. Методи дослідження: в дослідженні були використані теоретичні методи дослідження (теоретичний аналіз наукової та методичної літератури) та соціологічні методи дослідження, опитування а також методи математичної статистики. Результати: у результаті проведеного експериментального дослідження було вперше показано, що реалізація принципу «задоволення конкретних потреб людини», однією з яких є потреба у руховій активності; індивідуалізація тренування, для якого важливо збереження відповідності «фізичного навантаження» і особистих властивостей і характеристик; збереження якісного різноманіття засобів і методів, яке визначається раціональним поєднанням і взаємним доповненням різних видів оздоровчих вправ і засобів рекреації. Висновки: виявлено, що 64% дівчат основним мотивом відвідування фітнес-центрів, висуває бажання скоректувати фігуру, позбавитись зайвої ваги і жировідкладень; 16% – у можливості позбутися стресових станів; 13% – навчитися гарно рухатися, красиво танцювати і 7% опитаних дівчат не можуть визначитися з конкретними мотивами.

PRIORITY MOTIVATIONS FOR PILATES CLASSES AMONG GIRLS AGED 17–24 WHO STUDY IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Kosyanchuk O. V.

*Postgraduate Student at the Department of Gymnastics and Martial Arts of State State Institution
«South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushynsky»
Staroportofrankivska str., 26, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3860-5171
oksidance7@ukr.net*

Todorova V. G.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Professor at the Department of Gymnastics and Martial Arts
State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. Ushynsky»
Staroportofrankivska str., 26, Odesa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3240-6983
Valentina_sport@ukr.net*

Key words: *pilates, priority motives, girls 17–24 years old, programs, target direction.*

The article examines the problem of improving the health of teenage girls who study at the ZVO, in the process of classes according to the system of J. Pilates. Taking into account the positive aspects of Pilates, this system is recommended as gentle and at the same time effective. At the same time, it was found that a rationally constructed pedagogical process should take into account the motivation and interests of those who are involved. Purpose: determination of the priority motives and interests in physical culture and health-improving classes with Pilates of girls aged 17–24 who study at the ZVO. Research methods: theoretical research methods (theoretical analysis of scientific and methodical literature) and sociological research methods, surveys, and mathematical statistics methods were used in the research. Results: as a result of the conducted experimental research, it was shown for the first time that the implementation of the principle of "satisfaction of specific human needs", one of which is the need for motor activity; individualization of training, for which it is important to maintain the correspondence of "physical load" and personal properties and characteristics; preservation of a qualitative variety of means and methods, which is determined by a rational combination and mutual complementation of various types of health exercises and means of recreation. Conclusions: It was found that 64% of girls, the main motive for visiting fitness centers, is the desire to correct their figure, get rid of excess weight and fat deposits; 16% – in the opportunity to get rid of stressful situations; 13% – learn to move well, dance beautifully, and 7% of the interviewed girls cannot decide on specific motives.

Постановка проблеми. Формуванню здорового способу життя та вивченню особливостей фізкультурно-оздоровчих систем в останні роки приділяється значна увага. В результаті розвитку цих систем утворився напрямок оздоровчого фітнесу, який називається «ментальний фітнес», «розумне тіло» і який відноситься до інтелектуального фітнесу [8].

В даній статті мова піде про один з різновидів ментального фітнесу – систему вправ, розроблених Дж. Пілатесом. На відміну від традиційних систем оздоровчого тренування, заняття пілатесом дозволяють збалансовано розвивати тіло, інтенсифікувати обмінні процеси, знімати стрес, підвищувати м'язову витривалість, поліп-

шувати зовнішній вигляд і стан здоров'я [2, 3, 5, 7]. Авторами доведена ефективність занять пілатесом на підвищення адаптаційного потенціалу функціональних можливостей, зменшення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, маси тіла, збільшення зросту за рахунок покращення постави та ін. [7, 8, 10].

У зв'язку з щадним і водночас ефективним оздоровчим впливом цієї системи на організм, вона рекомендована для занять з людьми різного віку та рівня підготовленості [3, 7, 8]. Відомо, що система вправ Дж. Пілатеса найбільшою мірою викликає зацікавленість у жінок різного віку, однак в контексті даної статті для нас було важливо з'ясувати можливість використання пілатесу для дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО.

Слід визнати, що недостатня розробленість методик проведення фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом, що включає структуру, зміст та методи проведення занять з урахуванням пріоритетних мотивів до занять дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО, не дає змоги використати усі переваги цієї системи. Отже, можна виділити протиріччя між зростанням популярності фізкультурно-оздоровчих занять серед населення і степеню розробленості методики занять пілатесом різного цільового спрямування для дівчат юнацького віку, які навчаються у ЗВО.

Мета дослідження – визначення пріоритетних мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасні дані про один із різновидів ментального фітнесу.

2. Визначити пріоритетні мотиви і інтереси до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО.

Результати дослідження та їх обговорення.

Ефективність фізкультурно-оздоровчих занять напряму залежить від того, наскільки враховуються мотиви тих, хто займається. Згідно даних, отриманих у дослідженні Ю. Беляк [2], жінки не отримують у достатній мірі знань, які можуть забезпечити стійкі мотиви і свідому потребу у цілеспрямованій оздоровчій діяльності.

Досліджено, що жінки, наприклад, першого періоду зрілого віку віддають перевагу таким видам фітнесу, як аеробіка, йога, фітбол, тайбо [2, 6, 9, 11]. Серед різних систем оздоровчого фітнесу виявлені види, які найбільш ефективно впливають на фізичний, емоційний і психічний стан осіб різного віку. Згідно даних авторів, це класична і танцювальна аеробіка [8], кондиційна гімнастика [1, 2] і пілатес [7, 8, 10, 11].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що серед різних видів оздоровчого трену-

вання найбільші позитивні зрушення показників силової витривалості великих і дрібних м'язових груп, що визначають стан постави, а також рухливості хребетного стовпа, відмічаються у жінок, які займаються за системою Джозефа Пілатеса на основі використання ізотонічних вправ переважно у статодинамічному режимі [7, 8, 10].

Заняття цим видом оздоровчого фітнесу відбуваються практично у всіх фітнес-центрах, його елементи використовуються у практиці лікувальної фізичної культури та корегувальної гімнастики при порушеннях і захворюваннях опорно-рухового апарату. Досліджуючи позитивний вплив занять фізичними вправами на профілактику остеохондрозу жінок різного віку, рекомендовано в першу чергу застосовувати симетричні вправи з урахуванням біомеханічних осей хребта [7, 8, 10]. Саме такі вправи складають основу системи, запропонованої Джозефа Пілатесом.

Фахівці, які займаються проблемами оздоровчої фізичної культури, дотримуються єдиної думки про те, що для оптимізації психофізичного стану людини в процесі оздоровчого тренування необхідно використовувати диференційований підхід [1, 6]. Однак часто диференціація відбувається на основі методик, що враховують переважно статеві та вікові норми фізичної та функціональної підготовленості населення, без урахування індивідуальних особливостей і мотивів, що спонукали людей відвідувати фітнес-центри.

Разом з тим слід відзначити, що у доступній науково-методичній літературі нам не вдалося знайти обґрунтування ефективності занять пілатесом для дівчат юнацького віку з урахуванням їхньої мотивації, потреб і побажань.

Раціонально організований педагогічний процес оздоровлення повинен будуватися у відповідності з методичними засадами оздоровчого тренування, до яких належить:

- реалізація принципу «задоволення конкретних потреб людини», однією з яких є потреба у руховій активності;

- індивідуалізація тренування, для якого важливо збереження відповідності «фізичного навантаження» і особистих властивостей і характеристик;

- збереження якісного різноманіття засобів і методів, яке визначається раціональним поєднанням і взаємним доповненням різних видів оздоровчих вправ і засобів рекреації [3, 9 та ін.].

Саме такий підхід до оздоровчого тренування, закладений в системі Джозефа Пілатеса і відображений у основних принципах, розроблених автором і його послідовниками.

На підставі аналізу низки літературних джерел з даного питання було виявлено, що недостатня кількість досліджень, пов'язаних з розробкою

програм фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для молодих жінок і дівчат юнацького віку суттєво сповільняє процес їхнього оздоровлення. В основу незначної кількості розроблених програм покладена вузька цільова спрямованість, у зв'язку з чим вони мають низьку ефективність для комплексного застосування і оздоровлення даного контингенту. Враховуючи необхідність позитивного впливу на психічне і фізичне оздоровлення дівчат юнацького віку, у даній роботі була зроблена спроба виявити пріоритетні мотиви до фізкультурно-оздоровчих занять з метою подальшої розробки програм різного цільового спрямування за системою Джозефа Пілатеса.

В процесі виконання дослідження було проведено опитування 45 дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО (Університет Ушинського), щодо визначення пріоритетних мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом. Були отримані дані, які підтверджуються дослідженнями низки авторів про те, що головною метою занять дівчат цього віку років є корекція фігури, стабілізація здоров'я, а також підтримання на високому рівні працездатності. Підтверджено дослідження Конакової О., Москаленко Н. [6] про те, що у процесі занять різними видами фітнесу у жінок різного віку відбулися позитивні зміни у масі тіла, обхватних розмірах плеча, талії, живота і стегон, що слугувало головною причиною вибору фізкультурно-оздоровчих форм занять.

Незалежно від віку одним з пріоритетних мотивів занять фізичними вправами слід назвати бажання покращити фігуру, скинути зайву масу тіла, позбутись жировідкладень, а також зняти стресовий стан, позбутись депресії. Ефективність тренування за системою Джозефа Пілатеса пов'язана з можливістю впливу на проблемні жіночі зони. Жирові відкладення у жінок в основному розташовані у ділянці сідниць, талії, стегон, в той час як у чоловіків – переважно у верхній частині тулуба – на плечах, грудях, животі. Проте у жінок не виключено відкладення жиру й по-чоловічому типу в ділянках грудей і живота. Характер вправ, запропонований Джозефом Пілатесом, цільова спрямованість їх на ділянки живота, спини, стегон, таза дозволяє ефективно боротися з жировідкладеннями у проблемних зонах.

В ході опитування 45 дівчат 17–24 років, які навчаються у (Університет Ушинського), було з'ясовано, що переважна більшість з них основним мотивом відвідування фітнес-центрів, висуває бажання скоректувати фігуру, позбавитись зайвої ваги і жировідкладень у проблемних жіночих зонах (64% опитаних). Незадоволеність власною фігурою, несприйняття себе такими, якими вони є, викликає серйозні психічні розлади і депресивні стани, зловживання дієтами, голодування

та ін. Серед опитаних дівчат превалює бажання подобатись, бути стрункою, красивою, причому якнайшвидше і без суттєвих труднощів. Саме це викликає необхідність роз'яснення, що будь-яка система фізичних вправ неспроможна дати швидкий результат без праці, зусиль і старання. Ця категорія дівчат вибрала для себе заняття пілатесом або шейпінгом.

Серед опитаних дівчат юнацького віку 16% основну причину відвідування фітнес-центрів вбачають у можливості позбутись стресових станів, депресивного настрою, побути в колективі однодумців, гарно провести час. Ще 13% бажають навчитися гарно рухатися, красиво танцювати, відчувати себе комфортно на дискотеках та під час інших заходів. Не дивно, що саме ці дівчата обрали для себе заняття танцювальною аеробікою, зумбою, латиною і т. ін.

Решта 7% опитаних дівчат не можуть визначитися з конкретними мотивами відвідування фітнес-центрів, що можна пов'язати з коротким терміном занять за обраною програмою. Вочевидь, можна припустити, що невизначеність у виборі програми, певною мірою залежить й від тренера, який недостатньо добре пояснив перспективи занять або не з'ясував пріоритетних мотивів відвідування.

Проте індивідуальний підхід у визначенні пріоритетних мотивів тих, хто займається, становить головну складову успішності оздоровчого тренування. Тренерам, які працюють у фітнес-центрах, слід проводити роз'яснювальну роботу щодо особливостей і впливу занять за конкретною програмою, регулярно проводити опитування і вимірювання показників, переконуючи своїх клієнтів у поступовості отримання результатів і правильності вибору. Іноді (так як це має місце під час занять за системою Дж. Пілатеса) корисно змінювати методику проведення занять, підбір засобів, вихідних положень, корегувати навантаження і т.п., враховуючи індивідуальний підхід і пріоритетні мотиви.

Висновки. Раціонально організований педагогічний процес фізичного виховання повинен враховувати принцип реалізації потреб людини, її мотивацію та побажання займатися конкретним видом рухової активності; а також принцип індивідуалізації тренування, для якого важливо збереження відповідності фізичного навантаження і особистих характеристик; якісного різноманіття засобів і методів задля досягнення оздоровчого ефекту. Саме такий підхід до оздоровчого тренування, закладений в системі Джозефа Пілатеса і відображений у основних принципах, розроблених автором.

Опитування 45 дівчат 17–24 років, які навчаються у (Університет Ушинського), свідчить,

що 64% з них основним мотивом відвідування фітнес-центрів, висуває бажання скоректувати фігуру, позбавитись зайвої ваги і жировідкладень у проблемних жіночих зонах; 16% дівчат вбачають у можливості позбутися стресових станів, депресивного настрою, побути в колективі однодумців, гарно провести час; 13% бажають навчитися гарно рухатися, красиво танцювати на дискотеках та під час інших заходів; решта 7% опитаних дівчат не можуть визначитися з конкретними мотивами.

Індивідуальний підхід у визначенні пріоритетних мотивів тих, хто займається, становить головну складову успішності оздоровчого трену-

вання. Для його реалізації тренерам, які працюють у фітнес-центрах, слід проводити роз'яснювальну роботу щодо особливостей і впливу занять за конкретною програмою, регулярно проводити опитування і вимірювання показників, переконуючи своїх клієнтів у поступовості отримання результатів і правильності вибору.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм занять пілатесом різного цільового спрямування для дівчат юнацького віку, які можна використовувати у фітнес-центрах, а також як варіативну складову у системі фізичного виховання у ЗВО.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. В. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздорову активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. №1. С. 6–42.
2. Беляк Ю, Опришко Н. Аналіз фізичної підготовленості жінок різного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2006. №6. С. 5–142.
3. Булатова М. М, Литвин О. Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №1. С. 3–9.
4. Голубева М. Обґрунтування доцільності розробки реабілітаційної програми з використанням вправ йоги та пілатесу для жінок другого зрілого віку в період менопаузи. [Інтернет]. 2010 [цитовано 2012 Листоп. 21]. Доступно: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/vpnu_fiz_kult/2010_12/22_Golub.htm
5. Єракова Л, Томіліна Ю. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. №3. С. 66–71.
6. Конакова О., Москаленко Н. Організаційно-методичні умови залучення жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. Зб. наук. матеріалів. 2018. №1. С. 148–151.
7. Наконечна А. Психоемоційний стан жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. В: Приступа Є. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2014. №4, С. 88–92.
8. Робінсон Лінн. Пілатес – тіло створюється розумом [Інтернет]. 2012 [цитовано 2012 Вер.17] Доступно: <http://horting.org.ua/node/191/>
9. Путятіна ГМ, Леонов Я. В. Формирование инновационной политики развития физической культуры і спортивной индустрии в новой экономике. Основы побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту // Збірник наукових праць [електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2017; с. 192-7. Доступно : http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive
10. Сосіна В, Наконечна А. Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі. В: Приступа Є. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2011. №2. С. 37–42.
11. Субота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник. Київ. 2011. Випуск 1. 164 с.

REFERENCES

1. Andryeyeva, O. V. (2012). Sotsial'no-psykholohichni chynnyky, shcho determinuyut' rekreatsiyno-ozdorovu aktyvnist' osib riznoho viku. [Socio-psychological factors determining recreational and health activity of people of different ages]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. №1. 6-42. [Ukrainian].
2. Belyak, Y.U. & Opryshko, N. (2006). Analiz fizychnoyi pidhotovlenosti zhinok riznoho viku. [Analysis of physical fitness of women of different ages] Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi. Zb. nauk. pr. Vinnyts. derzh. ped. un-tu im. Mykhayla Kotsyubynskoho. Vinnitsa. №6. 5-142. [Ukrainian].
3. Bulatova, M. M. & Lytvyn, O. T. (2004). Zdorov'ya i fizychna pidhotovlenist' naseleण्या Ukrainy. [Health and physical fitness of the population of Ukraine]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. №1. 3–9. [Ukrainian].

4. Holubyeva M. Obgruntuvannya dotsil'nosti rozrobky rehabilitatsiynoyi prohramy z vykorystannyam vprav yohy ta pilatesu dlya zhinok druhoho zriloho viku v period menopauzy. [Internet]. 2010 [tsytovano 2012 Lystop. 21]. Dostupno: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/vpnu_fiz_kult/2010_12/22_Golub.htm
5. Yerakova, L. & Tomilina, YU. (2017). Prohramuvannya fizkul'turno-ozdorovchykh zanyat' pilatesom dlya zhinok pershoho periodu zriloho viku. [Programming of physical culture and wellness classes with Pilates for women in the first period of adulthood]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. №3. 66-71. [Ukrainian].
6. Konakova, O. & Moskalenko N. (2018). Orhanizatsiyno-metodychni umovy zaluchennya zhinok druhoho zriloho viku do zanyat' ozdorovchym fitnessom. [Organizational and methodical conditions for the involvement of women of the second mature age in recreational fitness classes] Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. Zb. nauk. materialiv. №1. 148–151.
7. Nakonechna, A. (2014). Psykhoemotsiynny stan zhinok druhoho zriloho viku, yaki zaymayut'sya za systemoyu Dzh. Pilatesa. [The psychoemotional state of women of the second mature age who practice according to the system of J. Pilates]. V: Prystupa YE. Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. Zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny. L'viv. №4. 88–92. [Ukrainian].
8. Robinson Linn. Pilates – tilo stvoryuyet'sya rozumom [Internet]. 2012 [tsytovano 2012 Ver.17] Dostupno: <http://horting.org.ua/node/191> / [Ukrainian].
9. Putyatina, H.M. & Leonov, YA. V. (2017). Formyrovanye ynnovatsiynnoy polytyky razvytyya fizycheskoy kul'turi i sportyvnoy yndustryi v novoy yekonomyke. Osnovy pobudovy trenuval'noho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu. [Formation of innovative policy for the development of physical culture and sports industry in the new economy. Basics of building a training process in cyclical sports]. // Zbirnyk naukovykh prats' [elektronnyy resurs]. Kharkiv: 192-7. Dostupno : http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive. [Ukrainian].
10. Sosina, V. & Nakonechna A. (2011). Suchasni problemy rozvytku systemy Dzh. Pilatesa u sviti. [Pilates system development in the world]. V: Prystupa YE. Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. Zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny. L'viv. №2. 37–42. [Ukrainian].
11. Subota, YU. V. (2011). Ozdorovchi rukhovi prohramy samostiynykh zanyat' fizychnoyu kul'turoyu i sportom: praktychnyy posibnyk. [Health movement programs of independent physical education and sports: a practical guide]. Kyiv. Vypusk 1. 164. [Ukrainian].

Науковий журнал

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

№ 3, 2022

Комп'ютерна верстка – О.І. Молодецька
Коректура – В.В. Ізак

Підписано до друку: 26.10.2022.
Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 15,58.
Замов. № 1222/543. 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.