

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

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

Заснований
у 2009 р.

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

Фізичне виховання та спорт

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

Телефон
для довідок:
+38 066 53 57 687

№ 2, 2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

Фізичне виховання та спорт. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 2. 92 с.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet вченою радою ЗНУ (протокол засідання № 11 від 30.05.2023 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

Єфременко А. М., Казак В. Ю., Петренко В. І., Недбайло І. А., Фоменко В. В. <i>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ</i>	5
Коваленко Ю. О., Парій С. Б., Конох А. П., Соколова Л. О. <i>ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ «ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ»</i>	13
Тищенко В. О., Жердєв М., Іванов К., Калашнік С, Шеховцова К. В. <i>ДОСЛІДЖЕННЯ АЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У СПОРТІ</i>	18
Товстоп'ятко Ф. Ф., Орлов А. А., Парій С. Б. <i>ЗАНЯТТЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА УСПІШНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	25
Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О., Суркова О. Б., Кацаєва К., Кобезська Д. <i>АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СКЛАДНИКА ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ</i>	32

РОЗДІЛ II. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Білов С. О., Тищенко В. О. <i>СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА В ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД</i>	39
Гінзбург І. В., Тищенко В. О. <i>ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ</i>	47
Комоцька О. С., Сушко Р. О. <i>АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК</i>	53
Панченко Є., Омеляненко Г. А., Бессарабова О. В., Кондратенко В. В., Караулова С. І. <i>ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ В ОДНОБОРСТВАХ</i>	60
Попова С. О., Сороневич І. М. <i>ВПЛИВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА СТІЙКІСТЬ І СТАЛИЙ РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ</i>	67
Самохвалова І. Ю., Кисельов В. О., Харченко С. М. <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛЯЖНИМ ВОЛЕЙБОЛОМ</i>	76
Shandrygos V. I., Latyshev M. V., Roztorhui M. S., Boychenko N. V., Tropyn Yu. M. <i>ON THE ISSUE OF BODY WEIGHT LOSS BY WRESTLERS AGED 20–23</i>	82

CONTENTS

SECTION I. PHYSICAL EDUCATION

Yefremenko A. M., Kazak V. Yu., Petrenko V. I., Negligently I. A., Fomenko V. V. <i>PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN MODERN CONDITIONS</i>	5
Kovalenko Yu. O., Parii S. B., Konoch A. P., Sokolova L. O. <i>FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF STUDYING THE COURSE 'INTRODUCTION TO THE SPECIALTY'</i>	13
Tyshchenko V. O., Zherdiev M., Ivanov K., Kalashnik S., Shekhovtsova K. V. <i>RESEARCH OF AEROBIC CAPACITIES OF DANCERS</i>	18
Tolstopyatko F. F., Orlov A. A., Parii S. B. <i>ENGAGEMENT IN SPORTS AND HEALTH TOURISM AS A MEANS OF INCREASING PHYSICAL FITNESS AND SUCCESS OF SENIOR SCHOOL STUDENTS</i>	25
Chizhenok T. M., Kovalenko Yu. O., Surkova O. B., Katsaeva K., Kobezska D. <i>ANALYSIS OF HEALTH INDICATORS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AS A COMPONENT OF THEIR PROFESSIONAL SKILL</i>	32

SECTION II. OLYMPIC AND PROFESSIONAL SPORT

Bilov S. O., Tyshchenko V. O. <i>CURRENT STATE AND PERSPECTIVES OF THE DEVELOPMENT OF SWIMMING IN WAR AND POST-WAR PERIOD</i>	39
Hinzburh I. V., Tyshchenko V. O. <i>PROGRAMMING THE TRAINING PROCESS OF CADETS IN MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS</i>	47
Komotska O. S., Sushko R. O. <i>ANALYSIS AND INTERPRETATION OF THE EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF YOUNG FEMALE BASKETBALL PLAYERS</i>	53
Panchenko Ye., Omelianenko H. A., Bessarabova O. V., Kondratenko V. V., Karaulova S. I. <i>USE OF CIRCUIT TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF MOVEMENT SKILLS IN COMBAT SPORTS</i>	60
Popova S. O., Soronovych I. M. <i>THE INFLUENCE OF FITNESS TECHNOLOGIES ON STEADINESS AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF THE SPECIAL WORKING CAPACITY OF ATHLETES-DANCERS</i>	67
Samokhvalova I. Yu., Kiselyov V. O., Kharchenko S. M. <i>TECHNICAL TRAINING FEATURES OF GIRLS 12–13 YEARS OLD-BEACH VOLLEYBALL PLAYERS</i>	76
Shandrygos V. I., Latyshev M. V., Roztorhui M. S., Boychenko N. V., Tropyn Yu. M. <i>ON THE ISSUE OF BODY WEIGHT LOSS BY WRESTLERS AGED 20–23</i>	82

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 378.148:371.13

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-01>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Єфременко А. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри легкої атлетики
Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-0924-0281
pierrobertlef@gmail.com*

Казак В. Ю.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
вул. Курпичова, 2, Харків, Україна
orcid.org/0000-0001-8288-1064
kazakvu@gmail.com*

Петренко В. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
вул. Курпичова, 2, Харків, Україна
orcid.org/0009-0009-4145-5048
petrenkovalerij088@gmail.com*

Недбайло І. А.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
вул. Курпичова, 2, Харків, Україна
orcid.org/0009-0001-5255-158X
Nedbaylo50@gmail.com*

Фоменко В. В.

*викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
вул. Курпичова, 2, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-4773-7363
fomenkovv.f@gmail.com*

Ключові слова: ЗВО,
студенти, фізичне
виховання, фізична
підготовленість, фізична
культура, навчання.

Реформування системи освіти України потребує належної уваги до всіх елементів цього процесу, зокрема фізичного виховання здобувачів. Сучасна проблематика раціоналізації перетворень в поточних безпекових умовах вимагає аналізу особливостей викладання фізичного виховання у ЗВО. Мета – визначити поточний стан викладання фізичного виховання

у ЗВО. Матеріал і методи дослідження: педагогічне моделювання та прогнозування; аналіз, синтез, узагальнення, конкретизація. Отримані результати. Виявлено, що навчальний процес з фізичного виховання у ЗВО регламентується державними нормативно-правовими актами. Проте в умовах розширення автономії закладів освіти зростає роль внутрішньої регуляції у ЗВО щодо особливостей організації фізичного виховання здобувачів освіти. Встановлено, що здебільшого у ЗВО отримує розвиток традиційна модель побудови процесу фізичного виховання здобувачів. Проте останнім часом розвиваються й інші моделі, що мають переваги стосовно максимального розвитку індивідуальних фізичних здібностей здобувачів, а також формування їх фізичної підготовленості з урахуванням потреб майбутньої професії. Проте становлення моделей фізичного виховання як повноцінних складових системи ускладнюється через проблеми, пов'язані з особливостями навчання у воєнний час та дистанційного/асинхронного викладання. Вони потребують вирішення не як окремі питання у структурі освітнього процесу, а в контексті вдосконалення всієї системи фізичного виховання з урахуванням досягнення мети збереження здоров'я студентської молоді. Висновки. Таким чином, встановлено основні моделі організації процесу фізичного виховання у ЗВО та їх можливості у забезпеченні якості освітнього процесу в умовах сьогодення. Зазначено, що сучасна система фізичного виховання ЗВО потребує корекції відповідно до поточних умов та майбутньої трансформації освітнього процесу. Встановлено, що існують проблеми організації навчання та контролю успішності здобувачів вищої освіти, а також якості процесу фізичного виховання на тлі збереження сталих форм його реалізації у освітньому середовищі.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN MODERN CONDITIONS

Yefremenko A. M.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Athletics
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Klochkivska str., 99, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0924-0281
pierrobertlef@gmail.com*

Kazak V. Yu.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education
National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute"
Kirpychova str., 2, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8288-1064
kazakvu@gmail.com*

Petrenko V. I.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education
National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute"
Kirpychova str., 2, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0009-0009-4145-5048
petrenkovalerij088@gmail.com*

Negligently I. A.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education
National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute"
Kirpychova str., 2, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0009-0001-5255-158X
Nedbaylo50@gmail.com*

Fomenko V. V.

*Lecturer at the Department of Physical Education
National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute"
Kirpychova str., 2, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4773-7363
fomenkovv.f@gmail.com*

Key words: *higher education institutions, students, physical education, physical fitness, physical culture, training.*

Purpose – is to determine the current state of physical education teaching in higher education institutions. Research material and methods: pedagogical modeling and forecasting; analysis, synthesis, generalization, specification. Results. It was found that the educational process of physical education in higher education institutions is regulated by state regulatory and legal acts. However, in the context of expanding the autonomy of educational institutions, the role of internal regulation in higher education institutions regarding the specifics of the organization of physical education of students is growing. It has been established that the traditional model of building the process of physical education of students is being developed mostly in higher education institutions. However, recently, other models have been developed, which have advantages in terms of the maximum development of individual physical abilities of applicants, as well as the formation of their physical fitness, taking into account the needs of the future profession. However, the formation of models of physical education as full-fledged components of the system is complicated by problems related to the peculiarities of training in wartime and distance/asynchronous teaching. They need to be solved not as separate issues in the structure of the educational process, but in the context of improving the entire system of physical education, taking into account the achievement of the goal of preserving the health of student youth.. Conclusions. Thus, the main models of the organization of the process of physical education in higher education institutions and their possibilities in ensuring the quality of the educational process in today's conditions have been established. It is noted that the modern system of physical education of higher education institutions needs correction in accordance with current conditions and the future transformation of the educational process. It has been established that there are problems with the organization of training and control of the success of higher education students, as well as the quality of the physical education process against the background of maintaining stable forms of its implementation in the educational environment.

Постановка проблеми. Вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів освіти ЗВО є важливим питанням сьогодення в умовах трансформації освітнього середовища. Для цього потрібно встановити поточний стан системи фізичного виховання ЗВО, що може вважатися вихідним при реорганізації освітнього середовища у закладах освіти з метою активного розвитку здоров'язбереження студентської молоді.

Реформування освітньої галузі є нагальним питанням в умовах трансформації сучасного українського суспільства. Причому запит на перетворення системи освіти викликаний як замовником якісних спеціалістів (державою), так і безпосередніми виконавцями (науково-педагогічними працівниками та здобувачами освіти). Априорі якість інтелектуальної та фізичної праці залежить не тільки від якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти під час навчання у ЗВО, але

й від стану здоров'я молоді [1; 2]. Тож в процесі навчання має бути забезпечено доступність здобувачів освіти до якісно організованого процесу фізичного виховання.

Вирішення цього завдання неможливе без перетворення сучасної системи фізичного виховання з урахуванням як поточного стану освітнього середовища ЗВО в контексті забезпечення здоров'язбереження здобувачів освіти, так і прогнозування потреб до їх фізичного стану у майбутньому з урахуванням професійної діяльності [1; 3]. Проте формування підходів щодо організації та забезпечення якісного процесу фізичного виховання потребує визначення сучасного стану системи фізичного виховання у ЗВО у зв'язку з поточними викликами останніх років.

Мета статті – визначити поточний стан викладання фізичного виховання у ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливою умовою реалізації функції здоров'язбереження освітньої галузі є раціоналізація нормативно-правової документації, що визначає розвиток фізичної культури і спорту у державі, зокрема у роботі зі здобувачами вищої освіти. Наразі прийняті і діють закони, які не протирічать основним статтям конституції України щодо забезпечення здоров'я громадян [4, с. 107]. В той же час їх реалізація узгоджується зі стратегією розвитку фізичної культури і спорту у державі. При цьому положення даних нормативно-правових документів знаходять своє відображення у наказах адміністрації окремих ЗВО та планування навчальних годин і характеру їх реалізації в процесі проведення фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти [5, с. 170].

Важливою тенденцією останнього часу є посилення автономії ЗВО, зокрема у питаннях планування освітнього процесу. Це є дотичним і до процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Саме внутрішні рішення щодо його організації призвели до значної, так би мовити, «лібералізації» процесу фізичного виховання, що в екстремальних напрямках стосувалося зникнення фізичної культури як обов'язкової дисципліни з навчальних планів здобувачів освіти або значного обмеження кількості годин на фізичне виховання до значень, що є суттєво нижчими за нормовані показники рухової діяльності молодих осіб [6, с. 123]. Означені тенденції сприяли розвитку альтернативних форм традиційному підходу до організації фізичного виховання у ЗВО у структурі освітнього процесу.

Протягом тривалого часу навчання здобувачів вищої освіти відбувається у змішаному форматі, що позначається на рівні мотивації та активності тих, хто навчається, в тому числі і на заняттях з фізичного виховання [7, с. 108]. Основною проблемою

є відсутність прямого взаємозв'язку між здобувачами та викладачами, а також різке обмеження варіативності засобів та методів фізичного виховання у процесі змішаного та онлайн навчання.

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, які виконуються із застосуванням різних методів суто фізкультурно-спортивного та загальнопедагогічного характеру. В умовах проведення практичних занять, незалежно від застосованої моделі навчання, викладач обмежений словесним та частково застосовує наочний метод (якщо дозволяє простір та інструментарій) при виконанні фізичних вправ [8, с. 205]. Обсяг та різноманітність вправ обмежені простором, а також мінімалістичним інвентарем, який за можливості може бути розташований на загальних спортивних майданчиках. В такому випадку навчальний вплив може бути найбільш ефективно здійснений в умовах реалізації традиційної моделі та індивідуальної моделі у процесі фізичного виховання. Перевага традиційної моделі у різноманітності засобів, які викладач використовує для вирішення завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Тож її негнучка, на перший погляд, структура дозволяє обмежити коло вправ, які виконують здобувачі при збереженні загальної ефективності моделі. При цьому велике значення набуває самостійна робота здобувачів, а практичні заняття передбачають ознайомлення з основним напрямком розвитку та вправами [9, с. 153]. Індивідуальна модель дозволяє викладачам обрати траєкторію фізичного вдосконалення здобувачів освіти з урахуванням поточного стану підготовленості та матеріально-технічних можливостей, а також уподобань здобувачів освіти до певної рухової діяльності фізкультурно-оздоровного характеру.

Значна складність спостерігається при реалізації секційної моделі в умовах дистанційного навчання та під час воєнного стану. Навіть якщо можливість відвідування здобувачами спортивних секцій зберігається, то значну проблему складають забезпечення безпеки здобувачів та транспорт до місця занять. В той же час для осіб, що знаходяться поза межами або у значній досяжності від спортивного об'єкту, на якому проходять секційні заняття, реалізація цієї моделі неможлива. Як і у випадку командних видів спорту зі значною кількістю гравців або видів фізкультурно-спортивної діяльності, які потребують специфічного чи дорогого обладнання.

В цілому, зазначена вище проблематика стосується і професійно орієнтованої моделі фізичного виховання. Але незважаючи на складність організації професійно орієнтованої фізичної культури у режимі онлайн, у форматі даної моделі викладачі мають змогу підбирати ефективні методики фізичного вдосконалення, спрямовані на досягнення

належного відносно професії рівня фізичної підготовленості із застосуванням доступних вправ та режимів для більшості здобувачів вищої освіти.

Однією із нагальних проблем підтримки належного функціонування системи фізичного виховання у ЗВО у сучасних реаліях є формування мотивації до занять. Відсутність стимуляції у вигляді проміжних атестацій та заліку з навчальної дисципліни негативно впливає на мотивацію здобувачів вищої освіти до досягнення результативності у процесі фізичного виховання. Дана проблема поглиблюється в умовах характеру навчання під час воєнного стану та психологічного напруження, який він викликає у здобувачів. Наразі викладачі стикаються з погіршенням ефективності процесу фізичного виховання внаслідок того, що поточна конфігурація системи освіти не концентрується на проблематиці викладання різних навчальних дисциплін, звертаючи увагу на фізичну культуру за принципом залишковості. Це додатково демотивує здобувачів освіти до занять незалежно від моделі навчання. Проте найбільше зниження ефективності очікується для традиційної моделі у випадку відсутності обов'язкового оцінювання та професійно орієнтованої моделі у випадку низької зацікавленості майбутнього фахівця у працевлаштуванні за професією. Натомість перевага свідомості при виборі характеру особистісного фізичного вдосконалення при реалізації секційної і індивідуальної моделі сприяє збереженню мотивації до фізичного виховання здобувачів ЗВО.

Підвищення мотивації з урахуванням зниження у студентів ЗВО прагнення до здоров'язбереження внаслідок переживання щодо збереження життя в умовах воєнного часу потребує розробки індивідуальних та групових форматів занять з фізичного виховання. Їх програмування має спиратися на мотивацію молоді щодо покращення власної підготовленості у ширшому значенні ніж складання заліку тощо, в точності слід наголошувати на фізичному вдосконаленні як провідному факторі виживання в сучасних умовах. Організація групових змагань з певного виду спорту чи оздоровчої діяльності в середині академічної групи та між групами по заочно-очній системі дозволить активізувати здобувачів освіти в процесі фізичного виховання.

Важливого значення в такому випадку набуває проблема контролю, що потребує ретельного вибору процедур оцінювання результативності процесу фізичного виховання з урахуванням можливостей його проведення в умовах змішаного та дистанційного навчання [10, с. 55]. Найпростішим є нормативний підхід до цього питання у традиційній моделі навчання та у професійно орієнтованій, при можливості здійснення оцінювання за

програмними показниками. Проте краща реалізація системи контролю фізичного вдосконалення у сучасних реаліях притаманна індивідуальній моделі навчання, а гірша ситуація – секційній моделі, адже організація та проведення змагань, які є одним із критеріїв оцінювання у даній моделі, значно ускладнено.

Перевагу у вирішенні цього питання набуває можливість здійснення якісного зворотного зв'язку із використанням інформаційно-комунікативних технологій. Наразі поширеним способом є фіксація виконання певної вправи, переглядаючи відео запис якої викладач має змогу оцінити якість засвоєння програмного матеріалу. Однак це неможливо для вправ, які вимагають прояву атлетичної та виконуються на певній відстані, що унеможливує їх фіксацію. В цілому, питання контролю за виконанням та оцінюванням учнів в умовах проведення занять дистанційно або у змішаному форматі є найбільш складним і потребує конкретизації знань та умінь відносно поточної ситуації, які визначатимуть набуття здобувачами ЗВО здоров'язбережувальної компетентності.

Звичайно для визначення ефективності певної моделі реалізації фізичного виховання у ЗВО потрібно конкретизувати його мету або обмежитися констатацією розвитку здоров'язбережувальної компетенції здобувачів вищої освіти, визначивши критерії компетентності. Проте це потребує проведення емпіричного дослідження, що наразі є за рамками об'єкту поточного дослідження. Однак є можливість моделювання спроможності певної моделі навчання вирішувати нагальні завдання фізичного виховання. При цьому слід враховувати особливості середовища, у якому функціонує сучасна система фізичного виховання ЗВО.

В результаті аналізу поточних можливостей викладання фізичного виховання у ЗВО констатовано, що ефективність традиційного підходу до фізичного виховання здобувачів освіти є емпірично та теоретично обґрунтованою, а також методично забезпеченою. Саме за цією моделлю уніфіковано або, коли вона є взятою за основу, незважаючи на значний період, що пройшов після посилення автономії освітнього процесу продовжують працювати більшість ЗВО при організації процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Дана модель є відображенням загальноприйнятої структури викладання навчальних дисциплін у ЗВО, з домінуванням практичного компоненту. У традиційній моделі фізичне виховання чітко структуроване у блоки – модулі, які передбачають вивчення певного виду рухової діяльності за визначеною викладачем кількістю годин. Контроль відбувається шляхом проміжних атестацій, результат навчання визначає отримання заліку за

результатами складання контрольних нормативів. Таким чином, здобувач оволодіває руховою компетентністю у межах чітко визначеної викладачем фізичного виховання програми.

Рідше зустрічається професійно орієнтована модель фізичного виховання у ЗВО. Її характеристиками є відповідність процесу фізичного виховання потребам фізичної підготовленості майбутньої професії, а також опанування особливостей організації і проведення занять фізичними вправами у робочий час. Відповідно до зазначених завдань структуровано навчальний матеріал у робочих програмах за темами, які передбачають освоєння рухової діяльності та розвиток фізичної підготовленості відповідно до вимог, які визначає професіограма певного фаху. Контроль та оцінювання, в цілому, близькі з вимогами до традиційної моделі організації фізичного виховання у ЗВО, проте більшу частку має теоретичний компонент у розвитку здоров'язбережувальної компетенції. Це пов'язано з цілепокладанням щодо розвитку вмінь до самостійної організації занять фізичними вправами. Таким чином, професійно орієнтована модель реалізує утилітарний підхід щодо організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Зрозуміло, що найбільшого поширення вона знаходить у ЗВО, які готують фахівців робочих та інженерних професій.

Загалом, можна відзначити, що представлені вище моделі мають бути найбільш поширеними в освітньому процесі з фізичного виховання у ЗВО, адже дозволяють вирішувати конкретні завдання фізичного вдосконалення здобувачів освіти (професійно орієнтована модель) або спираються на значну теоретико-методичну базу у розвитку рухових здібностей майбутніх спеціалістів (традиційна модель).

Проте в умовах модернізації освіти з'являються інші моделі фізичного виховання здобувачів вищої освіти, які можуть бути реалізовані як самостійно, так і у структурі розглянутих вище моделей. Йдеться про секційну та індивідуальну моделі фізичного виховання як таких, що є досить модерними для українського освітнього середовища і передбачають значну активність безпосередньо здобувача у питанні вибору траєкторії побудови структури фізичної культури особистості. Найменш поширеною, з точки зору масовості, є індивідуальна модель фізичного виховання у ЗВО.

Спостерігаємо її переважне застосування у процесі фізичного виховання осіб, які мають відхилення здоров'я, але не для здобувачів, які відносяться до основної медичної групи. В той же час дана модель вимагає значної уваги до побудови та контролю ефективності процесу фізичної культури конкретного здобувача з боку виклада-

чів. Загалом, даний формат навчання передбачає визначення поточного рівня рухової підготовленості та стану здоров'я конкретного індивіда, з подальшим підбором програмного матеріалу та визначенням контрольних заходів для реалізації певної мети навчання, в рамках академічної та самостійної роботи здобувачів, зі значною перевагою останньої. В цілому, даний підхід сприяє значному розвитку фізичної культури особистості порівняно з традиційною та професійно спрямованою моделями, проте має складності при роботі із великими вибірками здобувачів вищої освіти та організації контролю і оцінювання сформованості компетенцій. Дана модель порівняно з іншими дозволяє більш ефективно вирішувати конкретні завдання фізичного виховання і рухового розвитку здобувачів вищої освіти. Тут спостерігаємо чи не найбільшу частку часу навчання, який відводиться теоретичному блоку, адже більшість завдань виконуються здобувачами самостійно. Контроль індивідуалізовано відповідно до завдань навчання.

Секційна модель організації фізичного виховання у ЗВО позиціонується як один із сучасних підходів до формування здоров'язбережувальної компетенції здобувачів вищої освіти в контексті розвитку студентського спорту, що є популярним напрямком у процесі реформування фізичного виховання. В цілому, тут спостерігається тенденція до індивідуалізації і максимально можливого розвитку фізичної культури особистості у одному або декількох напрямках (видах спорту або фізичної активності). Співвідношення теоретичного і практичного компонента навчання залежать від виду секційної роботи, а контроль здійснюється, в основному, за кількістю відвідувань секції. В такій моделі переважають саме аудиторні заняття, які є засобом організації і контролю фізичного виховання здобувачів освіти в рамках спеціалізованого вивчення певного виду фізкультурно-спортивної діяльності.

Загалом подібну модель намагаються активно впроваджувати адміністрації ЗВО або як основну при реалізації навчального процесу з фізичної культури, або як додаткову чи альтернативну при реалізації традиційної моделі. Секційна модель є найбільш демократичнішою з усіх розглянутих для вибору напрямку розвитку фізичної культури особистості, проте не має конкретики щодо розвитку визначених знань та рухових здібностей майбутніх фахівців, окрім тих, що розвиватимуться обраною фізкультурно-спортивною діяльністю.

Висновки. В результаті аналізу поточного стану системи фізичного виховання ЗВО встановлено проблематику, з якою стикаються викладачі при організації та реалізації навчального процесу в умовах реформування та складної без-

пекової ситуації сьогодення. Саме сьогодні відбувається жорстка трансформація уявлень про сучасний процес фізичного виховання у ЗВО, що потребує формування гнучких моделей навчання з урахуванням можливостей забезпечення максимальної реалізації рухового потенціалу індивіда в процесі формування особистісної фізичної культури. Формується розуміння необхідності кардинальної зміни системи фізичного виховання у двох напрямках – забезпечення належного рівня фізичної підготовленості з урахуванням безпечних загроз сьогодення та набуття здоров'язберігавальної компетентності в умовах переважно самостійного опанування здобувачами ЗВО рухової діяльності. Потреба сьогодення у високоорганізованому здоровому здобувачеві вищої освіти

вимагає розробки сучасних критеріїв моніторингу та контролю у фізичному вихованні здобувачів освіти, які будуть обов'язковими та відображатимуть реальні навчальні досягнення тих, що навчаються. Наразі система фізичного виховання у ЗВО не відповідає зазначеним вимогам і потребує реформування з урахуванням поточних реалій та найближчих перспектив розвитку освітньої галузі. Її поточний стан та визначена проблематика сприятимуть поглибленню розуміння змін, які необхідно здійснити для покращення фізичної культури здобувачів ЗВО.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації положень реалізації окремих моделей фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах тривалого воєнного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 2(16). С. 167–176.
2. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 4(327). С. 62–70.
3. Корягін В., Блавт О. Сучасні виклики модернізації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 93–97.
4. Оксьом П., Бережна Л. Нормативно-правові та управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 105–114.
5. Круцевич Т., Сاینчук М., Підлетейчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 169–174.
6. Панчук А., Панчук І., Бутенко Т. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2020. № 2(25). С. 118–125.
7. Пермяков О., Оніщук Л., Йопа Т., Остапов А. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2020. № 13. С. 102–112.
8. Щербиніна М.Б., Глоба Т.А. Підходи щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2020. № 1(332). С. 202–212.
9. Корольова Н.Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» в сучасних умовах. *Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. праць*. 2019. С. 150–154.
10. Пішак О.В., Романів Л.В., Поліщук Н.М. Сучасні тенденції фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в національній системі освіти. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. № 79. С. 53–59.

REFERENCES

1. Babadzhanian, V., Semal, N., Beseda, N., Farionov, V., & Kurii, O. (2023). Suchasnyi stan fizychnoho vykhovannia studentiv u zakladakh vyshchoi osvity pid chas viiny v Ukraini [The current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine]. *Nauka i tekhnika sьогодni*. Vol. 2(16). P. 167-176. [in Ukrainian]
2. Martynova, N. P. (2019) Samostiini zaniattia v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Self-study in the system of physical education of students of higher education institutions]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Serii: Pedagogichni nauky*. Vol. 4(327). P. 62–70. [in Ukrainian]
3. Koriahin, V., & Blavt, O. (2020). Suchasni vyklyky modernizatsii u fizychnomu vykhovanni studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Modern challenges of modernization in physical education of students of higher

- education institutions]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia*. P. 93–97. [in Ukrainian]
4. Oksom, P., & Berezhna, L. (2021.) Normatyvno-pravovi ta upravlinski problemy vykladannia navchalnoi dystsypliny «Fizyчне vykhovannia» u zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy [Normative-legal and managerial problems of teaching the educational discipline «Physical education» in higher education institutions of Ukraine.]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia*. 2021. P. 105–114. [in Ukrainian]
 5. Krutsevych, T., Sainchuk, M., & Pidleteichuk, R. (2018). Prychyny polityky devalvatsii fizychnoi pidhovtovky v systemi fizychnoho vykhovannia v zakladakh osvity Ukrainy [Reasons for the policy of devaluation of physical training in the system of physical education in educational institutions of Ukraine]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Vol. 1. P. 169–174. [in Ukrainian]
 6. Panchuk, A., Panchuk, I., Butenko, T., & Kashuba, A. (2020). Udoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia studentiv ZVO yak pedahohichna problema [Improving the system of physical education of students of higher education institutions as a pedagogical problem]. *Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. Serii : Pedahohika*. Vol. 2(25). P. 118–125. [in Ukrainian]
 7. Permiakov, O., Onishchuk, L., Yopa, T., & Ostapov, A. (2020). Suchasna systema fizychnoho vykhovannia v umovakh ZVO [Modern system of physical education in the conditions of secondary schools]. *Profesionalizm pedahoha: teoretychni y metodychni aspekty*. Vol. 13. P. 102–112. [in Ukrainian]
 8. Shcherbynina, M. B., & Hloba T. A. (2020). Pidkhody shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity [Approaches to the organization of physical education in institutions of higher education]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Serii : Pedahohichni nauky*. Vol. 1(332). P. 202–212. [in Ukrainian]
 9. Korolova, N. Yu. (2029). Pedahohichni problemy navchannia studentiv dystsyplini «Fizyчне vykhovannia» v suchasnykh umovakh [Pedagogical problems of teaching students of the discipline «Physical education» in modern conditions]. *Naukovyi visnyk Lotnoi akademii. Serii : Pedahohichni nauky. Zb. nauk. Prats*. P. 150–154. [in Ukrainian]
 10. Pishak, O. V., Romaniv, L. V., & Polishchuk, N. M. (2021). Suchasni tendentsii fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny v natsionalnii systemi osvity [Modern trends in physical education, sports and human health in the national education system]. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Serii 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy*. Vol. 79. P. 53–59. [in Ukrainian]

УДК 796
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-02>

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ «ВСТУП ДО СПЕЦІАЛЬНОСТІ»

Коваленко Ю. О.

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

Парій С. Б.

*старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-4246-6699
svetusikznutmfkit@gmail.com*

Конох А. П.

*професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9719-0418
konoch105@ukr.net*

Соколова Л. О.

*кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри фармації та технології органічних речовин,
завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Український державний хіміко-технологічний університет
пр. Гагаріна, 8, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0003-1996-3539
sokolovalina18@gmail.com*

Ключові слова:
*студенти, професійні
компетентності, нова
українська школа,
майбутній вчитель
фізичної культури.*

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури виявлено, що державна освітня політика розпочала процеси реформування шкільної освіти і має нові програми з фізичної культури для учнів початкових класів та середнього шкільного віку уже декілька років. Проте проблема постає з іншого боку – це компетентність учителів фізичної культури. Потрібне миттєве реагування закладів вищої освіти щодо перегляду змісту освітнього процесу, починаючи з приведення у відповідність змісту освітньо-професійних програм підготовки учителів фізичної культури і закінчуючи організацією самого процесу навчання студентів. Відповідно до Концепції «Нової української школи» головною навичкою дітей є їхнє вміння використовувати набуті знання та вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, а заняття фізичною культурою повинні увійти до звички учня. Отже, вимоги до професійних умінь та навичок студентів набувають

нового наповнення і потребують розгляду з іншого боку. Практична діяльність викладачів закладу вищої освіти вказує на необхідність перш за все повернути престиж професії вчителя фізичної культури. Тож підвищення мотиваційної складової професійної компетентності студентів має бути першочерговим завданням вищої школи. Базисом щодо реалізації Концепції НУШ має бути сформованість у майбутніх учителів фізичної культури також рефлексивної компетентності.

У дослідженні здійснено спробу окреслити основні напрями змін у змісті професійної освіти майбутніх учителів фізичної культури в закладі вищої освіти фізкультурного профілю у поєднанні з викликами Нової української школи. Подано деякі аспекти практичного досвіду формування у студентів відповідних до змін компетентностей в рамках вивчення освітньої компоненти «Вступ до спеціальності і техніка безпеки». Важливим щодо змін в освіті вважаємо формування в студентів соціальних навичок (soft skills), перш за все це креативність, робота в команді, критичне мислення, взаємодія з людьми, лідерство. Ці навички є прогресивними в сучасному життєвому просторі.

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF STUDYING THE COURSE ‘INTRODUCTION TO THE SPECIALTY’

Kovalenko Yu. O.

PhD (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

Parii S. B.

Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-4246-6699

svetusikznutmfkit@gmail.com

Konoch A. P.

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

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0001-9719-0418

konoch105@ukr.net

Sokolova L. O.

Candidate of Technical Sciences,

Associate Professor at the Department of Pharmacy and Technology of Organic Substance,

Head of the Department of Physical Education Sports and Health

Ukrainian State University of Chemical Technology

Gagarin ave., 8, Dnipro, Ukraine

orcid.org/0000-0003-1996-3539

sokolovalina18@gmail.com

Key words: *students, professional competences, new Ukrainian school, future physical education teacher.*

As a result of the theoretical analysis of the scientific literature, it was found that the state educational policy has started the process of reforming school education and has had new physical education programs for students of primary and secondary school age for several years. However, the problem arises from the other side, it is the competence of physical education teachers. An immediate reaction of higher education institutions is required regarding the revision of the content of the educational process, starting with bringing the content of educational and professional programs for the training of physical culture teachers into compliance and ending with the organization of the student training process itself. According to the Concept of the 'New Ukrainian School', the main skill of children is their ability to use the acquired knowledge and skills acquired in the process of learning to solve everyday problems and life situations, and physical education should become a student's habit. Therefore, the requirements for professional abilities and skills of students acquire a new meaning and require consideration from another angle. The practical activity of the teachers of the institution of higher education indicates the need, first of all, to restore the prestige of the profession of physical culture teacher. Therefore, increasing the motivational component of students' professional competence should be the primary task of higher education. The basis for the implementation of the NUS Concept should be the formation of reflective competence in future teachers of physical education.

In the study, an attempt was made to outline the main directions of changes in the content of the professional education of future teachers of physical culture in the institution of higher education of the physical culture profile in combination with the challenges of the New Ukrainian School. Some aspects of the practical experience of students' formation of competences corresponding to the changes in the framework of the study of the educational component 'Introduction to the specialty and safety technology' are presented. We consider the formation of social skills (soft skills) in students to be important for changes in education, primarily creativity, teamwork, critical thinking, interaction with people, and leadership. These skills are progressive in today's living space.

Постановка проблеми. Здоров'я дітей – основна цінність суспільства, бо саме діти визначають майбутнє кожної країни, зокрема успішний економічний, духовний та науковий розвиток, рівень культурного життя. Відомий факт, що нація, що не турбується про здоров'я своїх дітей, приречена на вимирання.

Розпочате ще до військових дій реформування та модернізація сучасної освіти України в напрямі інтеграції в Європейський освітній простір має реалізувати основну мету галузі фізичної культури – гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

У контексті Концепції «Нової української школи» (2016 р.) школа має навчити дітей використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем

і життєвих ситуацій, що відповідає Державному стандарту базової і повної загальної середньої освіти (постанова Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р.), тому заняття фізичною культурою повинні увійти до звички учня.

Отже, потрібні конструктивні думки, а також конструктивні дії, що сприятимуть удосконаленню української школи на засадах соціальної рівності та згуртованості, економічного розвитку й конкурентоспроможності. Для того, щоб відповідати сучасним викликам, освіта має бути інноваційною, йти попереду тих вимог, які суспільство поставить перед особистістю вже через декілька років. До яких викликів треба бути готовими.

Реалізація вищезазначеного не може здійснюватися без внесення термінових змін у зміст фахової підготовки учителів фізичної культури в закладах вищої освіти.

Тож завдання вищих навчальних закладів фізкультурного профілю надати майбутнім учителям фізичної культури той фундамент новітніх умінь та навичок, або комплекс компетентностей, що

мав би суттєвий вплив на ефективність освітнього процесу учнів і докорінно змінив систему фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах середньої освіти відповідно вимог нової української школи.

У зв'язку з вищевикладеним **метою дослідження** було визначити вектор змін у змісті професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в закладах вищої освіти з урахуванням реформ в освітній галузі загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу. Отже, у 2019 році розпочалася реформа української школи, яка досі триває. Нова українська школа докорінно змінює свій зміст і того самого вимагає від закладів вищої освіти, що готують фахівців для реалізації цих завдань. Тому оновлення змісту освіти підготовки вчителів фізичної культури має вирішуватися негайно і також докорінно.

Це стосується і переорієнтації змісту курсів, що забезпечують формування компетентностей студентів спроможних якісно організувати фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми шкільного віку, так і організації самого навчального процесу у виші з урахуванням потреб студентів, як покоління дітей цифрового формату.

Перш за все інноваційність змін і в шкільній освіті і в закладах вищої освіти повинна враховувати особливості дітей Нового покоління, розуміння самої наявності таких дітей, основні риси яких будуть оновлені вже в 2025 року. Згідно з теорією поколінь, покоління «нове покоління» мають відповідні особливості та відрізняються від попередніх поколінь. Тому зміст існуючих методик треба змінювати відповідно особливостей сучасних дітей.

Наукові дослідження вказують на те, що вчені ще невпевнено характеризують риси цього покоління, але найбільш притаманні і яскраві вони вже виокремили:

- швидкість сприйняття. Діти-альфа блискучо сканують текстовий і графічний контент, поглинають рекордно велику кількість даних за добу (у порівнянні з попередніми поколіннями людей);

- для них інтернет, інтернет-ресурси, інтернет-ком'юніті – це життя з перших днів. Щойно вони починають розмовляти вони стають самостійними учасниками цього процесу спілкування;

- більшість з них ведуть сидячий спосіб життя, тому формування навички у систематичних заняттях фізичною культурою першочергове завдання освіти має бути;

- вони більш врівноважені, не агресивні, більш ерудовані, і тому не терплять нав'язувань своїх правил, авторитарний підхід до спілкування з ними, потребують спілкування на рівних, поважають довіру до їх досвіду та вмілості.

- для них характерне кліпове мислення та кліпова пам'ять, з приводу чого концентрація уваги на чомусь від 5 до 1 секунди. Але вони добре пораються з декількома завданнями одночасно, якщо їм це цікаво і необхідно;

- вони живуть в декількох вимірах. Ці діти зітнуть межу між життям і віртуального всесвіту остаточно. Нинішнє молоде покоління буде застосовувати технології скрізь – для навчання, подорожей, відпочинку, розваги. Віртуальна реальність стане повноцінним продовженням біологічного життя. Вираз «Перестань сидіти в інтернеті» втратить сенс – неможливо відмовитися від частини своєї ідентичності;

- емоційна бідність. Скорочення реальних контактів з людьми робить набір почуттів мізерним: діти покоління альфа спрощують спектр емоцій, не вміють їх висловлювати. Міміка, жести теж стають менш яскравими: цифрова реальність вчить спостерігати за чужими переживаннями, а не демонструвати власні;

- улюблений формат трансляції – картинка. Без тексту або з незначною кількістю тексту.

Тож постає питання, як навчити майбутніх фахівців фізичної культури і спорту спілкуватися та працювати з такими дітьми нового покоління, і має бути підґрунтям змін освітнього процесу на всіх рівнях.

Маємо також усвідомити, що сучасна освіта в епоху новітніх технологій – це постійні виклики для викладачів. Нині вчитель – не тільки вихователь нової людини, а й сам безупинний учень. Освіта впродовж життя дозволяє розвиватись та постійно змінюватись, знаходити нові підходи та практики.

Важливим щодо змін в освіті вважаємо формування в студентів соціальних навичок (soft skills): креативності, роботі в команді, критичне мислення, взаємодія з людьми, лідерству. Це повинно здійснюватися в межах традиційних форм лекційних, семінарських занять, самостійної роботи студентів, але із застосуванням сучасних методів і прийомів навчання. Це може бути і проблемний діалог, і творчі завдання, і робота в групі, і метод кейсів, і мозковий штурм, і складання інтелектуальних карт уроків фізичної культури тощо.

Відповідно завдань фізичного виховання учнівської молоді сьогодення потребує орієнтації підготовки учителів фізичної культури на формування в них умінь здійснювати таке:

- вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школярів та молоді на всіх етапах навчання врахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку;

- створення освітнього середовища, яке стимулює фізично рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму;

– інтенсивне включення в освітній процес школи можливостей для додаткових форм фізичного виховання;

– створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості за інтересами;

– формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки.

Відповідно до вимог Концепції Нової української школи результативність навчання учнів учителем фізичної культури повинно виражатися в такому:

– регулярно практикувати фізичну діяльність;

– демонструвати рухові вміння і навички з фізичної культури, використовувати їх у різних життєвих ситуаціях;

– обирати, створювати і застосовувати індивідуальні фізкультурно-оздоровчі програми для фізичного вдосконалення та здоров'я;

– розвивати здатність до самооцінювання фізичного стану;

– керуватися правилами чесної гри, уміти боротись, вигравати і програвати;

– усвідомлювати значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії.

Вкрай необхідним є формування в студентів не лише знань свого предмету вивчення, а саме поглиблена обізнаність з питань сучасної психології, логіки, педагогіки, постійного оновлення змісту навчання з урахуванням зниженої тривалості концентрації дитини на матеріалі.

О.П. Аксьонова [1] ще у далекому 2011 році зазначала, що її «багаторічний досвід роботи з фізичного виховання дітей різних вікових категорій дозволяє їй з упевненістю казати, що негативні явища, які пов'язані з дитячим здоров'ям та життям, будуть продовжуватися до тих пір, доки кардинально не зміниться методика фізичного виховання в освітніх установах усіх типів. Перш за все йдеться про урочну форму роботи».

Тому ми акцентуємо особливу увагу в підготовці майбутніх учителів фізичної культури на формуванні в них компетентності організації та проведення саме цієї основної форми фізичного виховання учнів.

Усі перераховані вище напрями змін у професійній підготовці враховано нами і окреслено в змісті вивчення студентами освітньої компоненти «Вступ до спеціальності».

Нами виділено деякі основні зміни в шкільній та вищій освіті, але це не вичерпує усі питання. Наші твердження це заклик до початку діалогу в цьому напрямі і окреслення їх з точки зору наукового підходу.

Висновки. Зазначені проблемні питання мають вирішення, тож співпраця науковців у цьому напрямі сприятиме якісній підготовці фахівця, майбутнього нового вчителя фізичної культури, який спроможний реалізовувати свій особистісний потенціал упродовж життя, так і потенціал сучасного Нового покоління українських дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
2. Степанченко Н.І. Система професійної підготовки учителів фізичного виховання : монографія. Львів : Піраміда, 2016. 652 с.
3. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Професійна майстерність учителя фізичної культури : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 109 с.
4. Коваленко Ю.О. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 65 с.

REFERENCES

1. Bezcopylnyi O. O. (2020). *Pidhotovka maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do zdorov'yazberezhuval'noyi diyal'nosti v osnovniy shkoli: teoriya ta metodyka : monohrafiya*. [Preparation of future physical education teachers for health-preserving activities in primary school: theory and methodology: monograph]. Cherkasy : CHNU im. B. Khmel'nyts'koho. 552 s.
2. Stepanchenko N. I. (2016). *Systema profesynoyi pidhotovky uchyteliv fizychnoho vykhovannya* [System of professional training of physical education teachers : monograph] : monohrafiya. L'viv : Piramida. 652 s.
3. Chyzenok T. M., Kovalenko YU. O. *Profesiyna maysternist' uchytelya fizychnoyi kul'tury : navchal'nyy posibnyk dlya zdobuvachiv stupenya vyshchoyi osvity bakalavra spetsial'nosti «Fizychna kul'tura i sport» osvitno-profesiynoyi prohramy «Fizychno vykhovannya»* [Professional skill of the teacher of physical culture: a study guide for higher education degree holders bachelor's degree in the specialty 'Physical culture and sport' of the educational and professional program «Physical education»]. Zaporizhzhya : ZNU. 109 s.
4. Kovalenko YU. O. (2020). *Vstup do spetsial'nosti «Fizychno vykhovannya»* [Introduction to the specialty «Physical education»] : navchal'nyy posibnyk. Zaporizhzhya : ZNU. 65 s.

ДОСЛІДЖЕННЯ АЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У СПОРТІ

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*

Жердєв М.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-2050-3142
OJUKRAINE@gmail.com*

Іванов К.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-6545-11123-5649
ivanovkos22@gmail.com*

Калашнік С.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-6545-11123-5649
kalashnikserg@gmail.com*

Шеховцова К. В.

*аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна;
викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
вул. Гоголя, 70Б, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-1604-1566
k.shekhovtsova.k@gmail.com*

Ключові слова: *спортивні танці, кваліфіковані танцюристи, аеробна продуктивність, спеціальна витривалість.*

Сучасний підхід до розвитку фітнесу загалом, а особливо в танцях, надає великого значення програмі пропріоцептивного тренування. Спортивні танці – це розважальний фітнес-спортивний проєкт, який об'єднує спорт, музику, естетику та танці. У процесі підготовки спортсменів гостро постала проблема розвитку аеробної продуктивності, спеціальної витривалості тощо, що, звичайно, не дає можливості сформувати спеціалізовану спрямованість

їхнього тренувального процесу. Мета дослідження – оцінити кількісні та якісні характеристики компонентів структури аеробного енергозабезпечення танцюристів. Об'єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів, які займаються спортивними танцями. Предмет дослідження – показники аеробної продуктивності, спеціальна витривалість спортсменів, які займаються спортивними танцями. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи математичної статистики. Результати дослідження. Зафіксовано збільшення діапазону індивідуальних відмінностей показників реакції легеневої вентиляції під час аналізу реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу у чоловіків, що більшою мірою проявляється у жінок. Припущено корекцію наявних засобів фізичної підготовки танцюристів, обґрунтування для спортивних танців режимів рухової діяльності цільової спрямованості на стимуляцію дихальної реакції. Це свідчить про зниження важливих властивостей аеробного енергозабезпечення роботи. Потужність реакції споживання O_2 в жінок має як низькі значення показника, так і значний діапазон індивідуальних відмінностей. Також показники частоти серцевих скорочень вказали на високу напругу організму та знижену економічність функції кардіореспіраторної системи. Низка властивостей аеробного енергозабезпечення мали виражений знижений рівень реакції, до яких були віднесені потужність реакцій аеробного енергозабезпечення у жінок, стійкість та знижена працездатність у зоні порога анаеробного обміну у жінок і чоловіків. При цьому визначена тенденція до зниження індивідуальних відмінностей показників реакцій. **Висновки.** Проведене дослідження дозволило визначити спеціалізовану спрямованість тренувального процесу, вибрати адекватні методи управління тренувальним процесом у спортивних танцях, що можуть ґрунтуватися на застосуванні спеціальних вправ, вкладених у розвиток аеробної функції організму за умови мінімізації анаеробного гліколітичного енергозабезпечення.

RESEARCH OF AEROBIC CAPACITIES OF DANCERS

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*

Zherdiev M.

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

Ivanov K.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-6545-11123-5649
ivanovkos22@gmail.com*

Kalashnik S.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-6545-11123-5649
kalashnikserg@gmail.com*

Shekhovtsova K. V.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine;
Lecturer at the Department of Physical Culture, Olympic and non-Olympic Sports
“Zaporizhzhia Polytechnic” National University
Gogolya str., 70B, Zaporizhzhia, Ukraine
ukraineorcid.org/0000-0002-1604-1566
k.shekhovtsova.k@gmail.com*

Key words: *sports dances, skilled dancers, aerobic performance, special endurance.*

The modern approach to the development of fitness in general, and especially in the realm of dance, places significant emphasis on proprioceptive training programs. Sports dancing are an entertaining fitness-sports project that combines sports, music, aesthetics and dance. During the training process of athletes who face challenges in developing aerobic productivity, special endurance, and other related aspects has become acute, which, of course, does not provide an opportunity to form a specialized direction of their training process. The purpose of the study is to evaluate the quantitative and qualitative characteristics of the components of the structure of the aerobic energy supply of dancers. The object of the study is the training process of athletes engaged in sports dancing. The scope of the study is indicators of aerobic productivity, specialized endurance of athletes engaged in sports dancing. Research methods are theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observations, and methods of mathematical statistics. Research results are an increase in the range of individual differences in lung ventilation response indicators was recorded during the analysis of the reaction of respiratory compensation of metabolic acidosis in men, which is more pronounced in women. The correction of existing physical training methods for dancers is assumed, along with the justification of new modes regimes of motor activity specifically aimed at stimulating respiratory response for sports dancing. This indicates a decrease in the important properties of aerobic energy supply for work. The power of the oxygen consumption response in women exhibits both low indicator values and a significant range of individual differences. Also heart rate indicators pointed to high organism tension and reduced efficiency of the cardiorespiratory system function. Several properties of aerobic energy supply exhibited a markedly decreased level of reaction, including the power of aerobic energy supply reactions in women, stability, and reduced performance in the anaerobic threshold zone for both women and men. Additionally, a tendency towards reducing individual differences in response indicators was observed. Conclusions are the conducted research made it possible to determine the specialized direction of the training process, to choose appropriate methods of managing the training process in sports dances, which can be combined with the application of specific exercises aimed at developing aerobic function of the body under the condition of minimizing anaerobic glycolytic energy supply.

Вступ. Фізична підготовка професійних танцюристів така ж важлива, як і розвиток їхніх специфічних навичок. Спортивні танці можна використовувати як привабливий вид вправ через їхній потенційний вплив на аеробну підготовленість як для здоров'я, так і для продуктивності та відомі як «танцювальна перкусія» серед модальностей танцю. У спортивних танцях, як і у багатьох видах спорту, спортсмени виконують нестандартні динамічні рухи зі змінною інтенсивністю, для виконання яких потрібна мобілізація інтенсивної діяльності серцево-судинної та дихальної систем, тобто структура функціональної підготовленості має складну структуру. До неї входять специфічні прояви швидкості, сили, аеробних, анаеробних алактатних та гліколітичних реакцій [4]. Для оцінки впливу фізичного навантаження у змагальній діяльності слід знати особливості зміни частоти серцевих скорочень під час тренувальних занять і змагань. Зі збільшенням інтенсивності навантаження вимоги до системи постачання організму киснем значною мірою зростають, що пов'язано з тим, що ефективне постачання організму киснем є не тільки економічним джерелом енергії, але і фактором компенсації наростаючих ацидемічних зрушень, які призводять до ранньої втоми [3; 5]. Важливою стороною дослідження аеробної функції організму є оцінка реакції кардіореспіраторної системи на різні навантаження.

Результати аналізу спеціальної літератури показали високе значення аеробної продуктивності прояву спеціальної витривалості кваліфікованих танцюристів [2]. Високі вимоги до аеробної продуктивності танцюристів, а також широкий діапазон відмінностей максимальних величин реакцій споживання O_2 у процесі виконання танцювальної програми стали підставою для проведення спеціальних досліджень. Це дозволить визначити спеціалізовану спрямованість тренувального процесу, вибрати адекватні методи управління тренувальним процесом у спортивних танцях. Вони можуть гуртуватися на застосуванні спеціальних вправ, вкладених у розвиток аеробної функції організму за умови мінімізації анаеробного гліколітичного енергозабезпечення.

Визначення спеціалізованої спрямованості тренувального процесу дозволить визначити нормативні параметри аеробної підготовленості танцюристів, надати якісну та кількісну характеристику тренувальних засобів аеробної спрямованості, що дозволить розширити сферу досліджень у спортивних танцях, визначити методологію досліджень інших сторін функціональної та інших видів підготовленості танцюристів.

Спортивні танці набирають популярності, їх починають вважати справжнім видом спорту. Є небагато досліджень щодо фізіологічного наван-

таження на спортивних змаганнях, більше того, нещодавні зміни в офіційних правилах вимагають перегляду наших знань про конкретні фізіологічні вимоги під час змагань. З урахуванням незначного часу функціонування спортивних танців як виду спорту та відсутністю необхідної методологічної бази для функціональної підготовки реалізація такого підходу є особливо актуальною.

Мета дослідження – оцінити кількісні та якісні характеристики компонентів структури аеробного енергозабезпечення танцюристів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вибору показників аеробної продуктивності досліджено зріст та масу тіла спортсменів, які мали досить високий рівень відмінностей антропометричних даних, особливо показників маси їхнього тіла, що свідчать про необхідність використання системи оцінки аеробної продуктивності показника відносного споживання кисню (VO_2 , мл.мин⁻¹.кг⁻¹) (рис. 1).

На початку аналізу аеробної продуктивності танцюристів було вивчено показники потужності реакцій аеробного енергозабезпечення. Було проаналізовано показники реакцій споживання O_2 , легеневої вентиляції та реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу. Реакція споживання O_2 , здатність організму досягати максимуму цієї реакції (VO_2 max) показує потенційні можливості функції аеробного енергозабезпечення.

У більшості спортсменів зареєстровано високі рівні споживання O_2 (рис. 2), що близькі до характеристики достатнього рівня реакції, що говорить про резерв збільшення цієї властивості аеробної продуктивності спортсменів.

Наявність тенденції до відмінності індивідуальних рівнів максимального споживання кисню свідчить про необхідність корекції цієї функції, приведення нормативних параметрів навантаження у відповідність до умов стимуляції пікових величин споживання кисню. Відповідно до даних спеціальної літератури такі умови може забезпечити застосування навантаження, за якого формується максимальний кисневий запит на роботу.

Потужність реакції споживання O_2 у жінок має як низькі значення показника, так і значний діапазон індивідуальних відмінностей (рис. 3). Це свідчить про відсутність у системі фізичної підготовки жінок режимів роботи, які забезпечують стимуляцію пікових величин реакції споживання O_2 .

Привертає увагу значний діапазон індивідуальних відмінностей показників реакції легеневої вентиляції, який збільшується під час аналізу реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу, що чітко прослідковується у чоловіків-танцюристів

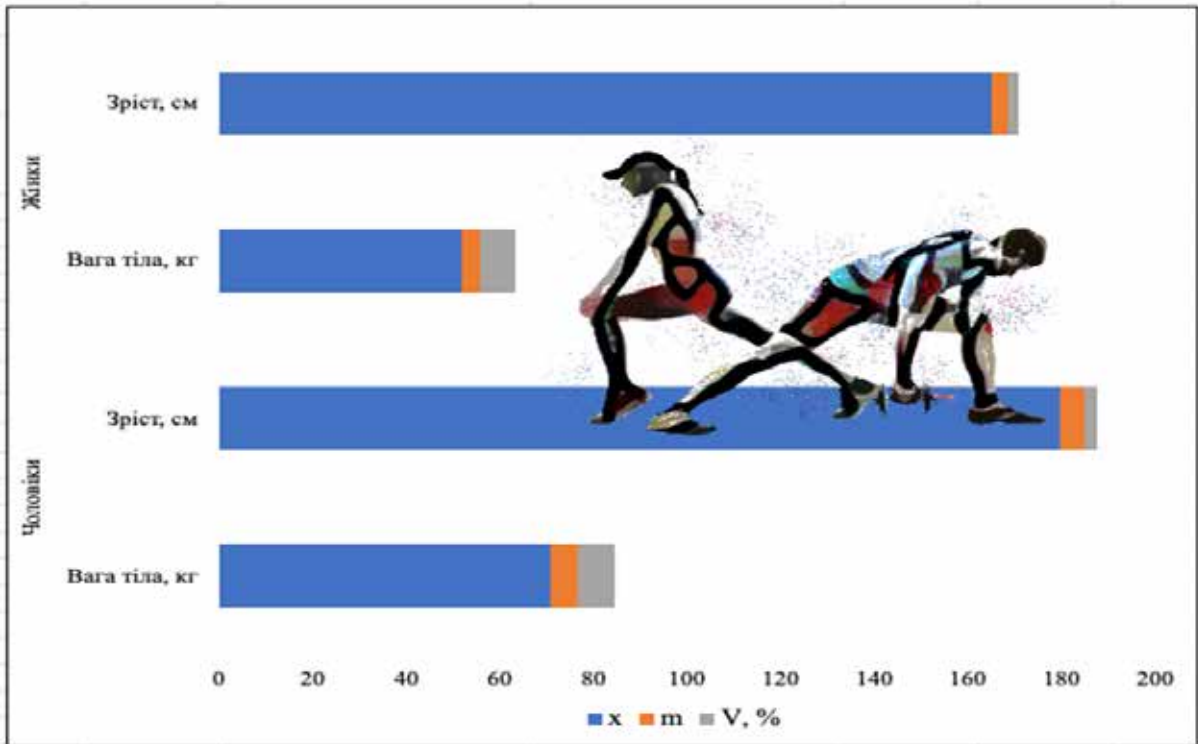


Рис. 1. Показники росту та маси тіла кваліфікованих спортсменів, які займаються спортивними танцями

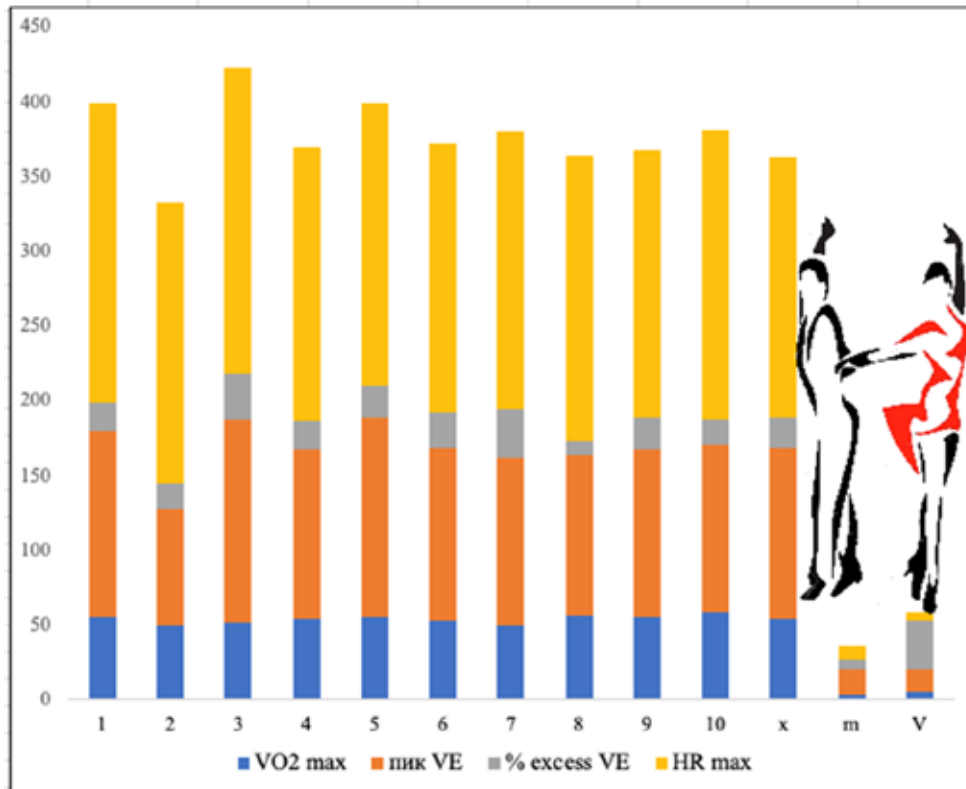


Рис. 2. Показники потужності реакцій аеробного енергозабезпечення у кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях (чоловіки)

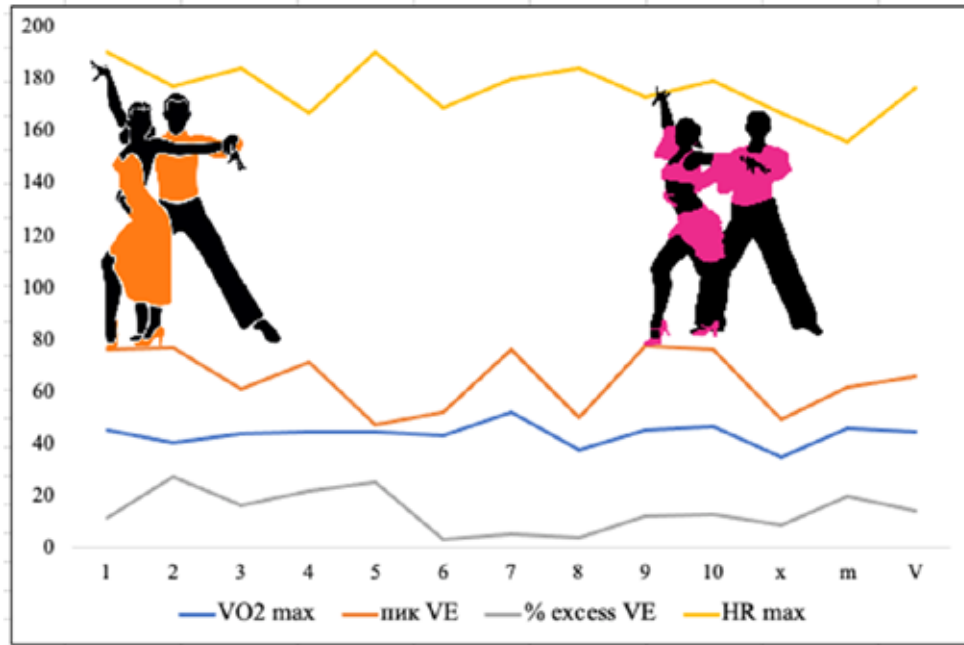


Рис. 3. Показники потужності реакцій аеробного енергозабезпечення у кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях (жінки)

і більшою мірою проявляється у жінок-танцюристок. Це вказало на зниження важливих властивостей аеробного енергозабезпечення роботи. По-перше, відмінності реакції легеневої вентиляції свідчать про знижені реактивні властивості організму, що може не дозволити достатньо проявити інші необхідні специфічні властивості підготовленості танцюристок. По-друге, вказує на наявність резервів функціональної підготовки, зокрема збільшення можливості організму до більш повної мобілізації функцій [1].

Найбільш суттєві відмінності в рівні реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу маніфестують про знижені потенційні можливості подолання втоми у процесі спеціального навантаження. Результати аналізу припускають не тільки корекцію наявних засобів фізичної підготовки танцюристок, але й обґрунтування нових для виду спорту режимів рухової діяльності цільової спрямованості на стимуляцію дихальної реакції.

Показники ЧСС привернули увагу щодо високої напруги організму та знижену економічність функції кардіореспіраторної системи, що передбачає додатковий аналіз функціональних показників працездатності танцюристок у зоні інтенсивності порога анаеробного обміну.

Показники ЧСС вказали на високу напругу організму та знижену економічність функції кардіореспіраторної системи. Це передбачає додатковий аналіз функціональних показників

працездатності танцюристок у зоні інтенсивності порога анаеробного обміну. Показники аеробного енергозабезпечення у зоні інтенсивності порога анаеробного обміну представлені нижче.

Висновки. Результати проведених досліджень показали, що аеробні можливості танцюристок мають знижені показники потужності, кінетики, стійкості реакцій. Засвідчено, що нормативні величини фізіологічних характеристик зони порога анаеробного обміну знижені.

У чоловіків та жінок суттєві відмінності функцій відзначені за показниками реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу та швидкості розгортання реакцій споживання O_2 , легеневої вентиляції та ЧСС. Це говорить більшою мірою про схильність окремих спортсменів до високого прояву окремих функціональних властивостей організму, але не про цільове застосування засобів, спрямованих на стимуляцію цієї функції.

У разі очевидної необхідності стимуляції всіх функцій аеробного енергозабезпечення можна зробити висновок, що найбільш зниженою якістю аеробної підготовленості є здатність організму протистояти втомі. На це вказують знижені показники потужності дихальної реакції та стійкості функції в умовах втоми. Зниження функції кардіореспіраторної системи в ранній стадії розвитку свідчить про знижені реактивні здібності організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виноградов В. Є. Стимуляція працездатності і відновлювальних реакцій в системі тренувальних впливів в підготовці кваліфікованих спортсменів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за фахом : 24.00.01 «Олімпійський і професіональний спорт». Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2010.
2. Дяченко А., Хуанг Д. Нейрогуморальні стимули стійкості функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 20–26.
3. Соронovich І., Пілевська В., Дяченко А., Фотуйма О. Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія : Фізична культура*. 2012. Вип. 15. С. 142–150.
4. He J., Ravn S. Sharing the dance-on the reciprocity of movement in the case of elite sports dancers. *Phenomenology and the cognitive sciences*. 2018. Т. 17. Р. 99–116.
5. Hill A.P. et al. Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis : *Handbook of sport psychology*. 2020. Р. 121–157.

REFERENCES

1. Vynogradov, V. E. (2010). Stymulyatsiya pratsezdatsnosti i vidnovlyuval'nykh reaktsiy v systemi trenuval'nykh vplyviv v pidhotovtsi kvalifikovanykh sportsmeniv [Stimulation of work capacity and restorative reactions in the system of training influences in the training of qualified athletes]: autoref. thesis to obtain the scientific degree of doctor of sciences in physical education and sports, specialty: 24.00.01 "Olympic and professional sports". National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv.
2. Soronovych, I., Pilevs'ka, V., Dyachenko, A., Fotuyma, O. (2012). Komponenty vytryvalosti v strukturi funktsional'noyi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmeniv [Endurance components in the structure of functional fitness of qualified athletes]. *Bulletin of the Carpathian National University. Series : Physical culture*, vol. 15, pp. 142–150.
3. Dyachenko, A., Khuanh, D. (2022). Neyrohymoral'ni stymuly stiykosti funktsional'noho zabezpechenya spetsial'noyi robotozdatnosti sportsmeniv u sportyvnykh tantsyakh [Neurohumoral stimuli of stability of the functional support of special work capacity of athletes in sports dances]. *Theory and methodology of physical education and sports*. No. 3, pp. 20–26.
4. He, J., & Ravn, S. (2018). Sharing the dance-on the reciprocity of movement in the case of elite sports dancers. *Phenomenology and the cognitive sciences*, vol. 17, 99–116.
5. Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., & Jowett, G. E. (2020). Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review and reanalysis. *Handbook of sport psychology*, 121–157.

УДК 796.5.035:[373.5.091.212.7:796.012.1-053.67]
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-04>

ЗАНЯТТЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА УСПІШНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Товстоп'ятко Ф. Ф.

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

Орлов А. А.

*доктор філософії,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1044-7191
orlov105@ukr.net*

Парій С. Б.

*старша викладачка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-4246-6699
svetusikznutmokit@gmail.com*

Ключові слова: *спортивний туризм, фізична підготовка, успішність, юнаки, дівчата.*

Представлені матеріали дослідження презентують вплив засобів спортивно-оздоровчого туризму на показники фізичної підготовленості юнаків і дівчат старшого шкільного віку. Також досліджено й вплив занять туризмом на навчальну успішність з таких модулів шкільної програми фізичного виховання, як гімнастика, баскетбол і легка атлетика. Учасники експерименту – учні старших класів загальноосвітніх навчальних закладів міста – взяли участь у дослідженні показників фізичної підготовленості за контрольними тестами на визначення сили ніг, сили м'язів черевного пресу, швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості. Навчальну успішність з фізичного виховання визначали за контрольними вправами: метання малого м'яча (модуль «Легка атлетика»), опорний стрибок (модуль «Гімнастика»), кидок м'яча в кошик і передача м'яча в русі (модуль «Баскетбол»).

За результатами проведеного експерименту учні експериментальної групи за тестами загальної фізичної підготовленості випередили учнів контрольної групи за всіма тестами. За окремими тестами було виявлено достовірні відмінності між показниками (сила ніг – між юнаками 10-х класів; біг на 100 м – між юнаками і дівчатами 10-х класів, між дівчатами 9-х класів; піднімання тулуба в сид за 1 хв – між юнаками і дівчатами 9-х і 10-х класів). За окремими модулями програми фізичного виховання юнаки і дівчата старших класів експериментальної групи також мали більш високі результати порівняно з представниками контрольної групи. Достовірні відмінності між показниками було виявлено з легкої атлетики (між

результатами юнаків 10-х класів) та баскетболу (між результатами юнаків 10-х класів і між результатами юнаків 9-х класів).

За результатами проведеного дослідження було виявлено вплив занять спортивно-оздоровчим туризмом на показники фізичного розвитку і успішність за окремими модулями шкільної програми фізичної культури. У підсумку доведено позитивний вплив засобів спортивно-оздоровчого туризму, зокрема спортивних пішохідних походів, на фізичну підготовленість та навчальну успішність учнів старшого шкільного віку.

ENGAGEMENT IN SPORTS AND HEALTH TOURISM AS A MEANS OF INCREASING PHYSICAL FITNESS AND SUCCESS OF SENIOR SCHOOL STUDENTS

Tolstopyatko F. F.

*Candidate of Philological Sciences,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4708-5916
tvsopatkofedor@gmail.com*

Orlov A. A.

*Candidate of Science of Physical Education and Sport,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1044-7191
orlov105@ukr.net*

Parii S. B.

*Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4246-6699
svetusikznutmfkit@gmail.com*

Key words: *sports tourism, physical fitness, academic performance, boys, girls.*

The research materials present the influence of sports and health tourism on the indicators of physical fitness of boys and girls of senior school age. The influence of tourism on academic performance in such modules of the school physical education program as gymnastics, basketball and athletics has also been studied. Participants of the experiment, high school students of general education institutions of the city, took part in the study of physical fitness indicators for control tests to determine leg strength, abdominal strength, speed, agility, speed-strength qualities, flexibility. Educational progress in physical education was determined by control exercises: throwing a small ball (athletics module), vault (gymnastics module), throwing the ball into the basket and passing the ball in motion (basketball module).

According to the results of the experiment, the students of the experimental group were ahead of the students of the control group in all tests in tests of general physical fitness. According to individual tests, significant differences were revealed between the indicators (leg strength – between the boys of the

10th grade; 100-meter run – between the boys and girls of the 10th grade, between the girls of the 9th grade; lifting the torso into a sitting position in 1 minute – between boys and girls of 9th and 10th grades).

In individual modules of the physical education program, the boys and girls of the senior classes of the experimental group also had higher results compared to the representatives of the control group. Significant differences between the indicators were found in athletics (between the results of 10th grade boys) and basketball (between the results of 10th grade boys and between the results of 9th grade boys).

According to the results of the study, the influence of sports and health tourism on the indicators of physical development and academic performance in individual modules of the school physical education program was revealed. As a result, the positive impact of sports and health tourism means, in particular, sports hiking trips, on the physical fitness and educational success of senior school students was proved.

Постановка проблеми. Останніми роками в Україні значна увага приділяється розвитку сфери туризму. Її зазвичай розглядають як сферу економічної діяльності, здатну приносити прибуток, впливати на економічний стан міст, областей та цілих регіонів [1, с. 11; 2, с. 109].

На фоні активного розвитку туризму як сфери бізнесу несправедливо залишені без уваги інші, не менш важливі його грані. Знизилась увага до туризму як сфери педагогічної, виховної діяльності, патріотичного виховання молоді, активного відпочинку, корисного проведення дозвілля громадян України. Необхідність розвитку спортивно-оздоровчого туризму потребує більш уважного ставлення до цього питання [3, с. 2; 4, с. 145].

Спортивно-оздоровчий туризм потрібен навчальному закладу, зокрема, загальноосвітньому, оскільки закладені у його основу самостійні дії учнів є тією базою і навіть фундаментом, на якому успішно зводиться процес навчання та виховання [5; 6, с. 116].

Мета дослідження полягала у виявленні впливу занять спортивно-оздоровчим туризмом на фізичну підготовленість та навчальну успішність учнів старшого шкільного віку.

Зважаючи на мету дослідження, були сформовані такі завдання:

1) визначити показники фізичної підготовленості юнаків і дівчат старшого шкільного віку;

2) виявити успішність юнаків і дівчат старшого шкільного віку з окремих модулів шкільної програми (легка атлетика, гімнастика, баскетбол).

Виклад основного матеріалу дослідження. Учасників експерименту було розподілено на дві групи: контрольну і експериментальну. До складу експериментальної групи увійшли старшокласники, які не менше трьох років відвідували шкільний гурток зі спортивно-оздоровчого туризму і мали досвід участі у спортивних пішохідних походах не вище I категорії складності. В ході

дослідження, яке проводилось з учнями академічного ліцею «Вибір» (контрольна група) і Запорізького академічного ліцею № 23 (експериментальна група), було визначено показники фізичної підготовленості за низкою тестів. Так, сила ніг у тесті «Присід до максимальної кількості разів» у хлопців та дівчат 9-го класу в контрольній групі становила $87,0 \pm 2,96$ разів та $68,9 \pm 1,99$ разів, в експериментальній групі результат був $92,8 \pm 1,54$ разів і $70,4 \pm 1,22$ разів відповідно. Результат з цього ж тесту у юнаків та дівчат 10-го класу становив $94,9 \pm 5,7$ разів (юнаки) і $69,6 \pm 2,78$ разів (дівчата) в контрольній групі. В експериментальній групі результат був таким: $107,2 \pm 1,86$ разів і $74,2 \pm 1,94$ разів відповідно. Достовірність відмінностей між результатами учнів 9-х класів виявлена не була, а між результатами учнів 10-х класів достовірність відмінностей була виявлена тільки у юнаків (табл. 1).

Результат з бігу на 100 м у контрольній групі школярів 9-го класу становив у юнаків $15,1 \pm 0,22$ с, у дівчат – $18,02 \pm 0,25$ с, в експериментальній групі – $14,6 \pm 0,21$ с у юнаків і $17,1 \pm 0,16$ с у дівчат. Показники з цього тесту учнів 10-го класу становили: в контрольній групі $14,2 \pm 0,18$ с у юнаків та $17,4 \pm 0,11$ с у дівчат, а в експериментальній групі $13,4 \pm 0,25$ с у юнаків і $16,0 \pm 0,20$ с у дівчат. Достовірність відмінностей між зафіксованими показниками учнів 10-х класів у юнаків і дівчат була виявлена на користь експериментальної групи, а між показниками учнів 9-х класів достовірність відмінностей була виявлена лише у дівчат (табл. 1).

Розвиток спритності виявляли за тестом «Човниковий біг 4x9 м». У школярів 9-го класу результат становив $5,1 \pm 0,19$ с (юнаки) і $5,6 \pm 0,17$ с (дівчата), результат в експериментальній групі – $4,9 \pm 0,16$ (юнаки) і $5,3 \pm 0,22$ с (дівчата). Показники за цим тестом у школярів 10-го класу становили: в контрольній групі $4,8 \pm 0,11$ с у юнаків і $5,4 \pm 0,06$ с у дівчат; в експериментальній групі – $4,5 \pm 0,19$ с у юнаків

і $5,1 \pm 0,17$ с у дівчат. Достовірність відмінностей між результатами школярів 9-х і 10-х класів у юнаків та дівчат виявлена не була (табл. 1).

Показники розвитку сили м'язів черевного пресу визначали за тестом «Піднімання тулуба у сид за 1 хв». Результати в контрольній групі у юнаків та дівчат 9-го класу становили $50,2 \pm 0,85$ разів і $47,2 \pm 1,32$ разів, в експериментальній групі – $55,6 \pm 0,69$ разів і $50,4 \pm 0,86$ разів відповідно. Показники за цим тестом у юнаків та дівчат 10-го класу становили в контрольній групі $53 \pm 0,73$ разів і $51,6 \pm 0,77$ разів, а в експериментальній групі – $61,5 \pm 0,54$ разів і $57,5 \pm 0,63$ разів відповідно. Була виявлена достовірність відмінностей у показниках школярів 9-х та 10-х класів на користь експериментальної групи як у юнаків, так і у дівчат (табл. 1).

Показники розвитку швидкісно-силових якостей за результатами стрибків у довжину з місця становили: у школярів 9-го класу контрольної групи у юнаків $201,6 \pm 0,93$ см і у дівчат $187,4 \pm 1,62$ см, в експериментальній групі результат дорівнював $205,2 \pm 0,96$ см у юнаків і $191,7 \pm 1,09$ см у дівчат. Показники за цим тестом у учнів 10-го класу становили в контрольній групі $206,8 \pm 0,88$ см у юнаків і $194,8 \pm 1,45$ см у дівчат, а в експериментальній групі результат був $209,2 \pm 0,88$ см у юнаків і $199,1 \pm 0,88$ см у дівчат. Була виявлена достовірність відмінностей між результатами учнів 9-х класів у дівчат та у юнаків на користь експериментальної групи, а між результатами учнів 10-х класів достовірність відмінностей була виявлена лише у дівчат, також на користь експериментальної групи (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників рівня розвитку фізичних якостей юнаків і дівчат, учнів 9–10-х класів ($X \pm m$, t)

9 клас							
№ п/п	Контрольні випробування	юнаки			дівчата		
		контрольна група	експериментальна група	t	контрольна група	експериментальна група	t
1.	Присід до максимальної кількості разів, разів	$87 \pm 2,96$	$92,8 \pm 1,54$	1,74	$68,9 \pm 1,99$	$70,4 \pm 1,22$	0,65
2.	Біг на 100 м, с	$15,1 \pm 0,22$	$14,6 \pm 0,21$	1,67	$18,02 \pm 0,25$	$17,1 \pm 0,16^*$	3,07
3.	Човниковий біг 4×9 м, с	$5,1 \pm 0,19$	$4,9 \pm 0,16$	0,80	$5,6 \pm 0,17$	$5,3 \pm 0,22$	1,03
4.	Піднімання тулуба у сид за 1 хв, разів	$50,2 \pm 0,85$	$55,6 \pm 0,69^*$	4,95	$47,2 \pm 1,32$	$50,4 \pm 0,86^*$	2,05
5.	Стрибок в довжину з місця, см	$201,6 \pm 0,93$	$205,2 \pm 0,96^*$	2,69	$187,4 \pm 1,62$	$191,7 \pm 1,09^*$	2,21
6.	Нахил вперед з положення сидячи, см	$4,0 \pm 0,61$	$5,1 \pm 0,55$	1,34	$10,3 \pm 1,12$	$10,1 \pm 1,03$	0,13
10 клас							
1.	Присід до максимальної кількості разів, разів	$94,9 \pm 5,7$	$107,2 \pm 1,86^*$	2,05	$69,6 \pm 2,78$	$74,2 \pm 1,94$	1,35
2.	Біг на 100 м, с	$14,2 \pm 0,18$	$13,4 \pm 0,25^*$	2,67	$17,4 \pm 0,11$	$16,0 \pm 0,20^*$	6,08
3.	Човниковий біг 4×9 м, с	$4,8 \pm 0,11$	$4,5 \pm 0,19$	1,36	$5,4 \pm 0,06$	$5,1 \pm 0,17$	1,66
4.	Піднімання тулуба у сид за 1 хв, разів	$53 \pm 0,73$	$61,5 \pm 0,54^*$	9,44	$51,6 \pm 0,77$	$57,5 \pm 0,63^*$	5,95
5.	Стрибок в довжину з місця, см	$206,8 \pm 0,88$	$209,2 \pm 0,88$	1,84	$194,8 \pm 1,45$	$199,1 \pm 0,88^*$	2,53
6.	Нахил вперед з положення сидячи, см	$3,4 \pm 0,79$	$5,6 \pm 0,48^*$	2,39	$10,2 \pm 1,30$	$11,7 \pm 0,97$	0,92

Примітка: * – статистично достовірні відмінності

Розвиток гнучкості визначали за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи. У учнів 9-го класу контрольної групи результат становив у юнаків $4,0 \pm 0,61$ см і у дівчат $10,3 \pm 1,12$ см, в експериментальній групі результат дорівнював $5,1 \pm 0,55$ см у юнаків і $10,1 \pm 1,03$ см у дівчат. Показники з цього тесту у школярів 10-го класу становили в контрольній групі $3,4 \pm 0,79$ см у юнаків і $10,2 \pm 1,30$ см у дівчат, а в експериментальній – $5,6 \pm 0,48$ см у юнаків і $11,7 \pm 0,97$ см у дівчат. Була виявлена достовірність відмінностей між результатами тесту у юнаків 10-х класів на користь експериментальної групи, а між іншими результатами достовірність відмінностей не була виявлена (табл. 1).

За підсумками дослідження загальної фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп було виявлено, що результати експериментальної групи за всіма тестами перевищують результати контрольної групи як у юнаків, так і у дівчат 9-х і 10-х класів.

Дослідження успішності з окремих модулів шкільної програми фізичного виховання (легка атлетика, гімнастика, баскетбол) серед юнаків і дівчат 9-х та 10-х класів виявило такі результати. З модулю «Легка атлетика» у вправі метання малого м'яча середній бал у юнаків і дівчат 9-го класу в контрольній групі становив $9,5 \pm 0,28$ і $10,1 \pm 0,29$ бали, в експериментальній групі середній бал дорівнював $10,1 \pm 0,22$ і $10,0 \pm 0,26$ бала відповідно. Показники за цією вправою у юнаків і дівчат, учнів 10-го класу, були такими: середній бал у контрольній групі – $9,7 \pm 0,28$ і $10,3 \pm 0,39$ бала, а в експериментальній групі середній бал становив $10,5 \pm 0,21$ і $10,9 \pm 0,23$ бала відповідно. Достовірність відмінностей між результатами учнів 9-х класів виявлена не була, а між результатами учнів 10-х класів достовірність відмінностей була виявлена тільки поміж юнаками (табл. 2).

Середній бал успішності з модулю «Гімнастика» у вправі опорний стрибок у юнаків і дівчат 9-го класу в контрольній групі становив $9,8 \pm 0,33$ і $10,4 \pm 0,33$ бала відповідно, в експериментальній групі середній бал дорівнював $9,5 \pm 0,38$ і $10,6 \pm 0,30$ бала. Показники з цієї вправи у юнаків і дівчат, учнів 10-го класу, були такими: середній бал у контрольній групі $10,5 \pm 0,27$ і $10,3 \pm 0,35$ бала, а в експериментальній групі середній бал становив $11,1 \pm 0,22$ і $10,5 \pm 0,31$ бала відповідно. Достовірність відмінностей між результатами учнів 9-х класів виявлена не була і між результатами школярів 10-х класів достовірність відмінностей також виявлена не була (табл. 2).

Успішність з модулю «Баскетбол» визначали за контрольним нормативом кидок м'яча в кошик. Середній бал успішності у юнаків і дівчат 9-го класу в контрольній групі становив $10,1 \pm 0,24$ і $9,1 \pm 0,32$ бала відповідно, в експериментальній групі середній бал дорівнював $10,2 \pm 0,22$ і $9,3 \pm 0,28$ бала відповідно. Показники за цією вправою у юнаків і дівчат, учнів

10-го класу, були такими: середній бал у контрольній групі – $10,1 \pm 0,29$ і $9,5 \pm 0,37$ бала, а в експериментальній групі – $10,7 \pm 0,29$ та $10,1 \pm 0,26$ бала відповідно. Достовірність відмінностей між результатами учнів 9-х і 10-х класів виявлена не була (табл. 2).

За контрольним нормативом «Передача м'яча в русі» у юнаків і дівчат 9-го класу в контрольній групі середній бал становив $9,0 \pm 0,29$ та $9,2 \pm 0,37$ бали, в експериментальній групі – $9,8 \pm 0,21$ та $9,7 \pm 0,31$ бала відповідно. Показники юнаків і дівчат, учнів 10-го класу, були такими: середній бал у контрольній групі становив $9,3 \pm 0,27$ і $9,5 \pm 0,40$ бала, а в експериментальній групі середній бал становив $10,6 \pm 0,23$ і $10,2 \pm 0,30$ бала відповідно. Достовірність відмінностей між результатами учнів 9-х класів була виявлена поміж юнаків, а між результатами виконання вправи школярами 10-х класів достовірність відмінностей була також виявлена поміж юнаків на користь експериментальної групи (табл. 2).

Дослідження успішності з окремих модулів шкільної програми фізичного виховання (легка атлетика, гімнастика, баскетбол) учнів контрольної та експериментальної груп виявило, що результати експериментальної групи за всіма модулями перевищують результати контрольної групи як серед юнаків, так і серед дівчат у 9-му і 10-му класах.

Таким чином, проведене дослідження виявило, що юнаки і дівчата, які займаються спортивним туризмом, мають показники фізичної підготовленості та успішності з окремих модулів шкільної програми фізичного виховання вищі, ніж у юнаків і дівчат, які не займаються спортивним туризмом. Це дає підставу стверджувати, що заняття спортивним туризмом позитивно впливають на фізичну підготовленість і покращують успішність юнаків і дівчат старшого шкільного віку з окремих модулів шкільної програми фізичного виховання (легка атлетика, гімнастика, баскетбол). Результати учнів експериментальної групи за всіма тестами перевищують результати учнів контрольної групи як у юнаків, так і у дівчат 9-х та 10-х класів. Успішність з окремих модулів шкільної програми фізичного виховання учнів експериментальної групи вища, ніж учнів контрольної, як у юнаків, так і у дівчат 9-х та 10-х класів. У юнаків 9-го класу виявлені достовірні відмінності між результатами двох модулів – легка атлетика і баскетбол, а юнаків 10-го класу одного модуля – баскетбол.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив спортивного туризму як на показники фізичної підготовленості, так і на показники навчальної успішності з окремих модулів шкільної програми фізичної культури учнів старших класів. Вочевидь, засоби спортивно-оздоровчого туризму

Порівняльна характеристика показників успішності з окремих модулів шкільної програми фізичного виховання юнаків і дівчат 9–10-х класів ($X \pm m$, t)

9 клас							
№ п/п	Дисципліни	юнаки			дівчата		
		контроль-на група	експериментальна група	t	контроль-на група	експериментальна група	t
1.	Легка атлетика (метання малого м'яча), балів	9,5±0,28	10,1±0,22*	2,29	10,1±0,29	10,0±0,26	1,33
2.	Гімнастика (опорний стрибок), балів	9,8±0,33	9,5±0,38	1,71	10,4±0,33	10,6±0,30	0,43
3.	Баскетбол (кидки в кошик), балів	10,1±0,24	10,2±0,22	1,58	9,1±0,32	9,3±0,28	1,33
4.	Баскетбол (передача м'яча в русі), балів	9,0±0,29	9,8±0,21 *	3,33	9,2±0,37	9,7±0,31	1,40
10 клас							
1.	Легка атлетика (метання малого м'яча), балів	9,7±0,28	10,5±0,21	1,67	10,3±0,39	10,9±0,23	0,26
2.	Гімнастика (опорний стрибок), балів	10,5±0,27	11,1±0,22	0,60	10,3±0,35	10,5±0,31	0,48
3.	Баскетбол (кидки в кошик), балів	10,1±0,29	10,7±0,29	0,31	9,5±0,37	10,1±0,26	0,47
4.	Баскетбол (передача м'яча в русі), балів	9,3±0,27	10,6±0,23*	2,29	9,5±0,40	10,2±0,30	1,04

Примітка: * – статистично достовірні відмінності

можна широко застосовувати у навчально-виховному процесі учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Отримані в ході дослідження результати можуть використовуватися для візуалізації впливу занять туризмом на показники успішності та фізичної

підготовленості учнів старшого шкільного віку; слугувати підґрунтям для подальшого проведення досліджень щодо впливу засобів спортивно-оздоровчого туризму на показники успішності як з окремих модулів шкільної програми фізичного виховання, так і програми загалом.

ЛІТЕРАТУРА

- Світлична В. Ю., Александрова С. А. Економіка туризму : підручник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 167 с.
- Милько І., Нагорнова О., Ожема С. Стратегічні напрями розвитку спортивного туризму в Карпатах в умовах нестабільності. *Економічний часопис Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2022. № 2. С. 108–117.
- Писарева І. В., Григоренко А. Ю. Дослідження сучасного стану та перспектив розвитку спортивного туризму в Україні. *Економіка та суспільство*. 2021. Випуск 33. URL: <http://surl.li/keigc> (дата звернення: 15.03.2023).
- Миронов Ю. Б. Проблеми та перспективи розвитку спортивного туризму в Україні. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро : ДДУВС, 2023. С. 144–146.
- Чалій Л. В. Сучасний стан проблеми формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації позакласної роботи з туризму. *Народна освіта*. 2016. Випуск № 3(30). URL: <http://surl.li/kckhq> (дата звернення: 07.04.2023).

6. Троценко Т. Ю. Проблеми розвитку шкільної туристсько-краєзнавчої діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 10. С. 116–119.

REFERENCES

1. Svitlychna, V. Ju., Aleksandrova, S. A. (2022). *Ekonomika turizmu* : pidruchnyk [Tourism economics: textbook]. Kharkiv : KhNUME named after O.M. Beketov [in Ukrainian].
2. Myljko, I., Naghornova, O., Ozhema, S. (2022). Strategichni naprjamy rozvytku sportyvnoho turizmu v Karpatakh v umovakh nestabilnosti [Strategic directions for the development of sports tourism in the Carpathians in conditions of instability]. *Economic Journal of Volyn National University named after Lesya Ukrainka*. No. 2, pp. 108–117.
3. Pysareva, I. V., Ghryghorenko, A. Ju. (2021). Doslidzhennja suchasnogo stanu ta perspektyv rozvytku sportyvnoho turizmu v Ukraini [Research of the current state and prospects for the development of sports tourism in Ukraine]. *Economy and society* (electronic journal), vol. 33. Retrieved from: <http://surl.li/kcigc> (Last accessed: 15 March 2023).
4. Myronov, Ju. B. (2023). Problemy ta perspektyvy rozvytku sportyvnoho turizmu v Ukraini [Problems and prospects for the development of sports tourism in Ukraine]. Proceedings of the *Fizychna kultura v universytetskij osviti: svitova praktyka ta suchasni trendy* (Ukraine, Dnipro, April 13, 2023). Dnipro : DSUIA, pp. 144–146.
5. Chaliy, L. V. (2016). Suchasnyj stan problemy formuvannja ghotovnosti majbutnjogho vchytelja fizychnoji kuljturny do orghanizaciji pozaklasnoji roboty z turizmu [The current state of the problem of formation of readiness of the future teacher of physical culture to the organization of extra-curricular work on tourism]. *Public education*, vol. 3(30). Retrieved from: <http://surl.li/kckhq> (Last accessed: 07 April 2023).
6. Trocenko, T. Ju. (2008). Problemy rozvytku shkilnoji turysts'ko-krajeznavchoji dijalnosti [Problems of the development of school tourism and local history activities]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. No. 10, pp. 116–119.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СКЛАДНИКА ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Чиженок Т. М.

*кандидат біологічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-6687-2643
chijiktoma@gmail.com*

Коваленко Ю. О.

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

Суркова О. Б.

*викладач-методист вищої категорії
Дніпровська академія безперервної освіти Дніпропетровської обласної ради
вул. Володимира Антоновича, 70, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-9263-1162
olgas4@ukr.net*

Кацаєва К.

*магістр спеціальності «Спорт»
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0007-1892-9706
tinakatsaeva@gmail.com*

Кобезська Д.

*учитель фізкультури
Приватна школа «Престиж»
Еддфілд-авеню, 21, Торонто, Онтаріо, Канада
orcid.org/0009-0004-4376-1018
d.kobezskaya@gmail.com*

Ключові слова: *учителі
фізичної культури,
професійна майстерність,
показники здоров'я,
функціональні показники,
психофізіологічні показники,
професійне вигорання.*

Досліджено одну з компетентностей учителів фізичної культури, показники їхнього фізичного здоров'я. У ході теоретичного аналізу проблеми встановлено, що коли говорять про здоров'я, мають на увазі не тільки фізичний, а й психологічний стан людей, від якого також багато в чому залежить їхня працездатність. Педагоги не виняток, саме в цій професії необхідно уважно стежити за своїм здоров'ям, особливо психологічним і фізичним. Але, на жаль, у представників цієї професійної

групи часом не вистачає на це часу, вони відкладають свої особисті справи на потім, навантажують себе роботою, потім втомлюються і в результаті переважно у них виникають хвороби, які з'являються через постійний стрес, нестачу вільного часу, який можна витратити на себе, своє духовне і фізичне відновлення. Мати хороший стан здоров'я вчителям фізичної культури вкрай важливо. У науковій літературі відсутній комплексний аналіз детермінант професійного здоров'я педагога. Їх розрізненому дослідженню присвячено роботи валеологів, фізіологів, психологів, педагогів. Окремо вивчаються фактори працездатності фахівців; детермінанти психічної, емоційної стійкості; чинники стресостійкості, психологічного благополуччя вчителів тощо.

Отримані результати говорять про істотні проблеми соматичного здоров'я та функціонального стану обстежуваних учителів фізичної культури. Стан здоров'я вчителів фізичної культури перебуває на низькому рівні, що відповідає загальній картині стану здоров'я учительства як професійного класу загалом по країні. Високі показники психічного вигорання зафіксовано у 23,79% учителів. У більшості вчителів діагностовано середні показники психічного вигорання за всіма параметрами (40%). Функціональні показники серцево-судинної (ортостатична проба, адаптаційний потенціал, індекс Гарвардського степ-тесту) та дихальної системи (проби Штанге-Генчі) перебували у чоловіків у межах вікових норм. У жінок – нижче норми. Слід відзначити задовільний низький рівень адаптаційних можливостей учителів як чоловічої, так і жіночої статі.

ANALYSIS OF HEALTH INDICATORS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AS A COMPONENT OF THEIR PROFESSIONAL SKILL

Chizhenok T. M.

PhD in Biological Sciences,

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

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0001-6687-2643

chijiktoma@gmail.com

Kovalenko Yu. O.

PhD (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

Surkova O. B.

Lecturer-Methodologist of the Highest Category

Dnipro Academy of Continuing Education of Dnipropetrovsk Regional Council

Volodymyr Antonovich str., 70, Dnipro, Ukraine

orcid.org/0000-0002-9263-1162

olgas4@ukr.net

Katsaeva K.

Master of Specialty "Sport"
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0007-1892-9706
tinakatsaeva@gmail.com

Kobezska D.

Physical Education Teacher
The Prestige Private School
Eddfield ave., 21, Toronto, Ontario, Canada
orcid.org/0009-0004-4376-1018
d.kobezskaya@gmail.com

Key words: *physical education teachers, professional skills, health indicators, functional indicators, psychophysiological indicators, professional burnout.*

One of the competencies of physical culture teachers, indicators of their physical health was studied. During the theoretical analysis of the problem, it was established that when people talk about health, they mean not only the physical, but also the psychological state of people, which also largely depends on their ability to work. Teachers are no exception, it is in this profession that you need to carefully monitor your health, especially psychological and physical. But, unfortunately, representatives of this professional group sometimes do not have enough time for this, they put off their personal affairs for later, burden themselves with work, then get tired and as a result of overtiredness they develop diseases that appear due to constant stress, lack of free time that can be spent on yourself, your spiritual and physical recovery. It is extremely important for physical education teachers to be in good health. There is no comprehensive analysis of the determinants of a teacher's professional health in the scientific literature. The works of valeologists, physiologists, psychologists, and teachers are devoted to their separate research. Factors of specialists' work capacity are studied separately; determinants of mental and emotional stability; factors of stress resistance, psychological well-being of teachers, etc.

The obtained results indicate significant problems of somatic health and functional state of the examined physical education teachers. The state of health of physical education teachers is at a low level, which corresponds to the general picture of the state of health of teachers as a professional class in the country as a whole. High rates of mental burnout were recorded in 23.79% of teachers. The vast majority of teachers were diagnosed with average indicators of mental burnout in all parameters (40%). Functional indicators of the cardiovascular (orthostatic test, adaptation potential, index of the Harvard step test) and respiratory system (Stange-Henchy tests) were within the age norms in men. In women, it is below the norm. It should be noted the satisfactory low level of adaptation capabilities of both male and female teachers.

Постановка проблеми. Питання про здоров'я людини було актуальним завжди, ще з давніх часів люди розуміли, що тільки здоровий і розсудливий індивід може виконувати свою роботу якісно і відповідати за плоди своєї діяльності.

Проведено багато психологічних, медичних та соціологічних досліджень (Л.І. Вассерман 1997, Ю.А. Юдчїц 2000, Л.П. Вашлаєва 2001, Т.В. Сущенко 2002, М.Г. Березїна 2006, Г.С. Абра-

мова і О.В. Броздовська 2017), результати яких підкреслюють, що професія педагога відрізняється вкрай низькими показниками фізичного і психічного здоров'я [1–3].

І в це нескладно повірити, адже на стан здоров'я вчителя впливають соціально-економічні, виробничі та екологічні чинники, специфічні умови роботи, такі як високе нервово-психічне напруження, підвищене навантаження на слуховий,

зоровий і голосовий апарати, особливості психологічного клімату в колективі і багато іншого.

Діяльність учителя фізичної культури являє собою інтегральний трудовий процес, що включає різноманітні види операцій [4; 5].

Робота вчителя фізкультури зводиться до наявності психічної напруги, що є похідним від умов, у яких проходять уроки: шум від галасу тих, хто займається, необхідність перемикавання уваги з однієї вікової групи на іншу, навантаження на мовленнєвий апарат і голосові зв'язки, відповідальність за життя й здоров'я учнів, тому що є високий ступінь ризику й одержання травм [6; 7].

Крім того, у діяльності вчителя фізкультури присутні і фізичне навантаження на нього самого, тому що він повинен здійснювати фізичні дії разом з учнями (особливо в походах), показувати фізичні вправи, страхувати учнів, що виконують вправи.

Актуальність дослідження підтверджується Концепцією Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» Кабінету Міністрів України, основною метою якої є збереження та зміцнення здоров'я населення, продовження періоду активного довголіття й тривалості життя людей [1].

Отже, професійне здоров'я вчителів – делікатна і багатоаспектна проблема, вона є основою ефективної роботи сучасної школи.

У зв'язку з вищевикладеним мета дослідження – дослідити показники фізичного і психічного здоров'я вчителів фізичної культури м. Запоріжжя.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; опитування вчителів фізичної культури різних районів м. Запоріжжя з питань щодо способу їхнього життя, провідних причин порушення здоров'я; педагогічні спостереження за умовами роботи вчителів фізичної культури. Оцінку шкільними психологами особистісних якостей учителів здійснювали за такими методиками – рівень емоційного вигорання педагогів оцінювався за методикою В.В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання» та А.А. Рукавишнікова, для діагностики емоційних реакцій учителів у складних ситуаціях педагогічної діяльності використано тест «Ситуації фрустрації у спілкуванні педагогів» В.М. Чернобровкіна, В.А. Чернобровкіної, у балах; суб'єктивна оцінка функціонального стану організму оцінювалася за допомогою психологічного тесту САН; оцінку рівня фізичного здоров'я вчителів проведено за методикою Л.Г. Апанасенко; провели оцінку функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем; стандартні методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в довоєнний час.

Виклад основного матеріалу. У ході теоретичного аналізу проблеми було встановлено, що для реалізації сучасної концепції фізичної культури особистості школяра необхідні кваліфіковані педагогічні кадри, компетентні у сфері здоров'я, здатні і готові працювати в умовах Нової української школи (НУШ).

У нових умовах учитель фізичної культури стає ключовою фігурою шкільної фізкультурно-оздоровчої освіти. Від його професіоналізму і еталонного вигляду багато в чому залежать здоров'я, імунітет до вживання психоактивних речовин, безпека і працездатність нації.

Специфіка уроків фізичної культури в закладах середньої освіти характеризується проявленням високого емоційного напруження учнями та відповідальністю вчителя за їхнє здоров'я та життя. Особливо ці процеси загострилися під час «ковідних обмежень» та військових дій. Тому вчителю фізичної культури необхідні як нові професійно важливі якості педагога, так і ті, що збережуть їхнє професійне життя тривалий час. До них можна віднести такі якості, як обізнаність з цифровою компетентністю, цілеспрямованість, правдивість, самостійність, рішучість, ініціативність, креативність, вміння працювати у команді тощо. Крім цього, він повинен бути здібним до саморегуляції емоцій, гнучкості в поведінці, дисциплінованим, витриманим, готовим швидко змінювати засоби впливу на учнів, адже «нове покоління дітей» вимагає від нього саме таких здібностей у спілкуванні.

Отже, у діяльності вчителя фізичної культури можна виділити такі компоненти, як:

- перцептивний – пов'язаний із відчуттями та сприйманнями (наприклад, спостереження за учнями);
- мнемічний – пов'язаний із запам'ятовуванням та відтворенням інформації;
- розумовий – пов'язаний із вирішенням завдань, які виникають під час діяльності, із придумуванням нових вправ;
- руховий – займає в діяльності вчителя фізичної культури особливе місце.

У ході аналізу наукової літератури виявлено, що на рівень здоров'я вчителів фізичної культури впливають умови їхньої професійної діяльності.

Можна виділити три групи цих умов:

- психічна напруга (наявність шуму на уроці, особливо в молодших класах, від крику дітей під час естафет, рухливих та спортивних ігор, який значно перевищує допустимі 50–60 децибел, викликає психічну втому; проведення в день по 5–8 уроків із різними віковими групами тощо);
- фізичні навантаження (показ фізичних вправ та страхування учнів під час виконання ними вправ, а також переміщення разом з ними під час

уроків, інших форм фізичного виховання; забезпечення високої моторної щільності уроку тощо);

– зовнішні середовищні чинники, які пов'язані з проведенням занять на повітрі (вітер, сонце, мороз, вода тощо); заняття на лижах проводяться за температури до мінус 16 градусів і у разі вітру швидкістю до 10 м/с).

Таким чином, підсумовуючи все вищезазначене, можна стверджувати, що мати хороший стан здоров'я вчителям фізичної культури вкрай важливо.

У ході опитування вчителів фізичної культури було встановлено, що спосіб їхнього життя мало чим відрізняється від способу життя інших вчителів-предметників. Число вчителів, що регулярно займаються у спортивних секціях або самостійно, становить лише $27,81 \pm 5,2\%$. З них $58,3 \pm 9,7\%$ контролюють оптимальність рухових навантажень за частотою серцевих скорочень, дихання, величиною артеріального тиску, а $41,7\%$ вчителів не використовують навички самоконтролю за станом здоров'я. Застосовують різні види загартовування $43,1 \pm 4,2\%$ вчителів фізичної культури. Найбільш часто використовують обтирання, відвідують басейн, сауни, лазні. Близько однієї третини вчителів фізичної культури не дотримуються режиму харчування. Приймають вітамінні препарати $29,1 \pm 1,4\%$ педагогів, для лікування хронічних захворювань застосовують правильне харчування $18,1 \pm 4,5\%$ педагогів, розвантажувальні дні – $55,6\%$.

У групі вчителів фізичної культури відзначений низький рівень педагогів, що палять, порівняно з учителями інших дисциплін.

Цікавим є факт, що середнє значення рухової активності вчителів фізичної культури за добу становить від 8 до 11 км. А в деякі дні вона може доходити до 15 км. У педагогів спостерігається звичка перебувати в напів-здоровому стані і продовжувати при цьому свою професійну діяльність, вони рідко звертаються за професійною медичною допомогою.

Серед провідних причин порушення здоров'я вчителі назвали: високе психоемоційне напруження; перемикання уваги на найрізноманітніші види діяльності; підвищені вимоги до уваги, пам'яті; підвищене навантаження на мовленнєвий апарат; навчальне перевантаження; ортостатичне навантаження; незадоволеність своєю працею; тривале перебування в залі; низький рівень психологічної культури дітей; недостатній розвиток комунікативних здібностей та навичок самоорганізації.

Один із важливих факторів професійного здоров'я учителів фізичної культури, їхньої успішної професійної адаптації є розвинуті адаптаційні здібності.

Серед провідних причин порушення здоров'я вчителі назвали: високе психоемоційне напруження; перемикання уваги на найрізноманітніші види

діяльності; підвищені вимоги до уваги, пам'яті; підвищене навантаження на мовленнєвий апарат; навчальне перевантаження; ортостатичне навантаження; незадоволеність своєю працею; тривале перебування в залі; низький рівень психологічної культури дітей; недостатній розвиток комунікативних здібностей та навичок самоорганізації.

Прогностичним критерієм оцінки професійного здоров'я вчителя є розвиток професійного вигорання (ПВ) як одного з провідних показників їхнього психічного здоров'я. Установлено, що стадія сформованості виявлена у $15,43 \pm 1,8\%$ вчителів. Водночас найбільшу питому вагу має група вчителів із відсутністю ПВ, тобто з несформованою стадією. Її ми виявили у $75,6\%$. Частка вчителів з ПВ на стадії формування становила $35,6 \pm 2,6\%$.

Аналіз результатів дослідження стосовно внеску у формування ПВ учителів фактора професійного стажу дав змогу встановити перевагу в 1,4 раза показника високого рівня у вчителів зі стажем до 10 років. Розподіл рівнів професійного вигорання серед вікових груп педагогів дав змогу встановити вірогідну перевагу високого рівня в найбільш молодій віковій групі ($75 \pm 7,9\%$) та меншу ($41,7 \pm 9\%$) – у старшій віковій групі.

Також нами було визначено особливості параметрів психічного вигорання у вчителів за методикою А.А. Рукавишнікова. Високі показники психічного вигорання зафіксовано у $23,79\%$ (6 осіб) осіб від загальної кількості респондентів. У більшості респондентів діагностовано середні показники психічного вигорання за всіма параметрами (40% респондентів – 10 осіб).

Високі та надвисокі показники за шкалою «Професійна мотивація» зафіксовано у 20% респондентів. У них рівень робочої мотивації та ентузіазму є надвисоким. Вони прагнуть досягати найвищих результатів у роботі, хворобливо ставляться до невдач, повсякчас піддають ревізії власну професійну компетентність.

Показник самопочуття у вчителів жінок відповідав $4,4 \pm 0,74$ бала, що вказувало на знижений його рівень, у чоловіків рівень самопочуття відповідав $4,9 \pm 0,48$ бала, що майже є сприятливим (вище 5,0 бала).

Показник активності у вчителів жінок також виявився гіршим і відповідав $4,4 \pm 0,75$ бала, у чоловіків він відповідав сприятливому рівню $5,1 \pm 0,47$ бала.

Показник настрою у вчителів жінок виявився кращим за самопочуття і активність ($4,9 \pm 0,65$ бала), проте він також був дещо нижчим, ніж у вчителів чоловічої статі ($5,4 \pm 0,73$ бала). Причинами таких розбіжностей за показниками є фізіологічні особливості організму жінок та чоловіків.

Аналіз фрустраційних реакцій педагогів дав змогу визначити перевагу екстрапунітивного

напряму ($8,7 \pm 0,3$ бала) над інтропунітивним ($5,9 \pm 0,2$ бала) та імпунітивним ($4,7 \pm 0,2$ бала).

Визначено, що серед типів фрустраційних реакцій самозахисний ($9,6 \pm 0,4$ бала) переважає над перешкоджально-домінантним ($3,5 \pm 0,4$ бала). Вони схильні емоційно переживати те, що відбувається, перебільшувати труднощі; можуть «застрягти» на з'ясуванні причин, не переходячи до активних дій. Це виражається у відсутності продуктивної стратегії діяльності, бо складні ситуації лише переживаються, але не вирішуються та над типом із фіксацією на задоволенні потреб ($6,5 \pm 0,5$ бала).

Проведена нами дослідницька робота дозволила оцінити рівень фізичного здоров'я вчителів фізичної культури м. Запоріжжя за методикою Г.Л. Апанасенко. Серед учителів 8% (2 особи) мали високий показник індексу маси тіла, 12% – показник «вище за середній», 12% – середній показник, низький – 48%. Життєвий індекс учителів відповідав рівню «нижче за середній» ($45,1 \pm 1,9$ мл/кг). При цьому серед учителів 40% мали низький показник життєвого індексу, 24% – рівень «нижче за середній», 16% – середній рівень, 8% – рівень «вище за середній» і 12% високий рівень.

Такі результати були зумовлені зайвою масою тіла і низькими показниками життєвої ємності легень.

Показник силового індексу вчителів відповідав рівню «нижче за середній» ($47,9 \pm 1,65\%$). Низький рівень силового індексу було визначено у 28% вчителів, у 36% педагогів такий показник відповідав рівню «нижче за середній», у 20% – середнього рівня, а у 12% – високого рівня.

У показнику індексу Робінсона вчителі мали результат, що відповідав середньому рівню ($85,3 \pm 2,30$ ум.од). Низький рівень індексу Робінсона був визначений у 4% вчителів, у 36% педагогів такий показник відповідав рівню «нижче середнього», 28% вчителів мали значення індексу в межах середнього рівня, 8% мали рівень «вище за середній» і 4% мали високий рівень.

У показнику індексу функціональної проби з дозованим навантаженням більшість учителів мали результат, що відповідає рівню «нижче за середній» (48%). Рівень «низький» за цим показником був визначений у 24% вчителів, «середній

рівень» – у 20% педагогів, рівень «вище за середній» та «високий» – у 4% учасників досліджень.

Отже, рівень здоров'я вчителів фізичної культури межує з небезпечним рівнем (3 бали і нижче) і відповідає 4 балам (низький рівень).

Загалом у досліджуваній групі вчителів їх найбільша кількість, 48% мали низький рівень здоров'я. «Високий» та «вище за середній рівень» мали лише 4% вчителів. «Нижчий за середній» рівень мали 32% та «середній» – 12%.

Отримані результати говорять про істотні проблеми соматичного здоров'я та функціонального стану обстежуваних учителів фізичної культури.

Таким чином, стан здоров'я вчителів фізичної культури перебуває на низькому рівні, що відповідає загальній картині стану здоров'я учительства як професійного класу загалом по країні.

Функціональні показники серцево-судинної (ортостатична проба, адаптаційний потенціал, індекс Гарвардського степ-тесту) та дихальної системи (проби Штанге-Генчі) перебували в чоловіків у межах вікових норм. Проте слід відзначити задовільний стан значення ортостатичної проби і низький рівень адаптаційних можливостей учителів.

У вчителів жінок також відзначається низький рівень функціональних систем. Так, рівень роботоздатності за індексом степ-тесту (ІГСТ) можна охарактеризувати як задовільний в учителів чоловіків ($66,2 \pm 3,2$ ум.од – середній рівень) і як незадовільний у жінок $64,4 \pm 3,0$ ум.од. – нижчий за середній.

Висновки. У роботі вчителя фізичної культури виділяються такі види діяльності, об'єктом якої є учні: виховання інтересу до фізичної культури і спорту, орієнтація їх на спортивні секції і ДЮСШ, діагностика навчання, профпридатності, вихованості й фізичного розвитку; здійснення професійно-освітнього процесу.

Учитель фізичної культури повинен володіти повним спектром особливих здібностей та вмій. Йому необхідні дидактичні здібності, академічні, перцептивні, мовленнєві, організаторські, авторитарні, комунікативні, аттенційні. Аналіз результатів дослідження дозволяє говорити про проблеми зі здоров'ям у сучасного вчителя: низькі показники фізичного та психічного здоров'я, значний ступінь професійного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» : Розпорядження від 31 жовтня 2011 р. № 1164-р. Кабінет Міністрів України. Київ. URL: http://academy.gov.ua/NMKD/library_nadu/Monogr/457d99ff-a477-4205-baaf-cee246fe3da.pdf
2. Ефимова Н. С. Психология безопасной профессиональной деятельности педагога (учителя). *Молодой ученый*. 2011. № 2. Т. 2. С. 52–56.
3. Алфімов В. Підтримка професійного довголіття вчителів. *Післядипломна освіта в Україні*. 2010. № 1. С. 21–23.
4. Алфімов В. Професійне довголіття педагогів: проблема підтримки. *Рідна школа*. 2010. № 4/5. С. 15–17.

5. Майборода Г. Я. Шляхи подолання професійної деформації у соціальних педагогів. *Вісник Черкаського університету* : збірник наукових статей. Серія «Педагогічні науки». М-во освіти і науки України, Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького / голов. ред. А. І. Кузьмінський ; редкол. сер.: Н. А. Тарасенкова (відп. ред.), О. А. Біда, В. М. Король та ін. Черкаси, 2009. Вип. 144. С. 97–102.
6. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 4. С. 75–87.
7. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. та ін. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.

REFERENCES

1. Kabinet Ministriv Ukrayiny. Rozporyadzhennya vid 31 zhovtnya 2011 r. № 1164-r Kyiv. Pro skhvalennya Kontsepsiyi Zahal'nodержavnoyi prohramy «Zdorov'ya 2020: ukrayins'kyu vymir» [Cabinet of Ministers of Ukraine. Order of October 31, 2011 No. 1164-r Kyiv. On approval of the Concept of the Nationwide program “Health 2020: Ukrainian Dimension”]. Retrieved from: http://academy.gov.ua/NMKD/library_nadu/Monogr/457d99ff-a477-4205-baaf-cee246fe3da.pdf
2. Efymova, N. S. (2011). Psykholohyya bezopasnoy professional'noy deyatel'nosti pedahoha (uchytelya) [Psychology of safe professional activity of a teacher (teacher)]. *Molodoy uchenyy*. № 2. Т. 2. S. 52–56.
3. Alfimov, V. (2010). Pidtrymka profesynoho dovholittya vchyteliv [Support of teachers' professional longevity]. *Pislyadyplomna osvita v Ukrayini*. № 1. S. 21–23.
4. Alfimov, V. (2010). Profesiynе dovholittya pedahohiv: problema pidtrymky [Professional longevity of teachers: the problem of support]. *Ridna shkola*. № 4/5. S. 15–17.
5. Mayboroda, H. Ya. (2009). Shlyakhy podolannya profesiynoyi deformatsiyi u sotsial'nykh pedahohiv [Ways of overcoming professional deformation in social pedagogues]. *Visnyk Cherkas'koho universytetu: zb. nauk. st. Seriya Pedahohichni nauky*. М-во osvity i nauky Ukrayiny, Cherkas'kyu nats. un-t im. B. Khmel'nyts'koho; holov. red. А. І. Kuz'mins'kyu; redkol. ser.: N. А. Tarasenkova (vidp. red.), О. А. Bida, V. М. Korol' ta in. Cherkasy. Vyp. 144. S. 97–102.
6. Pokhodenko, S.V. (2009). Syndrom profesiynoho vyhorannya u pedahohichnykh pratsivnykiv [Professional burnout syndrome in pedagogical workers]. *Pedahohika i psykholohiya*. № 4. S. 75–87.
7. Syndrom «profesiynoho vyhorannya» ta profesiyna kar'yera pratsivnykiv osvitnikh orhanizatsiy: henderni aspekty (2009) / Maksymenko S. D., Karamushka L. M., Zaychikova T. V. ta in. [“Professional burnout” syndrome and the professional career of employees of educational organizations: gender aspects]. Kyiv : Milenium, 264 s.

РОЗДІЛ II. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 796

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-06>

СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА В ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД

Білов С. О.

аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0003-2050-3142

OJUKRAINE@gmail.com

Тищенко В. О.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,

професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0002-9540-9612

valeri-znu@ukr.net

Ключові слова: український спорт, розвиток, сучасний стан, плавання.

Умови війни та післявоєнний період мають значний вплив на розвиток плавання, яке використовується як засіб забезпечення безпеки та переміщення військових частин. У майбутньому плавання може продовжити свій розвиток, зокрема, через впровадження нових технологій та методів тренувань, підвищення рівня безпеки на воді. Також можливо з'явлення нових дисциплін і спортивних змагань, що привернуть більше уваги як глядачів, так і спортсменів. Мета дослідження – здійснити аналіз сучасного стану та перспектив розвитку плавання в Україні. Об'єкт дослідження – особливості сучасного спорту України. Предмет дослідження – перспективні шляхи змін у плаванні в Україні. Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної літератури, документальних джерел та матеріалів мережі Інтернет; системний аналіз; історико-логічний метод. Результати дослідження. Однією з перспектив розвитку плавання як виду спорту є його вдосконалення та підвищення рівня професіоналізму. Перспективи розвитку плавання є досить обширними і включають певні напрямки, такі як впровадження сучасних методів і засобів тренувань, які включають в себе використання спеціального обладнання та аналізу даних; використання плавання як засобу відновлення та реабілітації; розробка програм та ініціатив, спрямованих на підвищення доступності плавання для всіх категорій населення, може допомогти залучити більше людей до цього виду спорту та фізичної активності; розробка нових технологій та видів плавання, які мають менший вплив на довкілля, що допоможе зменшити екологічний слід плавання та зберегти природні ресурси; організація спеціальних програм для початківців і розвиток інфраструктури для тренувань може привернути більше людей до зайняття плаванням та спортом в цілому. Висновки. Плавання має великий потенціал для розвитку в Україні, який може бути використаний для зміцнення здоров'я населення, підтримки спортивних досягнень, розвитку туризму та інфраструктури, сприяти подальшому розвитку плавання як виду спорту та його популяризації

серед широкої аудиторії. Важливо розуміти, що цей процес потребує певних зусиль та інвестицій, але в довгостроковій перспективі це може принести значну користь для всієї країни.

CURRENT STATE AND PERSPECTIVES OF THE DEVELOPMENT OF SWIMMING IN WAR AND POST-WAR PERIOD

Bilov S. O.

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

Tyshchenko V. O.

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

Key words: *Ukrainian sport, development, modern state, swimming.*

The conditions of the war and the post-war period have a significant impact on the development of swimming, which is used as a mean of ensuring of security and moving military units. In the future, swimming can continue its development, in particular, due to the introduction of new technologies and training methods, increasing the level of safety in the water. It is also possible that new disciplines and sports competitions will appear, which will attract more attention of spectators and athletes. The purpose of the research is to carry out the analysis of the current state and perspectives of the development of swimming in Ukraine. The object of the research is the peculiarities of modern sports in Ukraine. The subject of the research is promising ways of changes in swimming in Ukraine. Research methods: analysis and generalization of special literature, documentary sources and Internet materials; system analysis; historical and logical method. Research results. One of the perspectives for the development of swimming as a sport is its improvement and increase of the level of professionalism. Perspectives for the development of swimming are quite extensive and include certain directions, such as the introduction of modern training methods and tools, which include the use of special equipment and data analysis; the use of swimming as a mean of recovery and rehabilitation; the development of programs and initiatives aimed at increasing the accessibility of swimming for all categories of the population can help to attract more people to this sport and physical activity; development of new technologies and types of swimming that have less impact on the environment, which will help to reduce the ecological footprint of swimming and preserve natural resources; the organization of special programs for beginners and the development of infrastructure for training can attract more people to swimming and sports in general. Conclusions. Swimming has a great potential for development in Ukraine, which can be used to strengthen the health of the population, to support sports achievements, to develop tourism and infrastructure, to promote the further development of swimming as a sport and its popularization among a wide audience. It is important to understand that this process requires some efforts and investments, but in the long run it can bring significant benefits to the entire country.

Постанова проблеми. Україна, як і багато інших країн світу, стикається з викликами, пов'язаними з війною і післявоєнним відновленням. Проте, незважаючи на це, національна система фізичного виховання та спорту продовжує розвиватися.

Однак під час війни в Україні виникають проблеми зі збереженням та розвитком спортивної інфраструктури, яка є важливою для підготовки спортсменів. Крім того, війна може вплинути на фінансування спортивних програм та тренерських штабів. З іншого боку, після війни з'являється потреба відновлення та розвитку спортивної інфраструктури, а також підтримки та стимулювання фізичної активності населення. Українська держава може використовувати ці виклики як можливість для модернізації системи фізичного виховання та спорту в цілому.

Плавання є одним з найпопулярніших видів спорту в Україні. Національна збірна команда України з плавання вже багато років успішно виступає на міжнародних змаганнях, а українські плавці регулярно входять до списку переможців чемпіонатів світу та Європи. Відновлення спортивної інфраструктури плавання може зайняти деякий час та зусилля, але це може бути важливим кроком для повернення до нормального життя. Для цього можуть знадобитись інвестиції в будівництво, ремонт басейнів та інших спортивних об'єктів. Крім того, можуть знадобитись кошти на придбання та підтримку спортивного обладнання, яке є необхідним для проведення тренувань та змагань. Заохочення до занять спортом і сприяння здоровому способу життя може також стати однією зі складових розвитку спортивної інфраструктури плавання. Це може допомогти забезпечити здоровий спосіб життя та фізичний розвиток нації, що сприятиме вдосконаленню національної економіки та соціального розвитку країни. Окрім того, спортивні досягнення нації можуть стати джерелом національної гордості та підвищення самооцінки нації.

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

Мета дослідження – здійснити аналіз сучасного стану та перспектив розвитку плавання в Україні.

Об'єкт дослідження – особливості сучасного спорту України.

Предмет дослідження – ефективні шляхи змін у плаванні в Україні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної літератури, документальних джерел та матеріалів мережі Інтернет; системний аналіз; історико-логічний метод.

Виклад основного матеріалу дослідження. Удосконалення системи фізичного виховання та спорту є важливим завданням для кожної країни, оскільки це сприяє здоровому способу життя громадян та формує позитивний імідж держави в міжнародному співтоваристві. Серед можливих підходів можна виділити такі. Необхідно розглянути інтеграцію фізичної активності в повсякденне життя. Основні переваги цього методу полягають у спрямованості на залучення великої кількості людей, що може включати мікроперерви, тренування на свіжому повітрі, фітнес-центри, пішохідні зони, велосипедні доріжки, та інші інфраструктурні рішення.

Сучасні дослідники розподіляють думку, що Україна має великий потенціал для розвитку спортивного туризму, що може стимулювати популяризацію спорту серед населення, а також збільшувати потік туристів в Україну. Перш за все, Україна має великі гірські масиви, які приваблюють туристів з усього світу для здійснення альпіністських і скелелазних підйомів, катання на лижах і сноубордах, велосипедних і піших прогулянок та багатьох інших активних видів відпочинку. Крім того, Україна має розвинену водну інфраструктуру, яка дозволяє проводити водні види спорту, такі як веслування, каякінг, рафтинг тощо. Також наша країна багата на історичні та культурні пам'ятки, що створює можливість для організації культурно-спортивних турів, включаючи відвідування місць змагань, музеїв спорту, архітектурних пам'яток та інших цікавих місць.

Разом з тим необхідно забезпечити доступ до спорту як важливого аспекту збереження та підвищення здоров'я населення. Наприклад, держава може встановлювати спортивне обладнання на вулицях та парках, організовувати масові спортивні заходи та змагання, підтримувати спортивні клуби та організації, які займаються популяризацією спорту. Рекламна кампанія про користь спорту для здоров'я та фізичної форми може допомогти залучити українців до занять спортом. Також слід підтримувати обдарованих молодих спортсменів, надаючи їм стипендії, підтримуючи участь у міжнародних змаганнях, забезпечуючи доступ до кращих тренерів і спортивних закладів.

У цьому контексті вельми актуальним є розвиток інфраструктури. Держава може інвестувати кошти в будівництво та реконструкцію спортивних закладів, створення мережі басейнів, а також розвиток спортивних майданчиків, стадіонів у школах та інших навчальних закладах.

Є підстави вважати, що особливого значення в світлі нових завдань, набуває розробка спеціалізованих програм фізичного виховання для військовослужбовців, які мають особливі потреби щодо фізичного тренування та підготовки до військових дій, що допоможе підвищити бойову готовність, ефективність української армії, забезпечити національну безпеку, досягти стратегічних цілей військових формувань. Основні кроки у розробці таких програм можуть включати: включення в себе набір вправ, спеціальних завдань, що пов'язані з військовою діяльністю (стрільба, пересування по нерівному терену, підйом, спуск по схилах і т.д.); врахування індивідуальних потреб та фізичних можливостей кожного військовослужбовця, що може забезпечити оптимальну фізичну підготовку та запобігти травмам та перевантаженням; розробку методик та систем контролю за ефективністю програми фізичної підготовки, зокрема з використанням сучасних технологій (моніторингу пульсу, рухів та інших параметрів); залучення експертів із різних галузей, таких як фізіологи, тренери з фітнесу, психологи, лікарі тощо.

У плаванні можна вдосконалювати національну систему, зокрема, шляхом:

Розвиток спортивних баз і басейнів для плавання. В Україні є відповідний потенціал, що може привернути більше людей до цього виду спорту. Сучасні тренувальні центри мають високотехнологічне обладнання та розвинену інфраструктуру для підготовки спортсменів різного рівня. Держава може інвестувати в будівництво нових спортивних комплексів та реконструкцію існуючих, щоб забезпечити спортсменам необхідні умови для тренувань та проведення змагань. Важливо також забезпечити доступність цих об'єктів для молоді та широкого загалу, що може сприяти збільшенню зацікавленості до плавання та спорту в цілому.

Підтримка українських плавців і тренерів. Держава може забезпечувати стипендіями талановитих спортсменів, відряджати на міжнародні змагання, надавати спортивне обладнання та інші необхідні засоби для підготовки. Додатково проводити програми науково-методичної підтримки тренерів із питань розробки та впровадження нових технологій в плаванні, а також сприяти підвищенню кваліфікації тренерських кадрів, надавати фінансову підтримку для розвитку їх професійних навичок, а також забезпечувати доступ до сучасного обладнання та спортивних закладів.

Організація змагань з плавання в Україні. Держава повинна підтримувати та забезпечувати їх відповідними ресурсами й інфраструктурою для популяризації цього виду спорту, виявлення талановитих спортсменів тощо.

Впровадження новітніх технологій. У сучасному плаванні використовуються різні технології для ефективності як тренувальної, так і змагальної діяльності. Наприклад, спеціалізовані пристрої і програмне забезпечення для аналізу техніки плавання, що можуть вимірювати різні параметри, такі як швидкість, кут нахилу тіла, кут нахилу голови, глибину занурення, темп та інші, аналізувати отримані дані за допомогою спеціальних програм. Це дозволить тренерам знайти недоліки у техніці плавання та виправити їх для досягнення спортсменами кращих результатів.

Ще одним напрямком є використання систем візуалізації даних, які відтворюють рухи плавців на екрані в режимі реального часу або з використанням повільної зйомки, що дозволяє не тільки бачити помилки у техніці плавання, але й детально вивчати їх та робити висновки для покращення тренувального процесу. Один з таких приладів – це гідродинамічний стенд, який вимірює опір води при різних швидкостях і під кутом, що надає змогу розробляти ідеальний стиль плавання та допомагає в підборі оптимальної техніки. Також цей прилад використовують для вивчення гідродинамічних характеристик різних спортивних костюмів, що дозволяє знайти найкращі варіанти для досягнення максимальної швидкості у воді.

Крім того, однією з технологій є відеоаналіз рухів спортсмена в басейні. Для цього існують камери, які знімають плавання спортсмена з різних ракурсів, що виявляє недоліки в техніці плавання, підвищити ефективність тренувань. Також у плаванні використовують технологію віртуальної реальності для створення віртуального середовища, де спортсмен може відчувати себе на змаганнях і провести віртуальні тренування для розвитку навички реакції та швидкості прийняття рішень.

У сучасному плаванні наявні також системи GPS для виміру швидкості, напрямку і відстані плавання, а також контролю траєкторії руху, завдяки чому плавання стає більш безпечним та ефективним видом спорту. Окрім того, українські спортсмени успішно використовують новітні обладнання для тренувань, такі як плавальні басейни з хвилеподібною поверхнею для створення та симуляції різних умов плавання.

Щодо використання новітніх технологій у плаванні, можна зазначити, що на сьогоднішній день в Україні активно використовуються різні електронні системи та пристрої для підвищення ефективності тренувань та покращення результатів спортсменів. Деякі з них:

Системи відеонагляду та аналізу техніки плавання для запису тренування спортсменів, а потім детального аналізу техніки плавання з різних ракурсів та підвищення їх майстерності.

Системи вимірювання біометричних показників. Спеціальні датчики дозволяють вимірювати такі параметри, як пульс, кисневий дефіцит, витрати енергії та інші, що дозволяє тренерам контролювати навантаження та зменшувати ризики перевантажень.

Інтерактивні тренажери дозволяють плавцям тренуватись в умовах максимально близьких до реальних, створюючи віртуальне середовище, яке імітує плавання в басейні або відкритій воді.

Гідродинамічні тунелі – спеціальні пристрої для вивчення гідродинаміки рухів плавця та його обладнання для розробки оптимальної техніки плавання.

Аналізатор води – пристрій, який вимірює якість води в басейні та забезпечує її очищення від забруднень, що дозволяє підтримувати оптимальні умови для тренувань спортсменів.

Також використовуються спеціалізовані програми для планування тренувального процесу та відстеження його результатів, а також для аналізу фізичного стану спортсменів і контролю за їхнім харчуванням.

Впровадження новітніх технологій у плаванні в Україні сприяє розвитку цього виду спорту та підвищенню досягнень українських спортсменів на міжнародній арені.

Підтримка масового спорту може сприяти популяризації плавання та підвищенню рівня фізичної активності в Україні. Державі важливо підтримувати різні ініціативи, які спрямовані на привернення більшої кількості людей до плавання. Наприклад, проведення масових заходів, таких як змагання, фестивалі та інші події, які можуть стати приводом для початківців спробувати себе в плаванні та залучити більш широку аудиторію до цього виду спорту. Також можуть бути розроблені програми підтримки для тих, хто починає займатися плаванням, наприклад, знижки на абонементи до басейнів або безкоштовні заняття з інструкторами, проведення масштабних змагань з плавання, організація відкритих тренувань для громадськості, створення спеціальних програм для дітей та молоді, які б допомагали популяризувати плавання серед молодого покоління.

Співпраця зі світовими спортивними організаціями для популяризації плавання в Україні, щоб залучити до нашої країни міжнародні змагання. В Україні існують декілька тренувальних центрів, де вже впроваджені деякі з цих технологій, але загалом цей процес є досить повільним і потребує фінансових та технічних зусиль. Завдяки співпраці зі світовими спортивними організаціями є можливість отримати доступ до новітніх технологій і методів тренування, залучити інвестиції та талановитих спортсменів до українського плавання, що сприятиме його подальшому розвитку.

Однією з таких організацій є Міжнародна федерація плавання (FINA), до складу якої входять представники більш як 200 країн, і Україна також. Крім того, Україна має свої національні спортивні організації, які співпрацюють зі світовими організаціями, співпраця з якими дозволяє українським спортсменам брати участь у міжнародних змаганнях, підвищувати свій рівень майстерності та отримувати досвід від кращих спортсменів світу. Наприклад, Федерація плавання України є членом Європейської федерації плавання (LEN), яка об'єднує спортивні організації понад 50 країн Європи. Також це допомагає просувати плавання як вид спорту в Україні, залучати увагу громадськості та забезпечувати підтримку з боку держави і приватних компаній.

Розвиток мережі спортивних шкіл і клубів для більшої доступності для населення, де будуть надаватися умови для занять плаванням і тренувань, що може включати фінансування будівництва та реконструкції плавальних басейнів, закупівлю спортивного обладнання та інші заходи для підвищення якості занять. Крім того, важливо створювати сприятливі умови для розвитку дитячого та юнацького спорту для належної підготовки та розвитку молодих плавців, які в майбутньому можуть стати чемпіонами та прикладами для наступних поколінь.

Розробка програм тренувань та методик, які враховують сучасні досягнення в плаванні та спортивній науці для підвищення ефективності підготовки і запобігання травмам спортсменів шляхом фінансування наукових досліджень та співпраці зі світовими спортивними організаціями. Держава може сприяти цій ініціативі, надаючи підтримку для їх впровадження. Також важливо забезпечити доступність цих програм та методик для всіх плавців і тренерів, що допоможе підвищити рівень плавання в Україні.

Підтримка наукових досліджень в галузі спорту, що дуже важливо для забезпечення належної підготовки та підвищення рівня вітчизняного спорту в цілому. Держава може сприяти цій ініціативі, фінансуючи наукові дослідження та інноваційні проекти в галузі спорту, надавати допомогу у вигляді грантів, субсидій та інших форм фінансування наукових досліджень в плаванні. Така підтримка може забезпечити необхідні ресурси для проведення наукових досліджень, залучення висококваліфікованих науковців і дослідників, сприяти подальшому розвитку плавання в Україні. Крім того, підтримка наукових досліджень в плаванні може допомогти вирішити важливі проблеми у галузі. Наприклад, відкриття нових можливостей для підготовки спортсменів, покращення безпеки на воді, зниження вартості та підвищення ефективності розробки техніки та

обладнання, а також зниження відходів і забруднення водойм під час проведення змагань.

Наукові дослідження дозволяють вдосконалювати техніку та методи тренування, вивчати фізіологічні та психологічні аспекти спорту. В Україні діють науково-дослідні інститути та лабораторії, які займаються проблемами фізичного виховання та спорту. Наприклад, Інститут біології та медицини спорту розробляє наукові підходи до підвищення ефективності тренувань та збереження здоров'я спортсменів. Також в Україні існують спеціалізовані наукові журнали, де публікуються наукові статті з проблем плавання. Підтримка наукових досліджень в плаванні є важливим кроком у розвитку цього виду спорту, сприяє підвищенню його престижу та конкурентоспроможності на міжнародному рівні.

Створення сприятливих умов для розвитку плавання в Україні. Для цього необхідно дозволити спортсменам та тренувальному штабу займатися плаванням та підготовкою до змагань, проводити просвітницькі кампанії та багато іншого. Також важливо створити сприятливу інформаційну та культурну атмосферу, завдяки якій зростатиме інтерес до плавання та розвитку спорту в Україні. До таких умов можна віднести:

Будівництво та реконструкція плавальних басейнів. Для занять плаванням важливо мати належний плавальний басейн з усіма необхідними умовами. Держава може здійснити це через різні програми фінансування, наприклад, державні програми, кредитні лінії, гранти та інші інвестиційні проекти. Реконструкція та будівництво нових плавальних басейнів може значно збільшити доступність спортивних занять для молоді та дорослих. Також це може позитивно вплинути на розвиток спортивної інфраструктури в країні і залучити більше людей до занять плаванням та розвитку спорту в цілому.

Забезпечення належного рівня безпеки. Держава може підтримувати проведення навчань та курсів, організацію спеціальних семінарів і тренінгів з досвідченими фахівцями, щоб підвищити кваліфікацію тренерів, забезпечити максимальну безпеку під час тренувань та змагань. Крім того, держава може встановлювати стандарти та вимоги до безпеки на водних об'єктах, а також контролювати їх дотримання. Такі заходи допоможуть зменшити кількість нещасних випадків, забезпечити спокій під час плавання та спортивних заходів у воді.

Розвиток туризму та спорту на природі. Україна має багато водойм, де можна займатися плаванням та розвивати спортивний туризм, що може стати одним із джерел доходів для місцевих громад. Розвиток цих напрямів може стати стимулом для розвитку інфраструктури водних об'єктів та повернення інвестицій у цій галузі.

За останні роки уряд України запроваджував програми та проекти, спрямовані на розвиток туризму та спорту на природі, включаючи плавання. Наприклад, програма «Громадський бюджет» фінансувала будівництво спортивного комплексу з басейном в місті Києві, який забезпечує заняття плаванням не тільки спортсменам, а й мешканцям міста.

Для підтримки цього напрямку держава може сприяти розвитку туризму та спорту на природі, надавати допомогу в створенні необхідних інфраструктурних об'єктів. Також в Україні активно розвиваються проекти з побудови спортивних баз і комплексів для проведення змагань з плавання, які відповідають вимогам міжнародних стандартів. Наприклад, у 2019 році в Черкасах була відкрита нова спортивна база з басейном, яка стала місцем проведення національних змагань з плавання.

Отже, підтримка розвитку туризму та спорту на природі, включаючи плавання, є важливим напрямком державної політики в Україні. Заходи, що спрямовані на підтримку цих галузей, дозволять не тільки розвивати спорт і туризм, а й забезпечити створення нових робочих місць та підвищення рівня життя мешканців країни.

Фінансова підтримка необхідна для розвитку і підтримки плавання та підготовки спортсменів. Держава може надавати допомогу у вигляді грантів, субсидій та інших форм фінансування. Для цього можуть бути створені спеціальні наукові програми, конкурси та проекти, які спрямовані на вивчення проблем плавання, підвищення рівня кваліфікації тренерів і спортсменів, а також на розробку нових технологій та методів тренувань. Наукові дослідження можуть також допомогти вирішити проблеми, пов'язані з екологією водойм та забезпеченням безпеки під час тренувань та змагань. Участь у наукових конференціях і взаємодія зі світовими науковими організаціями сприятиме обміну досвідом та знаннями, що дозволить українським спеціалістам і спортсменам використовувати найновіші досягнення у своїй роботі. Заохочення науково-дослідної роботи та співпраця зі світовими науковими організаціями розвиватиме плавання на міжнародному рівні та допоможе українським спортсменам досягати нових висот.

Висновки. У сучасних умовах важливо розвивати систему фізичного виховання та спорту в Україні, зокрема плавання, що забезпечить національну безпеку, покращить здоров'я населення та зробить нашу країну більш привабливою для туристів та інвесторів. Для досягнення цих цілей необхідно розробити національну стратегію розвитку фізичної культури та спорту, яка б враховувала сучасні виклики та перспективи.

Особлива увага повинна бути приділена підготовці спортсменів, які зможуть виступати на міжнародних змаганнях і забезпечити Україні успіхи в спорті, для чого потрібно створити умови для підготовки висококваліфікованих тренерів і спортсменів, забезпечити їх матеріально-технічну базу, а також надавати фінансову підтримку для участі в міжнародних змаганнях. Крім того, важливо враховувати потреби та інтереси населення в розвитку фізичної культури та спорту. Для цього необхідно розвивати інфраструктуру фізичної культури та спорту на рівні

міст і сіл, забезпечувати доступ до спортивних залів, басейнів, спортивних майданчиків, спортивного інвентарю та інших засобів, які можуть сприяти розвитку спорту та здорового способу життя. Усі ці заходи можуть забезпечити ефективний розвиток системи фізичного виховання та спорту в Україні, зробити нашу країну більш успішною та привабливою. Однак для досягнення цих цілей необхідно виконувати конкретні кроки, що потребують спільних зусиль держави, громадськості, бізнесу та інших зацікавлених сторін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державна стратегія розвитку фізичної культури та спорту в Україні до 2025 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/980-2019-%D1%80>
2. Інформаційний портал з фізичного виховання та спорту «Спорт для всіх». URL: <https://sportforall.gov.ua/>
3. Копейка В. Аналіз сучасного стану розвитку плавання в Україні та перспективи його вдосконалення. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2017. № 2. Р. 63–66.
4. Концепція розвитку вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту до 2025 року. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-ukraini-rozrobilo-konceptsiyu-rozvitku-vischoyi-osviti-v-galuzi-fizichnoyi-kulturi-ta-sportu-do-2025-roku>
5. Лосев, А., & Шестопад, В. Сучасні тенденції розвитку плавання в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 4. С. 67–71.
6. Міністерство молоді та спорту України. Програма «Дитячий спорт». URL: <https://moz.gov.ua/article/yak-dopomogti-ditini-rozvivatisya-fizichno-ta-psihologichno-programa-ditjachij-sport>
7. Міністерство освіти і науки України. Розпорядження № 896 від 05.10.2018 «Про затвердження Національного стандарту освіти з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1686-18>
8. Національна програма розвитку спорту «Спорт України» на 2021–2025 роки. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-nacionalnoyi-programi-rozvitku-sportu-sport-ukrayini-na-2021-2025-roki>
9. Національна програма розвитку фізичної культури та спорту в Україні на 2021–2030 роки. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-nacionalnoyi-programi-rozvitku-fizichnoyi-kulturi-ta-sportu-v-ukrayini-na-2021-2030-roki>
10. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про державну підтримку вітчизняних спортивних заходів». Від 03.06.2020. № 503. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/503-2020-%D0%BF>
11. Рекун Н. Сучасний стан і перспективи розвитку плавання в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 11. Р. 98–101.
12. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadchko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. Analysis of the Indicators of Athletes of Leading Sports Schools in Swimming. *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*. 2020. Vol. 20(4). Art 233. P. 1721–1726.

REFERENCES

1. Derzhavna stratehiya rozvytku fizychnoyi kul'tury ta sportu v Ukraini do 2025 roku [State strategy for the development of physical culture and sports in Ukraine until 2025]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/980-2019-%D1%80>
2. Informatsiynyy portal z fizychnoho vykhovannya ta sportu "Sport dlya vsikh" [Information portal on physical education and sports "Sports for all"] <https://sportforall.gov.ua/>
3. Kopeyka, V. (2017). Analiz suchasnoho stanu rozvytku plavannya v Ukraini ta perspektyvy yoho vdoskonalennya [Analysis of the current state of development of swimming in Ukraine and prospects for its improvement]. *Naukovyy visnyk Mykolayivs'koho natsional'noho universytetu imeni V. O. Sukhomlyns'koho*, no.2, pp. 63–66.

4. Kontsepsiya rozvytku vyshchoyi osvity v haluzi fizychnoyi kul'tury i sportu do 2025 roku [The concept of the development of higher education in the field of physical culture and sports until 2025.] <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-ukraini-rozrobilo-koncepciyu-rozvitku-vischoyi-osviti-v-galuzi-fizychnoyi-kulturi-ta-sportu-do-2025-roku>
5. Losev, A., & Shestopal, V. (2019). Suchasni tendentsiyi rozvytku plavannya v Ukraini. [Modern trends in the development of swimming in Ukraine.] *Physical education, sports and health culture in modern society*, no.4, pp. 67–71.
6. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy. Prohrama "Dytyachyy sport". [Ministry of Youth and Sports of Ukraine. "Children's sports" program.] <https://moz.gov.ua/article/yak-dopomogti-ditini-rozvivati-sya-fizichno-ta-psihologichno-programa-ditjachij-sport>
7. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. Rozporyadzhennya № 896 vid 05.10.2018 "Pro zatverdzhennya Natsional'noho standartu osvity z fizychnoyi kul'tury dlya zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv". [Ministry of Education and Science of Ukraine. Order No. 896 dated 05.10.2018 "On the approval of the National Standard of Education in Physical Culture for General Education Institutions".] <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1686-18>
8. Natsional'na prohrama rozvytku sportu "Sport Ukrainy" na 2021-2025 roky. [National sports development program "Sports of Ukraine" for 2021-2025.] <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-natsionalnoyi-programi-rozvitku-sportu-sport-ukrayini-na-2021-2025-roki>
9. Національна і. Natsional'na prohrama rozvytku fizychnoyi kul'tury ta sportu v Ukraini na 2021-2030 roky [National program for the development of physical culture and sports in Ukraine for 2021-2030] <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-natsionalnoyi-programi-rozvitku-fizychnoyi-kulturi-ta-sportu-v-ukrayini-na-2021-2030-roki>
10. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy "Pro zatverdzhennya Polozhennya pro derzhavnu pidtrymku vitchyznyanykh sportyvnykh zakhodiv". Vid 03.06.2020, № 503. [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On approval of the Regulation on state support of domestic sports events". From 03.06.2020, No. 503] . <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/503-2020-%D0%BF>
11. Rekun, N. (2018). Suchasnyy stan i perspektyvy rozvytku plavannya v Ukraini [The current state and prospects for the development of swimming in Ukraine] *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, no. 11, pp. 98–101.
12. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadechko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. (2020). Analysis of the Indicators of Athletes of Leading Sports Schools in Swimming. *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*, vol. 20(4), no. 233, pp. 172–1726.

УДК 378.093.5:355]:796.853.25.011.3
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-07>

ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ

Гінзбург І. В.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна;
викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання
Криворізький державний педагогічний університет
пр. Гагаріна, 54, Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна
orcid.org/0000-0001-6700-8187
ginzburg1978@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
valeritysh@gmail.com*

Ключові слова: поліція,
джиу-джитсу, програма,
професійна підготовка,
професійні обов'язки.

Курсанти закладів військової освіти часто реагують на динамічні та потенційно небезпечні інциденти. Враховуючи складний і часто суперечливий характер цього контексту реагування, розуміння впливу стресу та втоми офіцера на ефективність в інцидентах, пов'язаних із застосуванням сили, є важливим для них. У статті розглядається, як поточні дослідження можуть сприяти підготовці та практиці використання силових контекстів, і окреслюються ключові методологічні проблеми для дослідників і фахівців у цій галузі. Поліцейські, які реагують у непередбачуваних, небезпечних середовищах високого ризику, викликають фізіологічні реакції, які відповідають підвищеному рівню стресу. Добре працювати в умовах стресу, високого тиску є складним завданням, що відбивається на їх працездатності, погіршити когнітивну та перцептивно-моторну продуктивність. Зростання вимог до рівня професійної готовності, особистісних і ділових якостей співробітників органів, підрозділів, установ внутрішніх справ обумовлює необхідність удосконалення їх підготовки, орієнтацію на формування та розвиток особистості. Успішному вирішенню цих завдань сприяє відповідне забезпечення професійної діяльності, що передбачає комплексне використання можливостей спортивної науки, її засобів, методів та технологій. В умовах удосконалення системи МВС України, зміни пріоритетів та інтенсифікації діяльності поліції, зростання психічних навантажень на співробітників, «погіршення» контингенту осіб, які надходять на службу, актуальна розробка та впровадження у процес професійної підготовки особового складу інноваційних моделей навчання, застосування нетрадиційних форм і методів проведення навчальних занять, орієнтованих реальну діяльність, набуває суттєвого значення. Мета дослідження – розробити програму поліпшення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти вдосконалення спеціально-прикладних і життєво важливих умінь, навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Об'єкт дослідження – професійна підготовка курсантів закладів військової освіти. Суб'єкт дослідження – співробітники правоохоронних органів – поліцейські. Предмет дослідження – ефективність програми поліпшення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти. Результати дослідження. Застосування розробленої програми з елементами джиу-джитсу також відзначилося на вірогідно кращих результатах функціональної підготовленості курсантів експериментальної групи порівняно з контрольною. Підтверджено ефективність розробленої програми для поліпшення дихальної, серцево-судинної та вегетативної системи, поліпшення аеробних та анаеробних можливостей курсантів закладів військової освіти. Висновки. Представлений експериментальний матеріал надав змогу застосовувати розроблену програму для вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти.

PROGRAMMING THE TRAINING PROCESS OF CADETS IN MILITARY EDUCATIONAL 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;

Senior Lecturer at the Department of Physical Culture and Methods of Its Teaching

Kryvyi Rih State Pedagogical University

Gagarina ave., 54, Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine

orcid.org/0000-0001-6700-8187

ginzburg1978@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

valeritysh@gmail.com

Key words: *police, jiu-jitsu, program, professional training, professional duties.*

Cadets of military education institutions often respond to dynamic and demonstrably dangerous incidents. Considering the complex and contradictory nature of this response context, understanding the impact of officer stress and fatigue on effectiveness in use-of-force incidents is very important. The article examines how current research can contribute to the preparation and practice of using force-related contexts, and highlights key methodological issues for researchers and experts in this field. Police officers who respond to unpredictable, dangerous, high-risk environments develop physiological responses that correspond to increased levels of stress. Excelling under conditions of stress and high pressure is a challenging task, which affects their efficiency and impairs cognitive and perceptual-motor performance. The increase of requirements for the level of professional preparedness, personal and business qualities of employees of bodies, divisions, institutions of internal affairs institutions necessitate the enhancement of their training, focusing on personality development and growth. The successful solution of these tasks is facilitated by the appropriate provision of professional activity, which involves

the comprehensive use of the opportunities of sports science, its tools, methods and technologies. In the context of improving the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, changing priorities and intensifying police activities, increasing mental burdens on personnel, "deterioration" of the incoming workforce, the actual development and implementation of innovative training models, the use of non-traditional forms and methods of conducting training classes, oriented to real-world activity, become of significant importance. The purpose of the study is to develop a program for enhancing the physical and functional preparedness of cadets of military educational institutions, improving specialized and essential applied skills and abilities that necessary for the execution of operational and service tasks. The object of the study is the professional training of cadets of military education institutions. The subject of the study is employees of law enforcement agencies – police officers. The scope of the study is the effectiveness of the program for enhancing the physical and functional preparedness of cadets of military education institutions. Research results is the application of the developed program incorporating elements of jiu-jitsu also demonstrated significantly improved functional preparedness outcomes of the cadets of the experimental group compared to the control group. The effectiveness of the developed program for enhancing the respiratory, cardiovascular and vegetative systems, as well as improving the aerobic and anaerobic capabilities of cadets of military education institutions has been confirmed. Conclusions: The presented experimental data have enabled the application of the developed program for enhancing the physical and functional preparedness of cadets of military educational institutions.

Постановка проблеми. Професійна діяльність працівників Національної поліції України в даний час висуває високі вимоги до професійно-прикладної фізичної та техніко-тактичної підготовленості курсантів, яка пов'язана в умовах сучасних реалій не тільки з підвищенням вимог до фізичних якостей та динамічним стереотипам володіння прийомами самозахисту, а й високим рівнем функціонального стану кардіореспіраторної системи, потенціалу психічних процесів у ситуаціях підвищеної небезпеки, а також стратегією та тактикою реалізації поведінкових патернів самозахисту за різних ситуативних обставин [3]. Важливою для поліцейського є тактика самозахисту, яка визначає успішність різних бойових операцій (затримання та супроводження правопорушників, захисту, атакуючих маневрів рукопашного бою, припинення хуліганських дій та ін.).

Офіцери поліції стикаються з різноманітними складними ситуаціями, пов'язаними з конкретними завданнями роботи. Залежно від обраної кар'єри (наприклад, кіберофіцери, офісна служба, спецпідрозділ) професіонали поліцейської сфери, ймовірно, зазнають різних видів насильства під час своєї роботи [1]. У польових умовах повсякденні поліцейські ситуації можуть змінюватися несподівано. Ситуація може повернутися до нормального стану та вирішитися мирним шляхом, але вона також може стати насильницькою та поставити під загрозу фізичну цілісність поліцей-

ських [4]. Щоб зрозуміти ці різні результати взаємодії поліції та громадян, дослідники регулярно звертають увагу на динаміку взаємодії між поліцією та [2; 6]. Концепція небезпеки, спричиненої офіцером [5], прямо вказує на проблематичну тактичну поведінку офіцерів поліції, яка деопціонує поведінку офіцера за межами певного моменту, залишаючи дуже мало варіантів поведінки.

Мета дослідження – розробити програму поліпшення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти, вдосконалення спеціально-прикладних і життєво важливих умінь, навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Об'єкт дослідження – професійна підготовка курсантів закладів військової освіти.

Суб'єкт дослідження – співробітники правоохоронних органів – поліцейські.

Предмет дослідження – ефективність програми поліпшення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти.

Результати дослідження. Оскільки ситуації, в яких необхідний прояв високого рівня володіння бойовими прийомами, вимагають індивідуального підходу та особистої маршрутизації рішення нестандартних завдань, виникла необхідність інтегрування в процесі підготовки курсантів методів професійно-прикладної фізичної

підготовки з методами контекстного підходу, що передбачала специфічне «занурення» поліцейського в конкретну змодельовану ситуацію, яка може бути відпрацьована у всіх необхідних варіаціях (для формування певних рухових стереотипів), після чого до цієї ситуації додавали різні елементи новизни у вигляді несподіваних ситуацій, елементів загрози та раптовості.

Також у процесі підготовки курсантів та вдосконалення прийомів самозахисту досить серйозну увагу приділяли послідовності та обсягу специфічних тренувальних вправ, пов'язаних з відпрацюванням прийомів страхівки, самострахувки, звільненню від захватів, що запобігало одержанню серйозних травм самими поліцейськими.

Належну увагу під час оволодіння бойовими прийомами боротьби надавали ідеомоторному тренуванню за умови уявлення зразкового виконання, у процесі сприйняття яких у корі головного мозку утворюються певні зв'язки та послідовності виконання дії, що супроводжуються відчуттями (або їх моделюванням), наявними в особистому досвіді поліцейського.

Завданнями розробленої програми із застосуванням елементів джиу-джитсу були:

- вдосконалення прийомів самозахисту та рукопашного бою, обеззброєння та затримання осіб, що являють собою небезпеку публічному правопорядку;
- підвищення рівня функціонального стану кардіореспіраторної та вегетативної нервової системи;
- підвищення рівня професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності, витривалості);
- поліпшення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які підлягають найбільшому навантаженню під час службової діяльності);
- вдосконалення професійно необхідних рис характеру: витриманості, сміливості, рішучості, наполегливості тощо.

Успішне вирішення тактичних завдань під час поєдинку в джиу-джитсу досягалося в результаті синтезу:

- 1) технічних навичок, що відповідають морфофункціональним і функціональним особливостям поліцейського;
- 2) особливостей психіки, що дозволяють оперативно реагувати на зміну ситуації у поєдинку;
- 3) функціональної підготовленості, що дозволяло ефективно реалізувати наявний техніко-тактичний потенціал;
- 4) високого ступеня стресостійкості поліцейського, що дозволяє зберегти здатність до застосування техніко-тактичних дій адекватних характеру протистояння противника.

Саме тому в експериментальній програмі робився акцент на сполучений розвиток фізичних якостей та техніко-тактичної майстерності, що забезпечувало ефективне формування спеціалізованих рухових якостей поліцейського з подальшою їх трансформацією в спеціалізовані техніко-тактичні дії, але вже з високим ступенем варіативності, залежно від ситуації.

Основні техніки джиу-джитсу для поліцейських в експериментальній програмі включали в себе формування навичок різних захоплень, кидків і прийомів на землі, а також вміння працювати з гвинтівками, армбарами і іншими засобами управління опонентом, адже це були базові техніки, які дозволили їм розвиватися і покращувати свої навички.

Експериментальна програма із застосуванням елементів джиу-джитсу містила такі компоненти:

- техніку боротьби у стійці: включала у себе техніку боксу та кікбоксингу; основні удари руками та ногами, уникання ударів та блокування; захист від ножових та пневматичних атак;
- техніку боротьби на землі: включала у себе основні позиції та переходи між ними, техніки підкручування і кидка на землю, перехід до підконтрольної позиції, техніки контролю та зав'язування;
- підвищення фізичної та функціональної підготовленості поліцейських;
- тактичні навички: розвиток тактичного мислення, стратегії та вміння читати супротивника;
- розвиток ментальної сили: включало в себе тренування для підвищення витривалості, волі та концентрації під час виконання професійних завдань.

В розробленій програмі дотримувалися таких принципів:

- оптимізація техніки, яка дозволяла використовувати найефективніші та найменші зусилля для досягнення максимального результату;
- контроль супротивника, що передбачав контролювання супротивника та утримування його на землі для обмеження рухів;
- управління відстанню, яка дозволяла задіяти використання відстані і позиціонування для контролю і створення переваг;
- управління вагою, яка дозволяла використовувати техніку управління вагою тіла для створення балансу та контролю противника;
- варіативність, швидка зміна вихідних положень дозволяла швидко адаптуватися до будь-яких змінних умов ведення боротьби;
- сполучений розвиток фізичних якостей та техніко-тактичної майстерності;
- прагнення до досконалості: джиу-джитсу заохочувало курсантів до досконалості та постійного поліпшення своїх навичок, дотримання високих моральних принципів.

Техніки боротьби у стійці в джиу-джитсу у поліцейських включали в себе різноманітні

захоплення, удари, зсуви і захист, які використовувалися для контролю над противником і для створення можливості виконати техніки зв'язування або таундаун на землі:

- захоплення складалися з одночасних захоплень рук і плеч, руки і голови, або рук і тіла противника, щоб контролювати його рухи і перешкоджати йому виконувати удари;

- удари включали різноманітні удари ногами, руками, ліктями і колінами, щоб порушити баланс супротивника і створити можливість для виконання техніки зв'язування або таундауну;

- зсуви і рухи використовувалися для уникнення ударів супротивника і переходу до ближнього контакту для застосування технік зв'язування або таундауну;

- таундаун дозволяв переміщатися зі стійки до контролю позиції на землі і застосовувати техніки на землі;

- захист передбачав застосування різних технік захисту від ударів і захоплень, які дозволяли захиститися від атак і забезпечити можливість для виконання власних атак.

Основні техніки боротьби на землі в експериментальній програмі джиу-джитсу включали в себе:

- грепплінг, що передбачав різноманітні техніки взяття, захоплення, які дозволяли переміщатися в близькому контакті з супротивником на землі, включаючи різні позиції, такі як борцівська стійка, бій на колінах тощо;

- такедаун – техніка, що дозволяла змінювати позицію зі стійки на землю, щоб збити супротивника з ніг;

- сабмішн передбачав використання різноманітних прийомів зв'язування, згинання і кручення кінцівок противника в позиції на землі, з метою отримання контролю над супротивником;

- ескейп дозволяв звільнитися від захоплення або контролю противника і вихід з небезпечної ситуації;

- рестарт дозволяв повернутися до початкової позиції і почати бій знову, якщо позиція на землі не давала можливості продовжувати або завершувати бій.

Тактичні навички в джиу-джитсу дуже важливі для досягнення успіху в бою, тому в експериментальній програмі акцент робився на таких аспектах:

- контроль позиції дозволяв поліцейським на найвищому рівні контролювати позицію свого тіла та тіла супротивника для того, щоб знаходити і утилізувати слабкі місця в позиції противника для забезпечення контролю над ситуацією;

- реакція на зміну ситуації дозволяла поліцейським оперативно реагувати на змінливі умови і бути готовими до несподіванок;

- використання різних діапазонів дозволяло варіювати технікою на різних діапазонах, включаючи стійку, середній діапазон і ближній контакт на землі для одержання переваги над супротивником.

Розроблена експериментальна програма із застосуванням елементів джиу-джитсу здійснювалась упродовж року і складалася з 3 послідовних етапів: адаптаційного (3 місяці), тренувального (6 місяців) та підтримувального (3 місяці) з різним відсотковим співвідношенням засобів.

Упродовж адаптаційного етапу вирішувалися такі завдання:

- оволодіння необхідними навичками безпечного падіння на різних покриттях (у тому числі не тільки в умовах спортивного зали);

- навчання основ техніки джиу-джитсу, підготовка до дій у різних ситуаціях самозахисту;

- підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

- підвищення функціональної підготовленості;

- розвиток морально-вольових якостей.

Інтенсивність фізичного навантаження складала 60–65% від резерву ЧСС, а застосовані засоби розподілилися таким чином: відпрацювання техніки падінь, ударів, пересувань, захватів, кидків, самооборони (50%); загальна фізична підготовка (30%); спеціальна фізична підготовка (20%).

Для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості застосовувалися засоби з акцентом на розвиток сили, витривалості, швидко-сило-вих здібностей, що сприяло поліпшенню також функціональної підготовленості курсантів і їх стійкості до дій несприятливих чинників навколишнього середовища.

У навчально-тренувальному процесі поліцейських метод сполученого впливу реалізовувався із застосуванням спеціально-підготовчих вправ, тренувальних завдань у формі суперсерій та колового тренування.

Висновки. Впровадження розробленої експериментальної програми удосконалення фізичної та функціональної підготовленості курсантів із застосуванням засобів джиу-джитсу сприяло суттєвому поліпшенню як загальної фізичної підготовленості, так і функціонального стану серцево-судинної, дихальної та вегетативної нервової системи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Koerner S., Staller M. S. The Situation is Quite Different. Perceptions of Violent Conflicts and Training Among German Police Officers. *Frontiers in Education. Frontiers*. 2022. Т. 6. С. 777040.
2. Lee, Cynthia. Officer-Created Jeopardy: Broadening the Time Frame for Assessing a Police Officer's Use of Deadly Force. *George Wash. L. Rev.* 89. 2021. № 6. С. 101–190.

3. Miller, M. K., Ault, C., Jolivet, K. The effects of jiu-jitsu training on police officers' use of force and aggression. *Policing: An International Journal*. 2019. T. 42. № 5. C. 772–782.
4. Renden, P. G., Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., and Oudejans, R. R. Dutch Police Officers' Preparation and Performance of Their Arrest and Self-Defence Skills: a Questionnaire Study. *Appl. Ergon.* 2015b. № 49. C. 8–17. doi:10.1016/j.apergo.2015.01.002
5. Stein, Robin., Willis, Haley., Smith, Brenna., Reneau, Natalie., Taylor, Rumsey., Kirkpatrick, David., et al. Before the Final Frame: When Police Missteps Create Danger. *The New York Times*. 2021. URL: <https://www.nytimes.com/interactive/2021/10/30/video/police-traffic-stops-danger-video.html?searchResultPosition=20>
6. Todak, N., and James, L. (). A Systematic Social Observation Study of Police De-escalation Tactics. *Police Q.* 2018. № 21(2). C. 509–543. doi:10.1177/1098611118784007

REFERENCES

1. Koerner S., Staller M. S. (2022). The Situation is Quite Different. Perceptions of Violent Conflicts and Training Among German Police Officers. *Frontiers in Education*. *Frontiers*, no. 6, pp. 777040.
2. Lee, Cynthia. (2021). Officer-Created Jeopardy: Broadening the Time Frame for Assessing a Police Officer's Use of Deadly Force. *George Wash. L. Rev.*, vol. 89, no. 6, pp. 101–190.
3. Miller, M. K., Ault, C., Jolivet, K. (2019). The effects of jiu-jitsu training on police officers' use of force and aggression. *Policing: An International Journal*, vol. 42, no. 5, pp. 772–782.
4. Renden, P. G., Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., and Oudejans, R. R. (2015b). Dutch Police Officers' Preparation and Performance of Their Arrest and Self-Defence Skills: a Questionnaire Study. *Appl. Ergon.*, no. 49, pp. 8–17. doi:10.1016/j.apergo.2015.01.002
5. Stein, Robin., Willis, Haley., Smith, Brenna., Reneau, Natalie., Taylor, Rumsey., Kirkpatrick, David., et al. (2021). Before the Final Frame: When Police Missteps Create Danger. *The New York Times*. Available at: <https://www.nytimes.com/interactive/2021/10/30/video/police-traffic-stops-danger-video.html?searchResultPosition=20>
6. Todak, N., and James, L. (2018). A Systematic Social Observation Study of Police De-escalation Tactics. *Police Q.* vol. 21, no. 2, pp. 509–543. doi:10.1177/1098611118784007

УДК 796.323.093
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-08>

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Комоцька О. С.

*аспірантка кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Київський університет імені Бориса Грінченка
вул. Левка Лук'яненка, 13Б, Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-3109-1120
o.komotska@kubg.edu.ua*

Сушко Р. О.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Київський університет імені Бориса Грінченка
вул. Левка Лук'яненка, 13Б, Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-3256-4444
r.sushko@kubg.edu.ua*

Ключові слова: баскетбол,
змагальна діяльність,
техніко-тактичні
показники, змагальний
період, контроль змагальної
діяльності.

Порушення планового процесу багаторічної підготовки вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл через локдаун і війну в Україні спричинили збій у системному опануванні необхідними навичками. Сучасні тенденції розвитку баскетболу свідчать про наявність відставання як за окремими видами підготовки (теоретичної, технічної, тактичної, психологічної, фізичної) стосовно індивідуального рівня підготовленості кожного гравця відповідної вікової категорії і гендеру, так і інтегральної підготовки юнацьких баскетбольних команд в цілому. Вивчення особливостей змагальної діяльності юних баскетболісток сприятиме узагальненню впливових чинників ефективності змагальної діяльності, а аналіз і інтерпретація отриманих результатів – корекції навчально-тренувального процесу юних спортсменок у баскетболі. Мета – визначити, проаналізувати і обґрунтувати найвпливовіші чинники ефективності змагальної діяльності юних баскетболісток за результатами їх виступу у чемпіонатах Європейської дівочої баскетбольної ліги сезону 2022/2023 р.р. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і інформативних даних мережі Інтернет, контент-аналіз, методи математичної статистики. Результати. Узагальнено і проаналізовано 16 техніко-тактичних показників ефективності змагальної діяльності восьми команд-учасниць фінального турніру Європейської дівочої баскетбольної ліги (EGBL) у сезоні 2022/2023 р.р. у віковій категорії U-16. Визначено кількісні співвідношення перемог/поразок та набраних/пропущених очок командами-учасницями EGBL за 16 ігор для команд, що посіли 1–4 місця і 21 гра для команд, що посіли 5–8 місця. Висновок. З'ясовано значущість впливу основних показників реалізації кидків (двохочкових, трьохочкових, штрафних) та підбирань м'яча у захисті та нападі на успішність змагального результату, відображеного у турнірній таблиці, що обґрунтовано якісними статистичними показниками (перехоплення, втрати, блок-шоти, внесок очок гравцями заміни). Не виявлено лінійної залежності у співвідношенні перемог/поразок та набраних/пропущених очок командами-учасницями EGBL.

ANALYSIS AND INTERPRETATION OF THE EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF YOUNG FEMALE BASKETBALL PLAYERS

Komotska O. S.

*Postgraduate Student at the Department of Physical Education and Sport Pedagogy
Borys Grinchenko Kyiv University
Levka Lukianenka str., 13B, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3109-1120
o.komotska@kubg.edu.ua*

Sushko R. O.

*Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor,
Professor at the Department of Physical Education and Sport Pedagogy
Borys Grinchenko Kyiv University
Levka Lukianenka str., 13B, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3256-4444
r.sushko@kubg.edu.ua*

Key words: *basketball, competitive activity, technical and tactical indicators, competitive period, control of competitive activity.*

The disruption of the planned process for a long-term training of children's and youth sports schools' trainees due to lockdowns and the war in Ukraine caused a failure in the systematic mastery of the necessary skills. Current trends in the development of basketball indicate a lag in certain types of training (theoretical, technical, tactical, psychological, physical) as to the individual level of fitness of each player of the relevant age category and gender, as well as in the integrated training of youth basketball teams as a whole. The study of the peculiarities of the competitive activity of young female basketball players will contribute to the generalization of the influential factors of the effectiveness of competitive activity. The analysis and interpretation of the results will facilitate to the correction of the educational and training process of young female athletes in basketball.

The aim is to identify, analyze and substantiate the most influential factors of the effectiveness of the young female basketball players' competitive activity based on the results of their performance in the European Girls' Basketball League championships in the 2022/2023 season.

Research methods: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and informative data from the Internet, content analysis, methods of mathematical statistics.

Results. The 16 technical and tactical indicators of efficiency of competitive activity of eight teams-participants of the final tournament of the European Girls' Basketball League (EGBL) in the season 2022/2023 in the age category U-16 are generalized and analyzed. The quantitative ratios of wins/losses and points scored/conceded by the EGBL participating teams for 16 games for the teams that took 1-4 places and 21 games for the teams that took 5-8 places were determined.

Conclusion. The significance of the influence of the main indicators of the realization of shots (two-point, three-point, penalties) and rebounds in defense and offense on the competitive result reflected in the standings is found, which is substantiated by qualitative statistical indicators (interceptions, losses, block shots, contribution of points by substitute players). No linear dependence was found in the ratio of wins/losses and points scored/conceded by the EGBL participating teams.

Постановка проблеми. Навчально-тренувальний процес юних баскетболісток передбачає подальшу ефективну реалізацію набутих вмінь та навичок у змагальній діяльності [5; 13].

Вітчизняна і закордонна наукова спільнота, яка опікується вивченням питань сучасних підходів до якісної тренерської роботи з юними спортсменами, наполягає на потребі змін у використанні напрацьованих, часто застарілих, методик через характерні особливості психології сучасного покоління [2; 9; 15; 16], досить низький рівень розвитку фізичних якостей і індивідуальної техніко-тактичної майстерності, зумовлений тривалими карантинними обмеженнями і кризовими умовами [5; 7; 11].

Порушення планового процесу багаторічної підготовки вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл через локдауни і війну в Україні спричинили збій у системному опануванні необхідними навичками, і вже є наявним відставання як за окремими видами підготовки (теоретичної, технічної, тактичної, психологічної, фізичної) стосовно індивідуального рівня підготовленості кожного гравця відповідної вікової категорії і гендеру, так і інтегральної підготовки юнацьких баскетбольних команд в цілому [6; 8; 12; 14].

З урахуванням зазначеного вище залишається актуальним питанням вивчення особливостей виступу юних спортсменок у головних змаганнях сезону для подальшого накопичення фактичного матеріалу, його аналізу і інтерпретації з метою врахування інформативних характеристик і корекції навчально-тренувального процесу юних баскетболісток.

Мета дослідження – визначити, проаналізувати і обґрунтувати найвпливовіші чинники ефективності змагальної діяльності юних баскетболісток за результатами їх виступу у чемпіонаті Європейської дівочої баскетбольної ліги сезону 2022/2023 р.р.

Методи й організація дослідження. *Контингент* – баскетболістки EGBL, вікова категорія U-16.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і інформативних даних мережі Інтернет, контент-аналіз офіційних матеріалів, методи математичної статистики.

Організація дослідження: узагальнено та проаналізовано 16 техніко-тактичних показників ефективності змагальної діяльності восьми команд-учасниць фінального турніру Європейської дівочої баскетбольної ліги (EGBL) у сезоні 2022/2023 р.р. [18]. Виявлено співвідношення перемог/поразок та набраних/пропущених очок командами-учасницями EGBL за 16 ігор для команд, що посіли 1–4 місця і 21 гра для команд, що посіли 5–8 місця

(різна кількість ігор обумовлена регламентом чемпіонату).

Виклад основного матеріалу дослідження. У сезоні EGBL 2022/23 рр. розпочинали змагання 12 команд-учасниць. Організаторами ліги було сформовано три підгрупи A1-A4, B1-B4, C1-C4 і за регламентом юні баскетболістки провели чотири групових тури та фінал:

I етап 6–9.10.2022 (група А + група В) Рига, Латвія.

II етап 15–18.12.2022 (група С + група А) Таллінн, Естонія.

III етап 9–12.02.2023 (група В + група С) Анікшяй, Литва.

IV етап 2–5.03.2023 (5–12 місця) Анікшяй, Литва.

Фінал 13–16.04.2023 (1–8 місця) Валмієра, Латвія.

Після трьох етапів чотири перші команди отримали путівки у фінальну частину (зіграно 16 матчів) і очікували результати четвертого етапу, де команди, що посіли 5-12 місця визначили ще чотири команди-фіналістки (зіграно 21 матч).

Загалом 8 кращих команд EGBL сезону 2022/2023 рр. взяли участь у серії плей-оф (місця представлено відповідно до остаточних результатів фінальної турнірної таблиці, нумераційну назву команд представлено у відповідності до групового старту змагань):

- B1-Daugavpils SS, Латвія.
- C1-Bertanu Valmieras BS, Латвія.
- A2-BC Alvik Basket, Швеція.
- B3-MOBI Kyiv, Україна.
- B2-U15W LTU, Литва.
- B4-BS Ridzene, Латвія.
- A4-Rapla BS, Естонія.
- C2-BS Riga/Centrs, Латвія.

Доцільно констатувати, що до фінальної вісімки і продовження змагань у серії плей-оф у повному складі потрапила «група В», до якої входила єдина українська команда MOBI Kyiv.

Першочерговим для аналізу ефективності виступу команд EGBL обрано з'ясування кількісних показників перемог і поразок команд-учасниць протягом сезону. Виявлено відсоткове співвідношення, що не має лінійної залежності відповідно місць, що посіли команди в турнірній таблиці (табл. 1).

За результатами таблиці 1 очевидно, що B1-Daugavpils SS, Латвія без поразок виборолла перше місце, водночас лише перевага у особистому заліку команд 2–3 місць визначила остаточний результат через однакову кількість перемог і поразок у чемпіонаті EGBL. Різна кількість зіграних матчів команд, що посіли 4–6 місця, не дозволяє порівнювати кількісні показники, проте відсоткові значення співвідношення виграних

**Показники співвідношення «перемоги-поразки» команд-учасниць
Європейської дівочої баскетбольної ліги сезонів 2022/2023, n=8**

Результати Місця	Команди EGBL							
	1	2	3	4	5	6	7	8
перемоги	16	11	11	9	10	12	9	7
поразки	0	5	5	7	11	9	12	14
співвідношення	100%	68,75%	68,75%	56,25%	47,61%	57,14%	42,85%	33,33%

і програних ігор вказують на нестабільність зіграних матчів під час сезону і втрачені можливості досягнення успіху в окремих матчах, що підтверджено значною кількістю ігор, в яких визначено переможців з різницею в 1–3 очки на останніх секундах змагань.

Якісними показниками контролю змагальної діяльності визначено різницю набраних і пропущених очок команд-учасниць EGBL (табл. 2). Загальновідомо, що ситуаційно дані показники залежать від низки чинників, якими визначається стратегія ведення змагальної діяльності тренером: складність матчів, готовність складу команди до конкретної гри (травми, хвороби, рівень підготовленості), довжина лави запасних і потреба задіяної кількості гравців тощо. Попри переважну відповідність співвідношення місця, що посіла команда у фінальній турнірній таблиці, та \pm різниці набраних/пропущених очок порушено лінійну залежність саме за результатами успішності показників команд, які посіли 4–6 місця, що підтверджено результатами таблиці 1 і поясненням рівноцінної боротьби, що визначалася мінімальною перевагою у конкретному матчі.

Ефективність змагальної діяльності визначається якістю реалізації техніко-тактичних показників, що сприяють виявленню специфічних переваг окремої команди, поясненню успішності змагальної діяльності і, як наслідок, відповідності місцю в турнірній таблиці.

Нижче представлено узагальнену за кількістю зіграних матчів у EGBL, результативність за загально прийнятими техніко-тактичними показниками, що дозволяють якісну характеристику статистичних показників змагальної діяльності команд у чемпіонаті (табл. 3).

Складністю аналізу ефективності змагальної діяльності у дитячо-юнацькому баскетболі є відсутність лінійної залежності, доведеної у дослідженнях баскетбольних жіночих команд, щодо відповідності техніко-тактичних показників загальному результату [10].

Водночас найвпливовішими чинниками, що визначають результат (підбір м'яча у нападі і захисті та ефективність, визначена у умовних одиницях за спеціальною формулою FIBA (Міжнародної федерації баскетбольних асоціацій), що математично узгоджено поєднує внесок техніко-тактичних показників в узагальнений результат), підтверджено дослідження спеціалістів і під час аналізу ефективності техніко-тактичних дій юних баскетболісток U-16 EGBL у сезоні 2022/2023 рр. Відсоток реалізації кидків з гри узгоджується через взаємозаміну успішності реалізації двохочкових, трьохочкових і штрафних кидків як у кількісних, так і відсоткових показниках (табл.3). Команди, які посіли 1-4 місця, продемонстрували близькі за кількісними значеннями показники перехоплень м'яча у проміжку 220-229 одиниць. Команди, які посіли 5-8 місця, показали однорідність рівня підготовленості стартової п'ятірки і лави запасу, що підтверджено внеском гравцями заміни 240-278 очок, коли команди першої четвірки мають менш значущий еквівалент очкового доробку від гравців з лави запасних – 106-154 очок, окрім команди Bertanu Valmieras BS, Латвія, котра отримала за чемпіонат підтримку від баскетболісток з заміни 322 очки.

Дискусія. Загальновідомо, що ефективність змагальної діяльності в баскетболі визначається

Таблиця 2

**Показники набраних і пропущених очок команд-учасниць
Європейської дівочої баскетбольної ліги сезонів 2022/2023, n=8**

Очки Місця	Команди EGBL							
	1	2	3	4	5	6	7	8
набрані	986	928	896	793	931	1064	892	1034
пропущені	684	688	682	745	993	982	961	1133
різниця	+302	+240	+214	+48	-62	+82	-69	-99

Таблиця 3

**Показники ефективності змагальної діяльності команд-учасниць
Європейської дівочої баскетбольної ліги сезонів 2022/2023, n=8**

Команди / Показники	1	2	3	4	5	6	7	8
ігри, к-сть	16	16	16	16	21	21	21	21
2-оч., к-сть	678/314	753/308	714/319	633/230	734/243	950/346	677/248	736/248
2-очк., %	46,3	40,9	44,7	36,3	33,1	36,4	36,6	33,7
3-очк., к-сть	330/74	285/70	212/42	271/55	303/67	292/68	392/76	481/123
3-очк., %	22,4	24,6	19,8	20,3	22,1	23,3	19,4	25,6
кидки з гри, к-сть	1008/388	1038/378	926/361	904/285	1037/310	1242/414	1069/324	1217/371
кидки з гри, %	38,4	36,4	38,9	31,5	29,9	33,3	30,3	30,4
штрафні, к-сть	204/136	191/98	248/132	283/168	401/244	300/168	292/168	286/169
штрафні, %	66,7	51,3	53,2	59,4	60,6	56	57,5	59,1
підбір (атака)	229	223	206	203	243	296	214	224
підбір (захист)	382	349	347	335	537	492	522	462
підбір (разом)	611	572	553	538	788	770	736	686
втрати	299	251	301	315	472	439	488	427
перехоплення	221	221	229	220	214	289	233	241
блок-шоти	21	18	42	31	46	43	56	30
ефективність, у.о	1157	1027	1001	770	1037	1152	847	962
очки з заміни	146	322	154	106	240	270	241	278

показниками техніко-тактичних дій, що формують аналітичну інформацію кожного матчу на міжнародних змаганнях для всіх вікових категорій [10; 13; 17]. Проведеним дослідженням підтверджено значущість впливу основних статистичних показників техніко-тактичної діяльності (кидки, підбір м'яча), що призвела до відповідного розподілу місць у турнірній таблиці чемпіонату EGBL у сезоні 2022/2023 рр. Водночас обґрунтовано віковими особливостями нестабільність реалізації індивідуальної майстерності юних баскетболісток, що обумовила відсутність лінійної залежності між показниками ефективності техніко-тактичних дій і місцем, що посіли команди в турнірній таблиці.

На думку фахівців галузі, аналіз та інтерпретація отриманих результатів ефективності змагальної діяльності потребує контролю у процесі багаторічної підготовки [3; 4], порівняння, доречної зміни у підходах до підвищення рівня індивідуальної і командної підготовленості, визначення специфічних особливостей з урахуванням кардинальних змін, що відбулися [1; 11]. На основі зазначеного спеціалістами особливої уваги потребує підготовка юних баскетболісток як потенційного резерву збірних команд, що має ґрунтуватись на дослідженні сучасних тенденцій, вивченні показників змагаль-

ної діяльності кращих європейських команд та їх інтерпретації у процесі підготовки спортсменок.

Висновки. Визначено і проаналізовано техніко-тактичні показники ефективності змагальної діяльності юних баскетболісток вікової категорії U-16 за результатами їх виступу у чемпіонаті Європейської дівочої баскетбольної ліги сезону 2022/2023 р.р. З'ясовано значущість впливу основних показників реалізації кидків (двохочкових, трьохочкових, штрафних) і підбирань м'яча у захисті та нападі на успішність змагального результату, відображеного у турнірній таблиці, що обґрунтовано якісними статистичними показниками (перехоплення, втрати, блок-шоти, внесок очок гравцями заміни). Не виявлено лінійної залежності у співвідношенні перемог/поразок та набраних/пропущених очок командами-учасницями EGBL за 16 ігор для команд, що посіли 1–4 місця і за 21 гру для команд, що посіли 5–8 місця.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі ґрунтуються на потребі продовження вивчення і інтерпретації кількісно-якісних характеристик ефективності змагальної діяльності спортсменок з метою пошуку нових підходів до реалізації потенціалу юних баскетболісток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безмилов М. Організація та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 3–12.

2. Воронова В., Смоляр І. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів (на прикладі баскетболу). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 110–116.
3. Костюкевич В. М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. 191 с.
4. Мітова О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки : монографія. Дніпро. 2022. 396 с.
5. Онищенко В., Мітова О. Проблеми сучасної підготовки дітей в умовах ранньої спеціалізації у спортивних іграх та їх зв'язок із побудовою навчально-тренувального процесу (на прикладі міні-баскетболу). *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 1. С. 166–172
6. Пітин Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.
7. Тимофеев, А. Ступінь впливу рівня розвитку фізичних якостей на технічну підготовленість баскетболістів 12–13 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3. С. 140–144.
8. Choo Lee, Mohansundar Sankaravel, Zhee Xuen Chen. The effectiveness of six-week balance training with perturbation intervention in enhancing dynamic balance of basketball players. *Teoriã ta Metodika Fizičnogo Vihovannã*. 2023. № 1. pp. 21–27. DOI: 10.17309/tmfv.2023.1.03
9. Badau, D.; Badau, A.; Ene-Voiculescu, C.; Larion, A.; Ene-Voiculescu, V.; Mihaila, I.; Fleancu, J.L.; Tudor, V.; Tifrea, C. ; Cotovanu, A.S.; et al. The Impact of Implementing an Exergame Program on the Level of Reaction Time Optimization in Handball, Volleyball, and Basketball Players. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022. Vol. 19. p. 5598. DOI: 10.3390/ijerph19095598
10. Doroshenko, E., Sushko, R., Koryahin, V., Pityn, M., Tkalic, I., & Blavt, O. The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. *Human Movement*. 2019. Vol. 20 (4). pp. 33–40. DOI: 10.5114/hm.2019.85091
11. Gokmen Ozen, Ozdemir Atar, & Hurmuz Koc. The Effects of A 6-Week Plyometric Training Programme on Sand Versus Wooden Parquet Surfaces on the Physical Performance Parameters of Well-Trained Young Basketball Players. *Monten. J. Sports Sci. Med*. 2020. Vol. 9(1). pp. 27–32. DOI: 10.26773/mjssm.200304
12. Komotska O., Sushko, R. Modern approaches for the physical training of young female basketball players. *Teoriã ta Metodika Fizičnogo Vihovannã*. 2022. Vol. 22(2). pp. 260–267. DOI: 10.17309/tmfv.2022.2.17
13. Komotska O., Sushko, R. Modern approaches to the organization children's and youth basketball: abroad experience. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2022. Vol. 26(4). pp. 115–123. DOI: 10.15391/snsv.2022-4.004
14. Koryahin V., Hrebinka H. Content and Structure of Competitive Activities of Young Basketball Players Aged 13–14. *Teoriã ta Metodika Fizičnogo Vihovannã*. 2023. Vol. 23(1). pp. 143–147. DOI: 10.17309/tmfv.2023.1.20
15. Oliinyk, I., Doroshenko, E., Melnyk, M., Sushko, R., Tyshchenko, V., & Shamardin, V. (2021). Modern Approaches to Analysis of Technical and Tactical Actions of Skilled Volleyball Players. *Teoriã ta Metodika Fizičnogo Vihovannã*. 2021. Vol. 21(3). pp. 235–243. DOI: 10.17309/tmfv.2021.3.07
16. Tingting Li Yibing Ma. Relations between psychological quality and training in basketball players. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. 2023. Vol. 29. URL: https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0354
17. Zheng Yang. Prediction Method of Basketball Players' Shooting Rate Based on Quantum Search Algorithm. *International Conference on Application of Intelligent Systems in Multi-modal Information Analytics*. 2020. pp. 583–592. DOI: 10.1007/978-3-030-51431-0_85
18. European Girls Basketball League. Офіційний сайт. URL: <http://www.egbl.eu/u15/>.

REFERENCES

1. Bezmylov M. (2019) Orhanizatsiia ta kryterii vidboru sportsmeniv v ihrovykh vydakh sportu na etapi pidhotovky do dosiahnennia vyshchoi sportyvnoi maisternosti. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. Vol. 2. pp. 3-12.
2. Voronova V., Smoliar I. (2020) Osoblyvosti motyvatsii do zaniat sportom yunyk sportsmeniv (na prykladi basketbolu). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2020. Vol. 1. pp. 110–116.
3. Kostyukevich V. M., Vrublevskij Ye. P., Voznyuk T. V. (2017) Teoretiko-metodichni osnovi kontrolyu u fizychnomu vihovanni ta sporti: [monografiya]. Vinnicya : TOV «Planer». 191 p.
4. Mitova O.O. (2022) Teoretiko-metodichni osnovi kontrolyu v komandnih sportivnih igrah u procesi bagatorichnoyi pidgotovki : [monografiya]. Dnipro. 396 p.
5. Onishenko V., Mitova O. (2015) Problemi suchasnoyi pidgotovki ditej v umovah rannoji specializaciyi u sportivnih igrah ta yih zv'yazok iz pobudovoyu navchalno-trenuvalnogo procesu (na prykladi mini-basketbolu). *Moloda sportivna nauka Ukrayini*. Vol. 1. pp. 166–172.

6. Pitin M. (2015) Teoretichna pidgotovka v sporti : [monografiya]. Lviv : LDUFK. 372 p.
7. Timofyeyev A. (2018) Stupin vplivu rivnya rozvitku fizichnih yakostej na tehnicnu pidgotovlenist basketbolistiv 12–13 rokiv. Sportivnij visnik Pridniprov'ya. Vol. 3. pp. 140-144.
8. Ai Choo Lee, Mohansundar Sankaravel, Zhee Xuen Chen (2023) The effectiveness of six-week balance training with perturbation intervention in enhancing dynamic balance of basketball players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. Vol. 23(1). pp. 21–27. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.03>
9. Badau, D., Badau, A., Ene-Voiculescu, C., Larion, A., Ene-Voiculescu, V., Mihaila, I., Fleancu, J. L., Tudor, V., Tifrea, C., Cotovanu, A. S., et al (2022) The Impact of Implementing an Exergame Program on the Level of Reaction Time Optimization in Handball, Volleyball and Basketball Players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Vol. 19. pp. 5598. DOI:10.3390/ijerph19095598
10. Doroshenko, E., Sushko, R., Koryahin, V., Pityn, M., Tkulich, I., & Blavt, O. (2019) The competitive activity structure of highly skilled basketball players on the basis of factor analysis methods. *Human Movement*. Vol. 20(4). pp. 33–40. DOI: 10.5114/hm.2019.85091
11. Gokmen Ozen, Ozdemir Atar, & Hurmuz Koc. (2020). The Effects of A 6-Week Plyometric Training Programme on Sand Versus Wooden Parquet Surfaces on the Physical Performance Parameters of Well-Trained Young Basketball Players. *Monten. J. Sports Sci. Med.* Vol. 9(1). pp. 27–32. DOI: 10.26773/mjssm.200304
12. Komotska O., Sushko, R. (2022). Modern approaches for the physical training of young female basketball players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. Vol. 22(2). pp. 260–267. DOI: 10.17309/tmfv.2022.2.17
13. Komotska O., Sushko, R. (2022) Modern approaches to the organization children's and youth basketball: abroad experience. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Vol. 26(4). pp. 115–123.
14. Koryahin V., Hrebinka H. (2023) Content and Structure of Competitive Activities of Young Basketball Players Aged 13–14. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. Vol. 23(1). pp. 143-147. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.20>
15. Oliinyk, I., Doroshenko, E., Melnyk, M., Sushko, R., Tyshchenko, V., & Shamardin, V. (2021). Modern Approaches to Analysis of Technical and Tactical Actions of Skilled Volleyball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. Vol. 21(3). pp. 235-243. DOI:10.17309/tmfv.2021.3.07
16. Tingting Li Yibing Ma. (2023) Relations between psychological quality and training in basketball players. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. Vol. 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0354
17. Zheng Yang (2020) Prediction Method of Basketball Players' Shooting Rate Based on Quantum Search Algorithm. *International Conference on Application of Intelligent Systems in Multi-modal Information Analytics*. pp. 583–592. DOI: 10.1007/978-3-030-51431-0_85
18. European Girls Basketball League. Official site. Access code: <http://www.egbl.eu/u15/>

ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ В ОДНОБОРСТВАХ

Панченко Є.

*магістр кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1062-0935
panchenko@gmail.com*

Омельяненко Г. А.

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

Бессарабова О. В.

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

Кондратенко В. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки
Університет митної справи та фінансів
вул. Володимира Вернадського, 2/4, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-9056-5851
vika.kidon@gmail.com*

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*

Ключові слова: рухові
якості, хлопці 14–15 років,
однборства.

Колове тренування є важливою складовою частиною розвитку рухових якостей в однборствах. Цей метод стимулює різні рухові паттерни та покращує координацію, силу та гнучкість. Важливо враховувати, що колове тренування має бути адаптоване до конкретних потреб і цілей спортсмена. Розробка збалансованої програми, яка враховує індивідуальні особливості та потреби, різні

аспекти фізичної підготовки, вимагає уважного планування та може принести найкращі результати. Розвиток рухових якостей в однокласниках є ключовим аспектом для досягнення успіху в цих видів спорту. Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впливу колового тренування на розвиток рухових якостей в однокласниках. Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес. Суб'єкт дослідження – хлопці 14–15 років, які займаються однокласниками. Предмет дослідження – показники рухових якостей хлопців 14–15 років, які займаються однокласниками. Гіпотеза дослідження – заснована на припущенні позитивного впливу колового тренування на розвиток рухових якостей хлопців 14–15 років, які займаються однокласниками. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи визначення рівня розвитку рухових якостей, методи математичної статистики. Результати дослідження. Експериментальну групу склали 8 вихованців дитячо-юнацької спортивної школи «Майстер Січ», до контрольної групи увійшли 8 юнаків, вихованців спортивного клубу 'Pitbull' м. Запоріжжя. Стаж занять юнаків обох груп не перевищував двох років. Кількість тренувальних занять на тиждень була загальною як для контрольної, так і для експериментальної груп. Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою відповідно до віку досліджуваних, експериментальна група – з включенням спеціально розробленого комплексу вправ за методом колового тренування тричі на тиждень, спрямованого на розвиток фізичних якостей. Висновки. За результатами проведеного педагогічного експерименту підтверджено гіпотезу дослідження. Спеціально розроблений комплекс вправ для хлопців 14–15 років, які займаються однокласниками, за методом колового тренування прискорив розвиток комплексу фізичних якостей.

USE OF CIRCUIT TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF MOVEMENT SKILLS IN COMBAT SPORTS

Panchenko Ye.

*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
panchenko@gmail.com*

Omelianenko H. A.

*Ph.D. 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*

Bessarabova O. V.

*Ph.D. 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*

Kondratenko V. V.

*Ph.D. in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Education and Special Training
University of Customs and Finance
Volodymyr Vernadsky str., 2/4, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9056-5851
vika.kidon@gmail.com*

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*

Key words: motor skills, boys aged 14–15, combat sports.

Circuit training is a crucial component in the development of motor skills in combat sports. This method stimulates various movement patterns and enhances coordination, strength, and flexibility. It is important to consider that circuit training should be tailored to the specific needs and goals of the athlete. Creating a well-balanced program that takes into account individual characteristics and requirements, along with various aspects of physical conditioning, requires careful planning and can yield optimal results. The development of motor skills in combat sports is a key aspect for achieving success in these disciplines. The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of the influence of circular training on the development of motor qualities skills in combat sports. The object of study is the educational and training process. The subject of the study is boys aged 14–15 who are engaged in combat sports. The scope of the study is indicators of motor qualities of 14–15-year-old boys who are engaged in combat sports. The research hypothesis is based on the assumption of a positive impact of circuit training on the development of motor skills of 14–15 year old boys who are engaged in combat sports. Research methods are theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological sources on the research topic, pedagogical observations, pedagogical experiment, and methods for assessing the level of motor skill development, methods of mathematical statistics. Research results are the experimental group consisted of 8 students from the ‘Master Sich’ Children and Youth Sports School, while the control group included 8 young men from the ‘Pitbull’ Sports Club in Zaporizhzhia. The training experience for both groups did not exceed two years. The number of training sessions per week was the same for both the control and experimental groups. The control group followed a commonly accepted program based on the participants’ age, while the experimental group engaged in a specially designed set of exercises using circuit training method three times a week, aimed at developing physical abilities. Conclusions are the hypothesis of the research has been confirmed based on the results of the conducted pedagogical experiment. The specially designed set of exercises for boys aged 14–15 engaged in combat sports, using the circuit training method, accelerated the development of a complex of physical abilities.

Вступ. Одноборства вимагають від спортсменів комплексного підходу до розвитку фізичних здібностей, який включає в себе різноманітні тренувальні аспекти.

Сила відграє важливу роль у здатності виконувати удари, кидки та інші рухи з достатньою

ефективністю. Тренування з використанням вагових гирь, вправ для підсилення м’язів та робота з власною вагою можуть допомогти розвинути силові показники.

У одноборствах важливо швидко реагувати на дії супротивника та виконувати рухи перед ним.

Тренування реакції, підвищення швидкості ударів та ніг може поліпшити загальну швидкість.

Спритність допомагає уникати ударів та наближення супротивника, а також виконувати складні технічні рухи. Вправи на розтяжку, баланс та координацію можуть сприяти покращенню ловкості.

Однборства можуть тривати довгий час, тому важливо мати добру фізичну виносливість. Кардіотренування, біг, плавання та інші аеробні вправи можуть підвищити загальну виносливість.

Гнучкість дозволяє ефективно виконувати різноманітні технічні рухи та уникати травм. Розтяжка та йога можуть допомогти поліпшити гнучкість м'язів та суглобів.

Вивчення та вдосконалення техніки ударів, кидків, захисту і інших аспектів технічного виконання є необхідним для успіху в однборствах. Регулярна практика та корекція технічних деталей допоможуть підвищити рівень майстерності.

Розуміння ситуації на ринзі, здатність адаптувати свій підхід до дій супротивника та вибір оптимальної стратегії є важливими аспектами. Аналіз боїв, симуляційні тренування та праця з тренером допоможуть розвивати тактичні навички.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впливу колового тренування на розвиток рухових якостей в однборствах.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес.

Суб'єкт дослідження – хлопці 14–15 років, які займаються однборствами.

Предмет дослідження – показники рухових якостей хлопців 14–15 років, які займаються однборствами.

Гіпотеза дослідження – заснована на припущенні позитивного впливу колового тренування на розвиток рухових якостей хлопців 14–15 років, які займаються однборствами.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи визначення рівня розвитку рухових якостей, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Експериментальну групу склали 8 вихованців дитячо-юнацької спортивної школи «Майстер Січ», до контрольної групи увійшли 8 юнаків, вихованців спортивного клубу 'Pitbull' м. Запоріжжя. Стаж занять юнаків обох груп не перевищував двох років. Кількість тренувальних занять на тиждень була загальною як для контрольної, так і для експериментальної груп. Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою відповідно до віку досліджуваних, експериментальна група – з включенням спеціально розробленого комплексу вправ за методом колового тренування тричі на тиждень, спрямованого на розвиток фізичних якостей.

З метою вирішення завдань дослідження були використано тестування розвитку рухових якостей: біг 60 м, с; біг 500 м, хв; стрибок у довжину з місця, см; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів; підтягування на високій поперечині, кількість разів; піднімання ніг до прямого кута (90°) у висі на гімнастичній стінці, кількість разів; повороти на місці за 20 с на вузькій поверхні, кількість разів; три перекиди вперед з максимальною швидкістю, с.

Учасниками експерименту виступили юнаки старшого шкільного віку, які займаються у боксерських секціях. Експериментальну групу склали 8 вихованців дитячо-юнацької спортивної школи «Майстер Січ», до контрольної групи увійшли 8 юнаків, вихованців спортивного клубу 'Pitbull' м. Запоріжжя. Стаж занять юнаків обох груп не перевищував двох років. Кількість тренувальних занять на тиждень була загальною як для контрольної, так і для експериментальної груп.

Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою відповідно до віку досліджуваних, експериментальна група юнаків також займалася за загальноприйнятою програмою, але з включенням спеціально розробленого комплексу вправ за методом колового тренування тричі на тиждень, спрямованого на розвиток фізичних якостей (табл. 1).

Розробка збалансованої тренувальної програми в однборствах вимагає уважного планування та врахування різних аспектів фізичної підготовки. Ось кроки, які можна виконати для створення ефективної збалансованої програми:

1. Оцінка вихідного рівня допоможе визначити сильні та слабкі сторони, а також визначити цілі тренувань.

2. Встановлення цілей для покращення технічних навичок, збільшення сили, покращення витривалості тощо.

3. Розподіл навантаження між різними аспектами підготовки: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація тощо.

4. Включення в програму тренування з вдосконалення техніки рухів, ударів, захистів та інших аспектів, які важливі для однборств.

5. Врахування силового тренінгу для підвищення м'язової сили (різні вагові вправи та вправи з власною вагою).

6. Включення в програму аеробних вправ для підвищення витривалості, такі як біг, велосипед, скакалка, плавання тощо.

7. Включення вправ на гнучкість і розтяжку для уникнути травм і покращення якості виконання рухів.

8. Включення в програму тактичних тренувань для аналізу стратегії та підходів до бою.

9. Планування поступового зростання навантаження.

10. Відпочинок для відновлення після тренувань.

11. Регулярне відстеження прогресу та адаптації програми відповідно до змін потреб спортсмена.

Таблиця 1
Комплекс вправ за методом колового тренування

Підготовчий етап занять			
Станція	Фізичні вправи	Дозування	Методичні вказівки
	жим штанги лежачи від грудей, вага 70–80% від максимальної для кожної індивідуально	6–8 разів	звертати увагу на виконання жиму «вибуховим» зусиллям, на видиху
	присідання зі штангою на плечах, вага 70–80% від максимальної робота з партнеркою	6–8 разів	присід: спина пряма, ноги на ширині плечей
	піднімання ніг у висі на шведській стінці	10–12 разів	ноги прями, разом
	згинання і розгинання рук в упорі на брусах з обтяженням на поясі (або без ваги, залежно від підготовки). вага обтяження добирається індивідуально	6–8 разів	згинання і розгинання бажано виконувати, «вибуховим» зусиллям, на видиху
	підтягування на поперечині широким хватом (можливо з обтяженням на поясі)	6–8 разів	також «вибуховим» зусиллям, але без розкачування
	повороти тулуба стоячи, з грифом плечах теж у нахилі	1–2 хвилини	ноги дещо ширше плечей, спина пряма
	в.п. – нахил стоячи на паралельних лавках, руки в упорі на напівзігнутих колінах піднімання голови у нахилі	10–12 разів	коліна не розгинати, піднімати тільки голову
	піднімання навшпильки штангою на плечах або на спеціальному тренажері для литкових м'язів	1–2 хвилини	працювати виключно ступнями ніг, спина пряма
Передзмагальний етап занять з боксу			
Станція	Фізичні вправи	Дозування	Методичні вказівки
	спурти на боксерському мішку в парах (одна утримує снаряд, друга наносить безперервні серії з обох рук)	серії по 10 с, протягом раунду	удари повинні бути швидкі, хльосткі, тримати захист, робити ухили
	виштовхування у положенні «човен» грифа або гантелей (вага добирається індивідуально у розмірі 20–30% від максимальної)	протягом раунду	виштовхування робити стрімко 'вибуховим' зусиллям
	стрибки на скакалці з обтяженнями на ногах (0,5–1,5 кг)	протягом раунду	працювати кистями, коліна не згинати
	перекиди через голову на рингу або матах по 2–3 рази в один та інший бік, розвертаючись	протягом раунду	можливе виконання серіями по 4–7 разів, потім серія атак руками
	стрибки з подвійним прокручуванням скакалки, серіями через кожні 5–10 с	протягом раунду	під час подвійного прокручування коліна не згинати, зігнути тулуб
	піднімання тулуба і ніг одночасно з положення лежачи вгору («дужка»)	протягом раунду	ноги прями, торкатися руками пальців ніг
	зістрибування з висоти 40–50 см, з вистрибуванням вгору і нанесенням удару рукою з обтяженням	протягом раунду (10–20 разів)	зістрибувати на мат у боксерській стійці

Після проведення педагогічного експерименту з включенням спеціально розробленого комплексу вправ за методом колового тренування, спрямованого на розвиток фізичних якостей у юнаків боксерів старшого шкільного віку, було проведено повторне тестування розвитку рухових якостей (табл. 2).

У бігу на 60 м (тест на швидкість) юнаки експериментальної групи знову програли юнакам контрольної, як і на початку дослідження, на 0,56 с. В експериментальній групі дистанцію пробігли за 9,8+0,2 с, а в контрольній за 9,3+0,2 с. Проте вірогідність розрізень була недостовірною $t=1,92$.

Дистанцію у 500 м (тест на витривалість) виграли юнаки експериментальної групи, які подолали її на 0,33 с швидше. Так, результати експериментальної групи склали 1,7+0,08 хв, а контрольної дорівнювали 2,0+0,07 хв. У цьому тесті вірогідність розрізень була достовірною на користь юнаків експериментальної групи: $t=3,12$.

Під час виконання стрибку у довжину з місця (тест на вибухову силу) кращими знову виявились юнаки експериментальної групи, які стрибнули з місця на 9,38 см краще. Результат виконання вправи в експериментальній групі склав 169,9+2,5 см, натомість

Таблиця 2

**Результати тестування розвитку рухових якостей хлопців 14–15 років,
які займаються одноборствами, наприкінці дослідження**

№	Тести на розвиток рухових якостей	Рухова якість	Контрольна група (M±m)	Вірогідність розрізень (t)	Експериментальна група (M±m)
	Біг 60 м, с	швидкість	9,3±0,2	1,92	9,8±0,2
	Біг 500 м, хв	витривалість	2,0±0,07	3,12*	1,7±0,08
	Стрибок у довжину з місця, см	вибухова сила	160,5±2,4	2,71*	169,9±2,5
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	силові здібності	22,3±1,0	2,24*	31,4±3,9
	Підтягування на високій поперечині, кількість разів	динамічна сила м'язів рук	11,4±1,9	0,95	13,7±1,5
	Піднімання ніг до прямого кута (90°) у висі на гімнастичній стінці, кількість разів	динамічна сила м'язів черевного пресу і спини	8,0±1,0	2,59*	11,6±1,0
	Повороти на місці за 20 с на вузькій поверхні, кількість разів	динамічна рівновага	5,5±0,4	2,76*	6,9±0,3
	Три перекиди вперед з максимальною швидкістю, с	координаційні здібності	7,9±0,3	2,79*	6,9±0,2

Примітка: граничний критерій достовірності (t_{гр}) дорівнював 2,14; * – відмінності між групами достовірні.

в контрольній – лише 160,5±2,4 см. Такі показники дозволи зафіксувати вірогідні розрізнення: $t=2,71$.

Виконуючи згинання і розгинання рук в упорі лежачи (тест на силові здібності), очікувано кращими виявились результати юнаків експериментальної групи на 9,13 разів. Так, в експериментальній групі середній показник дорівнював 31,4±3,9 разів, а в контрольній – лише 22,3±1,0 разів. Ці відмінності також були вірогідними, адже $t=2,24$.

У підтягування на високій поперечині (тест на динамічну силу м'язів рук) юнаки експериментальної групи незначно, але випередили юнаків контрольної на 2,25 разів. В експериментальній групі юнаки підтягнулись на високій поперечині 13,7±1,5 разів, а юнаки контрольної – 11,4±1,9 разів. У цьому тесті не було відмічено вірогідних розрізень: $t=0,95$.

Піднімання ніг до прямого кута (90°) у висі на гімнастичній стінці (тест на динамічну силу м'язів черевного пресу і спини) знову виявило перевагу експериментальної групи на 3,63 разів. Юнаки експериментальної групи виконали вправу з результатом 11,6±1,0 разів, натомість юнаки контрольної з результатом 8,0±1,0 разів. Розрізнення між показниками виявились достовірними і дорівнювали $t=2,59$.

Визначаючи показники у поворотах на місці за 20 с на вузькій поверхні (тест на динамічну рівновагу), було виявлено кращі на 1,39 рази результати у експериментальній групі. Так, юнаки експериментальної групи за 20 с обернулись навколо себе 6,9±0,3 разів, а юнаки контрольної виконали лише 5,5±0,4 оберти навколо себе без втрати рівноваги. За середніми показникам перевага експериментальної групи над контрольною була вірогідною: $t=2,76$.

У останній вправі, три перекиди вперед з максимальною швидкістю (тест на координаційні здібності), знову було виявлено перевагу юнаків експериментальної групи на 0,97 с. В експериментальній групі юнаки впорались з вправою за 6,9±0,2 с, натомість в контрольній групі юнаки були дещо повільнішими і впорались за 7,9±0,3 с. На користь юнаків експериментальної групи відмінності були вірогідними і дорівнювали $t=2,79$.

Результати тестування юнаків старшого шкільного віку, які займаються боксом, на початку і наприкінці дослідження виявили дієвість застосованого в ході педагогічного експерименту комплексу фізичних вправ за методом колового тренування на розвиток рухових якостей. Під час вихідного тестування різниця у показниках між двома групами була незначною (недостовірною) і було виявлено перевагу юнаків контрольної групи за шістьма вправами з восьми. Наприкінці дослідження ситуація змінилась з перевагою у бік юнаків експериментальної групи за шістьма тестовими вправами з восьми.

Отже, за результатами проведеного дослідження було цілком підтверджено попередню гіпотезу, що використання методу колового тренування у секційних заняттях з боксу юнаків старшого шкільного віку прискорить засвоєння необхідних навичок і розвиток фізичних якостей. На користь зазначеного свідчить вірогідні відмінності між показниками юнаків контрольної і експериментальної груп.

Висновки. Отримані на початку дослідження показники розвитку рухових якостей хлопців 14–15 років, які займаються одноборствами, не

виявили вірогідних відмінностей між показниками двох груп. Хоча юнаки контрольної групи показали кращі результати практично за всіма контрольними тестами (шість з восьми).

Наприкінці дослідження, після застосування спеціально розробленого комплексу фізичних вправ за методом колового тренування, спрямованого на розвиток комплексу рухових якостей юнаків старшого шкільного віку було виявлено вірогідну перевагу між показниками юнаків двох

груп. Представники експериментальної групи зафіксували кращі результати у більшості контрольних тестів (шість з восьми).

Таким чином, за результатами проведеного педагогічного експерименту було підтверджено гіпотезу дослідження. Спеціально розроблений комплекс вправ для хлопців 14-15 років, які займаються одноборствами, за методом колового тренування прискорив розвиток комплексу фізичних якостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ashiraliyevich D. I. Judo as a Means of Developing Physical Qualities and Coordinating Abilities of Students. *International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences*. 2022. Т. 2. № 2. С. 33–35.
2. Banović I. Possible judo performance prediction based on certain motor abilities and technical knowledge (skills) assessment. *Kinesiology*. 2001. Т. 33. № 2. С. 191–206.
3. Iermakov S. et al. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport*. 2016. Т. 16. № 2. С. 433.
4. Tyshchenko V., Prytula O., Piptyk P. The effect of Ukrainian self-defense Spas on the fitness level of middle school students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018b. Vol. 18(4). Art 284. P. 1927–1933.

REFERENCES

1. Ashiraliyevich D. I. (2022) Judo as a Means of Developing Physical Qualities and Coordinating Abilities of Students. *International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences*, vol. 2, no. 2, pp. С. 33–35.
2. Banović I. (2001) Possible judo performance prediction based on certain motor abilities and technical knowledge (skills) assessment. *Kinesiology*, vol. 33, no. 2, pp. 191–206.
3. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of physical education and sport*, vol. 16, no. 2, pp. 433.
4. Tyshchenko V., Prytula O., Piptyk P., Sinyugina M., Galchenko L., Bessarabova O., Sydoruk H. (2018b). The effect of Ukrainian self-defense Spas on the fitness level of middle school students. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 18(4), no. 284, pp. 1927–1933.

УДК 796.412:796.012.35
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-10>

ВПЛИВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА СТІЙКІСТЬ І СТАЛИЙ РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ

Попова С. О.

*аспірант кафедри хореографії і танцювального спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0001-6434-6252
tufelka7771@gmail.com*

Соронович І. М.

*кандидат наук фізичного виховання і спорту,
завідувач кафедри хореографії і танцювального спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0001-7519-5322
isoronovych@uni-sport.edu.ua*

Ключові слова:

*танцювальний спорт,
фітнес-технології,
функціональні можливості,
фізична підготовка.*

Метою дослідження було виявити вплив програми фізичної підготовки, розробленої на основі вправ сучасних фітнес-технологій на розвинення стійкості і сталого розвитку спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів. Методи. Матеріал. В дослідженні взяли участь танцюристи високої кваліфікації. Були використані методи дослідження: газоаналіз, моніторинг змагальної діяльності, методи математичної статистики. Результати дослідження. Програми фізичної підготовки включала засоби фітнес-технологій, спрямованих на цільове розвинення функцій регуляції систем організму в умовах напружених фізичних навантажень. Компоненти програми були спрямовані на розвиток нейродинамічних функцій, реакції кардіореспіраторної системи і опорно-рухового апарату. В умовах зростання напруження функціонального забезпечення змагальної діяльності рівень споживання O₂ збільшився у спортсменів-танцюристів основної групи: у партнерів – на 5,47 %, у партнерок – на 3,76% (p < 0,05). Показники VE/VCO₂ і VE/VO₂ спортсменів-танцюристів основної групи в фіналі збільшились, відповідно, на 4,4% у партнерів і 3,4% – партнерок. Середня оцінка ефективності змагальної діяльності спортсменів-танцюристів основної групи складає: до виконання програми – 4,6±0,3 бали, після – 5,7±0,4 бали (p < 0,05), контрольної групи, відповідно – 4,55±0,3 і 4,75±0,4 бали. Відзначено збереження якості танцювання в умовах накопичення втоми, характерної для четвертого-п'ятого танцю фіналу. Висновки. Використання сучасних технологій є впливовим стимулом підвищення рівня функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів. Це проявляється в підвищенні стійкості економічного аеробного забезпечення, оптимізації структури реакції кардіореспіраторної системи відповідно до вимог змагальної діяльності, в тому числі її провідних компонентів – технічної, артистичної і хореографічної майстерності.

THE INFLUENCE OF FITNESS TECHNOLOGIES ON STEADINESS AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF THE SPECIAL WORKING CAPACITY OF ATHLETES-DANCERS

Popova S. O.

*Postgraduate Student at the Department of Choreography and Dance Sports
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6434-6252
tufelka7771@gmail.com*

Soronovych I. M.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Head of the Department of Choreography and Dance Sports
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7519-5322
isoronovych@uni-sport.edu.ua*

Key words: *dance sports,
fitness technologies,
functional capabilities,
physical training.*

The purpose of the study was to identify the impact of the physical training program, developed on the basis of exercises with modern fitness technologies to unfold steadiness and sustainable development of the special working capacity of athletes-dancers. Methods. Material. Highly-qualified dancers took part in the research. The following research methods were used: gas analysis, monitoring of competitive activity, methods of mathematical statistics. Results of the research. The program of physical training included the means of fitness technologies, aimed at the targeted development of the regulation functions of body systems under conditions of intense physical exertion. The components of the program were aimed at the development of neurodynamic functions, reactions of the cardiorespiratory system and the musculoskeletal system. Under the conditions of increasing stress of the functional support of competitive activity, the level of O₂ consumption increased in the athletes-dancers of the main group: in male-partners by 5,47%, in female-partners by 3,76% ($p < 0,05$). The indicators VE/VCO₂ i VE/VO₂ of the athletes-dancers of the main group in the final increased respectively by 4,4% in male-partners, and 3,4% in female-partners. The average assessment of the competitive activity effectiveness of athletes-dancers of the main group is: before the implementation of the program – 4,6±0,3 points, after – 5,7±0,4 points ($p < 0,05$), in the control group respectively 4,55±0,3 and 4,75±0,4 points. There was noted preservation of the quality of dancing in the conditions of accumulation of fatigue, typical for fourth-fifth dances of the final. Conclusion. The use of modern technologies is an influential stimulus to increase the level of functional support of the special working capacity of athletes-dancers. This is manifested in increasing the stability of economic aerobic provision, optimizing the structure of cardiorespiratory system reaction according to the requirements of competitive activity, including its leading components – technical, artistic and choreographic skills.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку спортивного танцю склалися певні уявлення щодо чинників підготовленості, які забезпечують високий рівень спеціальної працездатності, за умови демонстрації технічних і хореографічних

умов підготовки танцюристів [6]. В зв'язку з цим на сучасному рівні розглянуті питання оптимізації реактивних властивостей кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення змагальної діяльності спортсменів-танцюристів [5]. Водночас скла-

лося розуміння, що виявлені специфічні чинники функціонального забезпечення спеціальної працездатності потребують додаткової підтримки фізіологічних стимулів, які забезпечують регуляцію функцій в умовах напруженої тренувальній і змагальній діяльності [2; 12]. Головною метою цих властивостей є зменшення фізіологічного напруження навантаження і створення більш сприятливих умов демонстрації технічної і хореографічної майстерності [13]. В першу чергу йдеться про нейродинамічні властивості, специфічні прояви реакції кардіореспіраторної системи і опорно-рухового апарату.

Проте в спеціальній літературі показані певні протиріччя між засобами фізичної підготовки і структурою функціональної підготовленості спортсменів-танцюристів, яка ґрунтується на наведених чинниках підготовленості [6; 15]. У зв'язку з унікальністю цієї структури у спортсменів-танцюристів «перенос» засобів і методів підготовки з інших видів спорту є край обмеженим. Це пов'язано з функціональною спрямованістю засобів фізичної підготовки на так само унікальні структури функціональної підготовленості в інших видах спорту, в том числі які поєднують в собі спорт і мистецтво [1; 14].

Разом з тим широкий спектр сучасних фітнес-технологій дозволяє систематизувати певні вправи, тренувальні програми, які відповідають функціональній спрямованості фізичної підготовки спортсменів-танцюристів, враховують темпо-ритмову структуру рухів, артистичні і хореографічні компоненти підготовленості [3; 7]. Це формує передусім нові можливості використання сучасних фітнес-технологій за комбінаторики вправ різних видів і напрямів даного виду спортивної діяльності.

Водночас склалося розуміння щодо визначення критеріїв оцінки адаптаційних перетворень відповідно до програмного застосування фітнес-засобів. Роботи авторів [2; 5; 8] дають підстави вважати, що інформативними критеріями застосування спеціалізованих засобів фізичної підготовки є кількісні і якісні характеристики функціональної стійкості, функції якої найкраще відбивають умови демонстрації майстерності в спортивному танці.

У зв'язку з цим склалися певні цільові настанови дослідження, результати якого наведені нижче.

Мета дослідження. Виявити вплив програми фізичної підготовки, розробленої на основі вправ сучасних фітнес-технологій, на розвинення стійкості і сталого розвитку спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів.

Організація дослідження. Матеріал. В дослідженні взяли участь танцюристи високої кваліфікації основної (n=24, 12 пар) і контрольної групи

(n=24, 12 пар). Були використані такі методи дослідження: газоаналіз, моніторинг змагальної діяльності, методи математичної статистики.

Методи. Теоретичні методи дослідження: узагальнення даних науково-методичної літератури та джерел Інтернету, аналіз, синтез, систематизація.

Фізіологічні методи. За основу аналізу взяли кількісні і якісні характеристики кардіореспіраторної системи (КРС), зареєстровані під час виконання стандартної європейської програми змагань з танцювального спорту. Показники максимального вживання $O_2 - \dot{V}O_2 \text{ max/kg}$ надали характеристики змін аеробної продуктивності протягом виконання полуфіналу – фіналу стандартної програми. Показники $\dot{V}O_2$, $\dot{V}CO_2$ і V_E визначені з метою розрахування питомих характеристик V_E/O_2 , V_E/CO_2 , структури реакції і її зміни впродовж змагальної діяльності. Показники КРС і енергозабезпечення реєструвались за допомогою газоаналізатору Охусон (Jaeger) під час виконання віденського вальсу і квікстепу в півфіналі і фіналі стандартної програми змагань.

Моніторинг змагальної діяльності проведений у процесі модуляції півфіналу і фіналу стандартної програми. Експертну оцінку компонентів змагальної діяльності проведено проведено у відповідності із правилами змагань: позитивна оцінка (1 бал), негативна оцінка (0 балів). Роботу оцінювали 10 експертів, по 2 експерта на кожний компонент танцю. Оцінювалися: 1. Темп і основний ритм (музикальність – оцінка музикальності виконання в межах кожного такту) – основний критерій. 2. Лінії корпусу (правильні елегантні лінії пари, що відповідають характеру стилізованого конкурсного танцю). 3. Рух (динаміка – злине виконання фігур, рух, що відповідає характеру танцю, який виконується.). 4. Ритмічна інтерпретація (чітка виразність усередині такту, емоційна чуйність на музику – артистичність). 5. Робота стопи (техніка – точне виконання фігур).

Виклад основного матеріал дослідження.

1. Засади формування програми фізичної підготовки із застосуванням засобів фітнес технологій

Програма фізичної підготовки складалася з чотирьох частин, які відображали певні напрями фітнес-технологій і були пов'язанні єдиною цільовою настановою і закономірностями формування кумулятивних адаптаційних процесів, спрямованих на формування стійкості і сталого розвитку спеціальної працездатності. В основі формування спеціалізованої спрямованості навантаження лягли функції, які регулюють адаптаційні процеси в умовах значного фізіологічного напруження і формують структуру функціонального забезпечення спеціальної працездатності, в першу чергу йдеться про нейродинамічні функції, реактивні

властивості кардіореспіраторної системи, реакції опорно-рухового апарату. Музикальний супровід, структура рухів, фізіологічне напруження виступали додатковим стимулом формування спеціалізованих (відповідно цільовим настановам фізичної підготовки) тренувальних ефектів.

За цільовими настановами спеціального підготовчого етапу підготовчого періоду річного циклу запропоновані вправи фітнес-технологій відносять до засобів допоміжної фізичної підготовки. Згідно з даними В.Н. Платонова [4] засоби допоміжної фізичної підготовки формують умови «переносу» наявного рухового і функціонального потенціалу при переході від загальної до спеціальної фізичної підготовки. Ефективність застосування таких засобів доведена в системі підготовки спортсменів-танцюристів [16]. Одним із прогнозованих ефектів програмного застосування засобів допоміжної підготовки є формування преадаптаційних ефектів, спрямованих на формування структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів певного виду спорту, виду змагань спеціалізації. Згідно з останніми даними в танцювальному спорті головним чинником є забезпечення стійкості спеціальної працездатності, прояви функціональної стійкості і сталого розвитку реакції кардіореспіраторної системи, рухливості аеробних реакцій в умовах розвинення втоми, ємності анаеробного гліколітичного енергозабезпечення. Головним напрямом реалізації структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів є зниження фізіологічного напруження, навантаження в умовах широкої варіативності технічних дій, значного діапазону темпу, ритму танцювання. Все це потребує вдосконалення за умовою демонстрації головних чинників підготовленості спортсменів-танцюристів – високоспеціалізованих проявів артистичної і хореографічної підготовленості [9]. Згідно з існуючими уявленнями найбільш сприятливими умовами демонстрації наявної спеціальної майстерності є період стійкого стану і сталого розвитку функціонального забезпечення спеціальної працездатності, де переважно йдеться про реакцію кардіореспіраторної системи і енергозабезпечення роботи [6; 7; 15].

При обґрунтуванні спеціалізованої спрямованості тренувальних засобів враховували, що формування структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності на основі оптимізації провідних її компонентів – швидкості розгортання, рухливості і стійкості реакції енергопостачання за рахунок спрямованої стимуляції функцій, які відповідають за загальну регуляцію і якість адаптаційних процесів в умовах напруженої рухової діяльності – нейродинамічних функцій,

кардіореспіраторної системи, опорно-рухового апарату. Останні компоненти лягли в основу формування функціональної спрямованості тренувальних засобів.

Відповідність функціональної спрямованості засобів сучасних фітнес-технологій наведеним компонентам функціональних можливостей враховували режими рухової активності під час виконання вправ, а саме тривалість вправи, інтенсивність роботи, співвідношення силового і швидкісного компоненту руху, раціональне чергування навантаження і відновлення режиму, напруження – розслаблення м'язового скорочення. Були використані рекомендації провідних спеціалістів фітнес-технологій, наведені в науково-методичній літературі і джерелах інтернет [10; 11; 12; 16; 17]. За наявності широкого спектру сучасних фітнес-технологій за основу прийняли ті, які мали певні ознаки функціональної спрямованості на наведені вище компоненти функціональних можливостей: нейродинамічних функцій, кардіореспіраторної системи, опорно-рухового апарату.

Тривалість програми склала 10 тижнів. Виконана в загальнопідготовчому етапі річного циклу. Спеціалізовані (додаткові) заняття проводились в якості компонента структури «основне-додаткове» тренувальне заняття. Вони формували певні функціональні пріоритети в процесі фізичної і спеціальної підготовки впродовж дня. Використали три мезоцикли, загальною тривалістю 60 днів (чотири мікроцикли по 14 днів: 46 тренувальні дні, 8 відновлювальні, 4 дні відпочинку). Кожний цикл мав пріоритетну спрямованість і певний набір засобів фітнес-технологій. При формуванні функціональної спрямованості навантажень враховували комплексний характер дії засобів фітнес-технологій. Пріоритетні напрями додаткових тренувальних занять визначали за певними функціональними ознаками рухів і режимів виконання вправ, в процесі стимуляції кардіореспіраторної системи, опорно-рухового апарату і нейродинамічних функцій організму.

Програмні заняття, спрямовані на розвиток нейродинамічних функцій, включали функціональні тренування, де спортсмени виконують комплексні вправи, що потребують сили, гнучкості, рівноваги та координації, а саме реактивні тренування спеціальні вправи, які потребують швидкості реакції та прийняття рішень; вправи для координації, спрямовані на покращення координації та балансу.

Програмні заняття, спрямовані на оптимізацію реактивних властивостей кардіореспіраторної системи, а саме вправи, які характеризуються стійким станом і сталим розвитком ЧСС (аеробіка), і сталим приростом ЧСС в умовах повторного виконання навантажень високої інтенсивності (табата-протокол).

Програмні заняття, спрямовані на стимуляцію реакції опорно-рухового апарату, а саме гімнастичні вправи, які активують механізми хемо і пропріо рецепторної іннервації рухів (програми суставної гімнастики, стретчингу, каланетік), з акцентом на периферичні відділи опорно-рухового апарату.

Програмні заняття, спрямовані на комплексний розвиток специфічних функціональних можливостей з елементами хореографії. В якості завершального циклу програми фізичної підготовки використали засоби Barre, фітнес-програми, яка поєднує в собі елементи класичного балету, пілатес, йоги та функціональних тренувань. Вона поєднує в собі елегантні рухи балету з вправами для зміцнення м'язів і поліпшення гнучкості.

Структура програми: перший-другий тренувальні тижні (1 мікроцикл) спрямовані на пріоритетний розвиток нейродинамічних функцій; третій-четвертий (2 мікроцикл) – кардіореспіраторної системи (аеробіка, табата-протокол), п'ятий-шостий (3 мікроцикл) – опорно-рухового апарату (пілатес, каланетік), сьомий-восьмий (4 мікроцикл) – інтегральних проявів функціональних властивостей, хореографічних вмій і навичок в умовах статичних і динамічних напружень (фітнес-технології Barre).

В кінці кожного тижневого циклу застосовували день, присвячений відновлювальним засобам, і день відпочинку.

2. Ефекти впливів сучасних фітнес-технологій на функціональне забезпечення спеціальної працездатності і ефективності змагальної діяльності

Тренувальні ефекти функціональної стійкості під впливом програми фізичної підготовки із застосуванням засобів сучасних фітнес технологій наведені в таблиці 1.

Дослідження стійкості кінетики вживання кисню показало достовірно значущі відмінності показників $VO_2 \max$ та відповідно до півфіналу і фіналу. Зміни вживання кисню спортсменів-танцюристів основної та контрольної групи схематично представлені на рисунку 1.

На рисунку видно, що в умовах зростання напруження функціонального забезпечення змагальної діяльності рівень споживання O_2 збільшився у спортсменів-танцюристів основної групи. У партнерів – на 5,47 %, у партнерок – на 3,76% ($p < 0,05$). У спортсменів-танцюристів контрольної групи достовірно значущих відмінностей споживання кисню не зареєстровано.

Для збільшення інформативності характеристик стійкості вживання O_2 проаналізували реактивні властивості кардіореспіраторної системи за питомими показниками легеневої вентиляції, вживання O_2 і виділення CO_2 (V_E/VO_2 , V_E/VCO_2). Враховуючи рівень і характер фізіологічного напруження навантаження в танцювальному спорті, структурні зміни реакції КРС визначали передумови оптимізації загальної структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів [2; 5].

В результаті застосування програми у танцюристів основної групи відмічено збільшення фракції O_2 у загальному об'ємі дихальної реакції (V_E/VO_2). Динамічні характеристики реакції

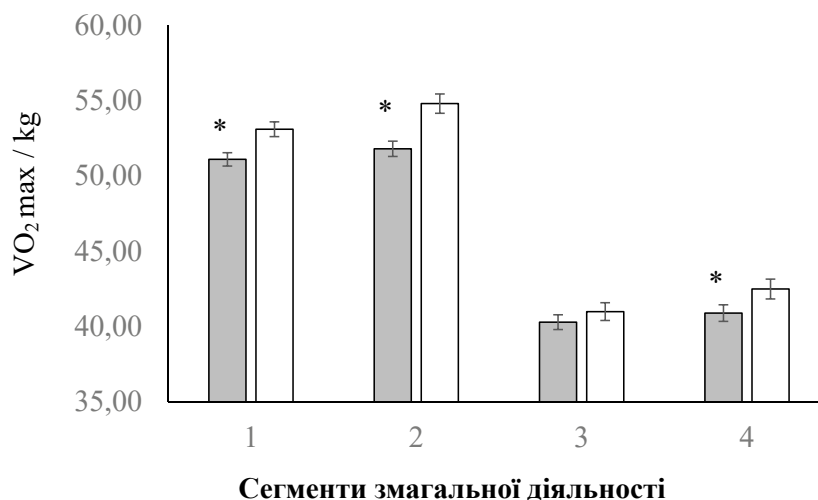


Рис. 1. Показники вживання O_2 у спортсменів-танцюристів в процесі модуляції змагальної діяльності (стандартна програма)

Примітки: дані партнерів: 1 - п/фінал, 2 - фінал; дані партнерок: 3 - п/фінал, 4 - фінал – основної групи.

█ – дані до виконання програми; □ – дані після виконання програми. * – відмінності статистично значущі при $p < 0,05$.

наведені на рисунку 2. У спортсменів-танцюристів основної групи достовірно значущі відмінності показників реакції зареєстровані під час виконання віденського вальсу і квікстепу впродовж півфіналу і фіналу модуляції змагальної програми ($p < 0,05$).

Разом з тим виникає питання про ступінь приросту реакції легеневої вентиляції. Його вирішення є важливим чинником функціональної готовності спортсменів-танцюристів. Надмірне збільшення реакції, особливо в період компенсації втоми, впливає на естетичне сприйняття танцювання, і як наслідок – на суддівську оцінку змагальної діяльності пари [9]. Дані спеціальної літератури свідчать, що співвідношення реакції легеневої вентиляції на загальні метаболічні зрушення (V_E/VO_2) і вживання O_2 (V_E/VCO_2) не повинно перевершувати 6,0% [5]. Такі зрушення формують відносно оптимальний баланс реакції легеневої вентиляції і метаболічних реакцій, свідчать про збереження (збільшення) реакції вживання O_2 в умовах зростання втоми,

що є головним чинником сталого розвитку реакції і умовою стійкості працездатності.

Показники реакції КРС спортсменів-танцюристів основної групи в фіналі збільшились, відповідно, на 4,4% у партнерів і 3,4% у партнерок. Аналізувались показники VE/VCO_2 і VE/VO_2 , зареєстровані в процесі виконання квікстепу в півфіналі і фіналі. Показники спортсменів-танцюристів відрізнялись, відповідно, на 7,47% і 6,2%, що вказувало на зменшення кисневої фракції в загальній структурі дихання, і як наслідок – зменшення економічності і збільшення фізіологічного напруження роботи.

Результати моніторингу модуляції змагальної діяльності представлені в таблиці 3. Із таблиці видно, що під впливом експериментальної програми фізичної підготовки відбулися певні позитивні зсуви виконання програми змагань. Про це переконливо свідчать достовірно значущі зміни показників якості виконання як окремих компонентів стандартної програми, так і змагальної діяль-

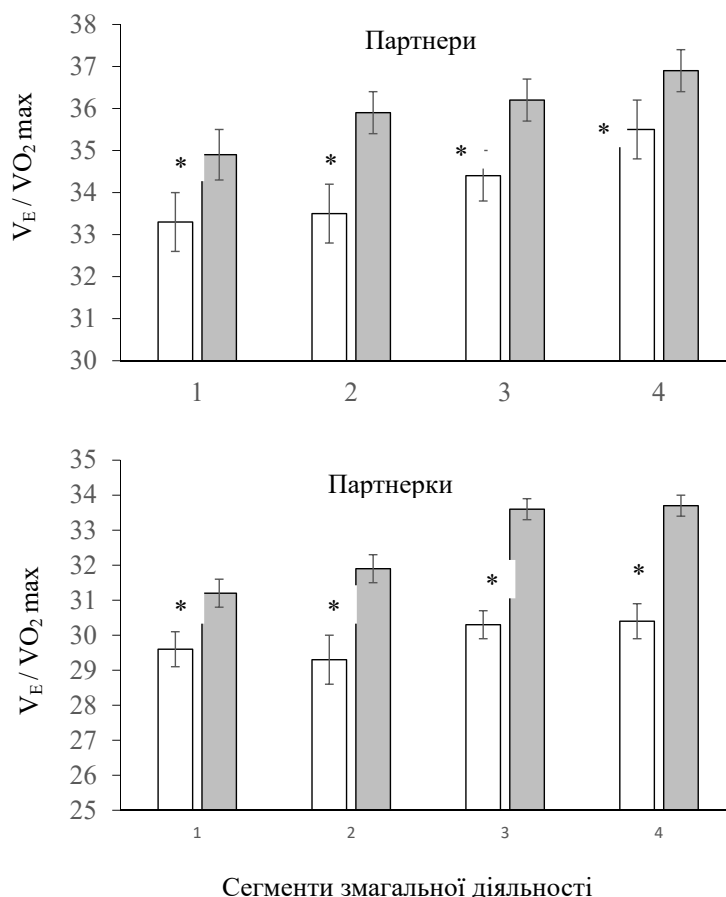


Рис. 2. Питомі показники легеневої вентиляції і вживання кисню спортсменів-танцюристів в процесі модуляції змагальної діяльності (стандартна програма)

Примітки: дані півфіналу: 1 – віденський вальс, 2 – квікстеп; дані фіналу: 3 – віденський вальс, 4 – квікстеп; основна група. – дані до виконання програми; – дані після виконання програми. * – відмінності статистично значущі при $p < 0,05$.

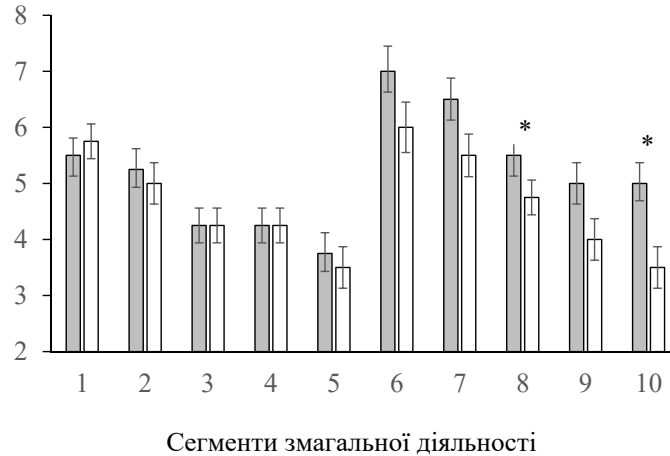


Рис. 3. Моніторинг модуляції змагальної діяльності (стандартна програма)

Примітки: дані півфіналу – 1-5: 3 – віденський вальс, 5 – квікстеп; дані фіналу – 4-10: 8 – віденський вальс, 10 – квікстеп; основна група. – дані основної групи; – дані контрольної групи.

* – відмінності між показниками віденського вальсу і фокстроту до і після виконання програми фізичної підготовки спортсменів основної групи статистично значущі при $p < 0,05$.

ності загалом. Привертає увагу збереження якості виконання змагальної діяльності в умовах накопичення втоми, характерної для 4–5 танцю фіналу змагальної діяльності. Середня оцінка спортсменів-танцюристів основної групи складає: до виконання програми – $4,6 \pm 0,3$ бали, після – $5,7 \pm 0,4$ бали ($p < 0,05$), контрольної групи відповідно $4,55 \pm 0,3$ і $4,75 \pm 0,4$ бали.

Наведені в роботі дані підтверджують результати дослідження структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів, зокрема вплив стійкого стану і сталого розвитку реакції на ефективність, представлені в сучасній літературі [1; 5; 8; 13]. Так само вони підтверджують вплив високого відповідного рівня функціонального забезпечення спеціальної працездатності на ефективність змагальної діяльності

Таким чином, доведено позитивний вплив програми фізичної підготовки на реактивні властивості КРС, енергозабезпечення на ефективність змагальної діяльності. Є підстави вважати, що використання фітнес-технологій є потужним стимулом формування і реалізації функціональних резервів спортсменів-танцюристів. Спеціалізований характер навантажень, а саме фізіологічне напруження навантаження, психоемоціональний фон і музикальний супровід, різноманіття вправ і їх спрямованість на високоспецифічні компоненти функціонального забезпечення змагальної діяльності.

Висновки. Використання сучасних технологій є впливовим стимулом підвищення рівня функці-

онального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів. Це проявляється в підвищенні стійкості економічного аеробного незабезпечення, оптимізації структури реакції кардіореспіраторної системи відповідно до вимог змагальної діяльності, в тому числі її провідних компонентів – технічної, артистичної і хореографічної майстерності.

Програми фізичної підготовки включала засоби фітнес-технологій, спрямованих на цільове розвинення функцій регуляції систем організму в умовах напружених фізичних навантажень. Компоненти програми були спрямовані на розвиток нейродинамічних функцій, реакції кардіореспіраторної системи і опорно-рухового апарату.

В умовах зростання напруження функціонального забезпечення змагальної діяльності рівень споживання O_2 збільшився у спортсменів-танцюристів основної групи: у партнерів – на 5,47 %, у партнерок – на 3,76% ($p < 0,05$). Показники V_E/VCO_2 і V_E/VO_2 спортсменів-танцюристів основної групи в фіналі збільшились на 4,4% у партнерів і 3,4% – у партнерок.

В результаті застосування експериментальної програми підвищено ефективність змагальної діяльності. Середня оцінка спортсменів-танцюристів основної групи складає: до виконання програми – $4,6 \pm 0,3$ бали, після – $5,7 \pm 0,4$ бали ($p < 0,05$), контрольної групи, відповідно, $4,55 \pm 0,3$ і $4,75 \pm 0,4$ бали. Відзначено збереження якості танцювання в умовах накопичення втоми, характерної для четвертого п'ятого танцю фіналу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманюк С. И., Прийменко А. В. Характеристика процесса восстановления обследуемых спортсменок, специализирующихся в спортивном командном фитнесе, после выполнения нагрузки с проявлением специальной выносливости. *Теорія і практика фіз. виховання*. 2006. № 1(2). С. 72–76.
2. Дяченко А., Хуанг Д. Нейрогуморальні стимули стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 20–26.
3. Калужна О., Соронович І., Чернявський І. Обґрунтування змісту диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 18–24.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня, 2020. 704 с.
5. Соронович І., Хуанг Д., Хом'яченко О. Специфічні характеристики стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. № 1(7). С. 98–109.
6. Сосіна В., Мазур І., Пугач Н. Проблема синтезу хореографічного мистецтва та спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 107–111.
7. Тодорова В., Сосіна В., Вартовник В. Розвиток силових якостей у танцюристів засобами хореографічної підготовки. *Наука і освіта*. 2020. № 4. С. 9–17.
8. Beck S., Wyon M. A., Redding E. J. Changes in Energy Demand of Dance Activity and Cardiorespiratory Fitness During 1 Year of Vocational Contemporary Dance Training. *Strength Cond Res*. 2018. № 32(3). P. 841–848.
9. Hualin Ji Application of Functional Training in Sports Dance Training. *Journal of Environmental and Public Health*. 2022, Article ID 8695535, 14 pages. URL: <https://doi.org/10.1155/2022/8695535>
10. Kloubec J. Pilates: how does it work and who needs it? *Muscles Ligaments Tendons J*. 2011 Dec 29;1(2):61-6.
11. Kolomytseva O., Anatskyi R. Fitness callanetics in physical education of girl students. *Physical Education of Students*. 2017;21(2):66–71.
12. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Potop V., et al. Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18(2). P. 550–554.
13. Mu C., Soronovych I., Diachenko A., Khomiachenko O., Popova S., Huang D. et al. The Characteristics of Physical Fitness Related to Athletic Performance of Male and Female Sport Dancers. *Sport Mont*. 2021. № 19(S2). P. 125–130.
14. Puspodari, P., Setijono, H., Wiriawan, O. (2022). Comparison of the Effect of High Impact Aerobic Dance Exercise Versus Zumba on Increasing Maximum Oxygen Volume in Adolescent Women. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 166–172.
15. Sosina V. Poplavskiy M., Kostyrya I. ets. Integration Ways of Choreographic Art And Sport. Culture, art, education in the space of 21 st century: interdisciplinary discovery: collective monograph. *Lviv – Torun : Liha-Press*, 2020. 260 p.
16. Wyon M, Allard G. Periodization: A Framework for Dance Training. *Bloomsbury Publishing Plc*. 2022.
17. Barre. URL: <https://barre3.com/>
18. Barre. URL: <https://barmethod.com/the-workout/>

REFERENCES

1. Atamaniuk S. Y., Pryimenko A. V. Kharakterystyka protsesssa vosstanovleniya obsleduemyykh sportsmenok, spetsyalyzuyuiushchyxsia v sportyvnom komandnom fytnesse, posle vypolneniya nahruzky s proiavlennyem spetsyalnoi vyinoslyvosti. *Teoriia i praktyka fiz. vykhovannia*. 2006. № 1(2). S. 72–76.
2. Diachenko A., Khuanh D. Neurohumoralni stymuly stiiikosti funktsionalnoho zabezpechennia spetsialnoi pratsezdatsnosti sportsmeniv u sportyvnykh tantsiakh. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2022. № 3. S. 20–26.
3. Kaluzhna O., Soronovych I., Cherniavskiy I., Khomiachenko O. Obgruntuvannia zmistu dyferentsiiivanoi prohramy fizychnoi pidhotovky sportsmeniv i sportsmenok na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky u sportyvnykh tantsiakh. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2022. № 1. S. 18–24.
4. Platonov V. M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia. Persha drukarnia, 2020. 704 s.
5. Soronovych I., Khuanh D., Khomiachenko O., Diachenko A. Spetsyfichni kharakterystyky stiiikosti funktsionalnoho zabezpechennia spetsialnoi pratsezdatsnosti sportsmeniv-tantsiurystiv. *Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny*. 2022. №1(7). S. 98–109.

6. Sosina V., Mazur I., Puhach N. Problema syntezy khoreorafichnoho mystetstva ta sportu. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2022, № 1. S. 107–111.
7. Todorova V., Sosina V., Vartovnyk V., Puhach N., Pohorelova O. Rozvytok sylovykh yakostei u tantsiuryktiv zasobamy khoreorafichnoi pidhotovky. *Nauka i osvita*. 2020. № 4. 9–17.
8. Beck S., Wyon M. A., Redding E. J. Changes in Energy Demand of Dance Activity and Cardiorespiratory Fitness During 1 Year of Vocational Contemporary Dance Training. *Strength Cond Res*. 2018. № 32(3). P. 841–848.
9. Hualin Ji Application of Functional Training in Sports Dance Training. *Journal of Environmental and Public Health*. 2022, Article ID 8695535, 14 pages <https://doi.org/10.1155/2022/8695535>
10. Kloubec J. Pilates: how does it work and who needs it? *Muscles Ligaments Tendons J*. 2011 Dec 29;1(2):61-6.
11. Kolomytseva O., Anatskyi R. Fitness callanetics in physical education of girl students. *Physical Education of Students*. 2017;21(2):66-71.
12. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Potop V., et al. Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18(2). P. 550–554.
13. Mu C., Soronovych I., Diachenko A., Khomiachenko O., Popova S., Huang D. et al. The Characteristics of Physical Fitness Related to Athletic Performance of Male and Female Sport Dancers. *Sport Mont*. 2021. № 19(S2). P. 125–130.
14. Puspodari, P., Setijono, H., Wiriawan, O., Arfanda, P. E., Raharjo, S., Muharram, N. A., Himawanto, W., Allsabab, M. A. H., & Koestanto, S. H. (2022). Comparison of the Effect of High Impact Aerobic Dance Exercise Versus Zumba on Increasing Maximum Oxygen Volume in Adolescent Women. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 166–172.
15. Sosina V. Poplavskyi M., Kostyrya I., Kornienko N., Horban Yu., ets. Integration Ways of Choreographic Art And Sport. Culture, art, education in the space of 21 st century: interdisciplinary discovery : collective monograph. Lviv – Torun : Liha-Press, 2020. 260 p. (245–257).
16. Wyon M, Allard G. *Periodization: A Framework for Dance Training*. Bloomsbury Publishing Plc. 2022.
17. Barre. Доступно: <https://barre3.com/>
18. Barre. Доступно: <https://barmethod.com/the-workout/>

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛЯЖНИМ ВОЛЕЙБОЛОМ

Самохвалова І. Ю.

доктор філософії,

доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

вул. Герасима Кондратьєва, 160, Суми, Україна

orcid.org/0000-0001-7017-6915

irasport2015@ukr.net

Кисельов В. О.

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри теорії та методики спорту

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

вул. Роменська, 87, Суми, Україна

orcid.org/0000-0002-1285-4164

vands7kiseliov@gmail.com

Харченко С. М.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

вул. Герасима Кондратьєва, 160, Суми, Україна

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

kharchenko-sergii76@ukr.net

Ключові слова:

*тренувальний процес,
атакуючі дії, ігрова
діяльність, змагальна
діяльність, спортсменки.*

У статті наданий аналіз динаміки зміни показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості дівчат 12–13 років, які займаються пляжним волейболом. Педагогічний експеримент проводився на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Суми. В тестуванні взяли участь 18 дівчат групи початкової підготовки, які були розподілені в контрольну та експериментальну групи.

Для визначення фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом, використовувались рухові тести: стрибок у довжину з місця, стрибок у гору з місця, кидок м'яча вагою 2 кг обома руками з-за голови. Також застосовувались тести для визначення рівня володіння технікою нападаючого удару: виконання нападаючого удару з лівої та правої сторони сітки з передачі партнера (з 10 спроб); атака з власного підкидання (з 10 спроб); атака після кидка м'яча партнером через сітку.

Тренування проходило 4 рази на тиждень. Вправи для володіння технікою нападаючого удару виконувались в основній частині тренування одним блоком, вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів рук та спини – наприкінці тренування.

Порівняльний аналіз отриманих результатів тестування показав, що спостерігались позитивні зміни щодо переважної кількості показників в обох групах. Так, у тестах з фізичної підготовленості «Стрибок угору з місця» та «Стрибок у довжину з місця» результати змінились з рівня нижче за середній до середнього рівня.

Аналіз володіння технікою нападаючого удару показав, що результати виконання нападаючого удару з лівої та правої сторони сітки з передачі

партнера (з 10 спроб) в експериментальній групі вищі, ніж в контрольній на 35,8% та 20,59% відповідно. Результати виконання атаки з власного підкидання атакою м'ячу, що переходить у спортсменок експериментальної групи, вище за контрольну відповідно на 30,08% та 9,18%. Впроваджена в тренувальний процес дівчат 12–13 років, що займаються пляжним волейболом, методика для вивчення техніки виконання нападаючого удару дала змогу виявити приріст показників технічної підготовки в експериментальній групі в середньому на 23,91%. Реалізація атакуючих дій під час змагань у гравчинь експериментальної групи в 1,2 рази більше порівняно зі спортсменками контрольної групи.

TECHNICAL TRAINING FEATURES OF GIRLS 12–13 YEARS OLD-BEACH VOLLEYBALL PLAYERS

Samokhvalova I. Yu.

*Doctor of Philosophy (Physical Culture and Sports),
Associate Professor at the Department of Physical Education
Sumy National Agrarian University
Gerasym Kondratieva str., 160, Sumy, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7017-6915
irasport2015@ukr.net*

Kiselyov V. O.

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

Kharchenko S. M.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Physical Education
Sumy National Agrarian University
Gerasym Kondratieva str., 160, Sumy, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4975-321X
kharchenko-sergii76@ukr.net*

Key words: *training process, attacking actions, game activity, competitive activity, female athletes.*

The analysis of the changes dynamics in special physical and technical fitness indicators of girls aged 12–13 years old – beach volleyball players are provided in the article. The pedagogical experiment was conducted on the basis of childrens' and youth sports schools in the city of Sumy. 18 girls from the primary training group took part in the testing and were divided into control and experimental groups.

Movement tests were used to determine the physical fitness of girls – beach volleyball players: long jump from a standing position, high jump from a standing position, throwing a ball weighing 2 kg with both hands behind the head. Tests were also used to determine the mastery level of the attacking kick technique: performing an attacking kick from the left and right side of the net from a pass from a partner (out of 10 attempts); attack from one's own roll (out of 10 attempts); attack after a partner throws the ball over the net.

Training took place 4 times a week. Exercises for mastering the attacking technique were performed in the main part of the training in one block, exercises for the development of jumping, arm and back muscle strength – at the end of the training.

The comparative analysis of the obtained test results showed that positive changes were observed in the majority of indicators in both groups. Thus, in the physical fitness tests “Standing High Jump” and “Standing Long Jump” the results changed from below average to average.

The mastery analysis of the attacking kick technique showed that the execution results of the attacking kick from the left and right side of the net from the pass from the partner (out of 10 attempts) in the experimental group are higher than in the control group by 35.8% and 20.59%, respectively. The results of performing an attack from one’s own toss-up and an attack on the ball, which goes to athletes of the experimental group, are higher than the control group by 30.08% and 9.18%, respectively.

The technique implemented in the training process of girls aged 12–13 years old – beach volleyball players made it possible to detect an increase in technical training indicators in the experimental group by an average of 23.91%. The attacking actions implementation during the competition in the players of the experimental group is 1.2 times more compared to the control group athletes.

Постановка проблеми. Ефективна змагальна діяльності в пляжному волейболі визначається багатоаспектним характером та поєднанням фізичних, технічних, тактичних і психосоціальних якостей спортсмена.

На думку багатьох авторів, технічна підготовка визначається як сукупність дій, які виконує спортсмен для ефективного вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою виду спорту [6].

Технічна підготовленість в пляжному волейболі включає в себе рівень володіння основними елементами гри та розуміння процесів регулювання та управління рухами із забезпеченням їх високої ефективності в змагальній діяльності [1; 4].

Загальні рекомендації щодо технічної підготовки у пляжному волейболі висвітлені в працях М.П. Піменова, І.М. Тищенко. Дослідники розробили класифікацію технічних прийомів, виокремили їх види та варіації, показали зв’язок технічних елементів з тактичними діями гравців [3].

На думку багатьох авторів, фізична підготовка має особливе значення в роботі з волейболістами-пляжниками. Володіння техніко-тактичними навичками залежить від рівня розвитку фізичних якостей спортсменів та здібностей, специфічних для гри в пляжний волейбол. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей, тим швидше можна опанувати основи техніки і тактики гри [2; 4; 5].

Аналіз науково-методичних праць дозволив визначити, що багато авторів приділяють увагу вивченню питання удосконалення технічної підготовленості висококваліфікованих волейболістів. А щодо дитячого спорту, то на даному етапі розвитку арсенал методичних і наукових розробок з проблеми підвищення якості тренувального

процесу, зокрема технічної підготовки, є недостатнім [2; 4; 7].

Науково обґрунтовані методичні розробки і рекомендації з питань методики вивчення та вдосконалення техніки виконання елементів гри можуть стати підґрунтям підвищення спортивно-технічної майстерності гравців у пляжний волейбол та допомогою в реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на змаганнях різного рівня.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити методику для вивчення техніки виконання нападаючого удару дівчат 12–13 років у пляжному волейболі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення даних літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Завдання:

1. Провести аналіз наукової, методичної літератури та визначити структуру техніки виконання нападаючого удару.

2. Розробити та експериментально перевірити методику вивчення техніки виконання нападаючого удару.

Виклад основного матеріалу дослідження. У навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ з пляжного волейболу визначено основні технічні дії гри: подача, прийом, передача, атака, блокування. Ігрова діяльність у пляжному волейболі являє собою короткочасні навантаження максимальної потужності, що тривають в середньому 5–6 с і чергуються з паузами відпочинку тривалістю в середньому 16–18 с [3].

Дослідники наголошують, що «нападаючий удар є провідним засобом, який виконується в атлетичній формі, з проявом максимальних

силових якостей. Крім того, якісний удар у нападі ускладнює прийом у захисті, що своєю чергою ускладнює організацію атакуючих дій» [4].

Хід експериментальної роботи передбачав два основні етапи педагогічного дослідження. На першому етапі дослідження було вивчено наукову та методичну літературу з проблеми дослідження, розглянуто анатомо-фізіологічні особливості та особливості розвитку фізичних якостей дівчат 12–13 років. У процесі аналізу наукової літератури нами було визначено структуру та зміст техніки виконання нападаючого удару. Також було проведено добір методів і засобів дослідження.

На другому етапі педагогічного дослідження проводилася розробка практичних підходів до вирішення проблеми. Було розроблено методику вивчення техніки виконання нападаючого удару.

У дослідженні брали участь 18 дівчат віком 12–13 років, яких було розподілено на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) по 9 осіб в кожній. Дослідження проводилося на базі ОДЮСШ та ДЮСШ «Авангард» м. Суми

Для визначення спеціальної фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом, використовувались тести: стрибок у довжину з місця, стрибок у гору з місця, кидок м'яча вагою 2 кг обома руками з-за голови.

Також застосовувались тести для визначення рівня володіння технікою нападаючого удару: виконання нападаючого удару з лівої та правої сторони сітки з передачі партнера (з 10 спроб); атака з власного підкидання (з 10 спроб); атака після кидка м'яча партнером через сітку (по м'ячу, що переходить).

Тренувальний процес протягом проведення педагогічного експерименту здійснювався групах відповідно до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності [3].

Для вивчення нападаючого удару волейболістам експериментальної групи було запропоновані вправи, який умовно можна поділити на декілька груп.

Перша група – підготовчі вправи: імітаційні вправи; кидки м'яча двома руками з-за голови; кидки м'яча двома руками з-за голови у стрибку з місця та з 1 та 2 кроків розбігу (тривалість повтору 5–7 хвилин (залежно від виду вправи, яка застосовувалася), інтенсивність – близька до максимальної, паузи відпочинку між повторами – 1 хв., кількість повторів – 8–10).

Друга група – вправи, які у координаційній роботі нервово-м'язового апарату подібні до відповідної основної вправи, а саме: нападаючий удар з власного підкидання; нападаючий удар з підкидання партнера; атака після прийому м'яча партнером через сітку з передачі знизу двома

руками над собою; атакуючий удар по м'ячу, що переходить.

Вправи виконувались повторним методом, тривалість – повтору 5–7 хвилин (залежно від виду вправи, яка застосовувалася), інтенсивність – близька до максимальної, паузи відпочинку між повторами – 1 хв., кількість повторів – 6–8).

Третя група – стрибкові вправи з обтяженням та без обтяження, вправи для розвитку сили м'язів рук та спини з обтяженням (тривалість одного повтору – 1–3 хв. (залежно від виду вправи, яка застосовувалася), інтенсивність – близька до максимальної, паузи відпочинку між повторами – 1–4 хв., кількість повторів – 4–5).

Тренування проходило 4 рази на тиждень. Вправи першої та другої групи виконувались в основній частині тренування одним блоком, вправи третьої групи виконувались в заключній частині тренування.

За результатами тестування на початку експерименту можна зробити висновок, що рівень розвитку показників фізичної підготовленості в контрольній та експериментальній групі знаходиться майже на однаковому рівні, якій визначається як нижче за середній. Спортсменки обох груп на початку експерименту не володіли технікою нападаючого удару (табл. 1).

Так, показники тесту «Стрибок у довжину з місця» змінилися в контрольній групі з 185,3 см до 195,1 см, а в експериментальній групі – з 187,8 см до 197,5 см, що відповідає середньому рівню.

В тесті «Стрибок угору з місця» показники респондентів контрольної групи зросли з 29,2 см до 30,5 см, експериментальної групи – з 28,4 см до 33,8 см, що відповідає рівню вище за середній.

В тесті «Кидок м'яча 2 кг обома руками з-за голови» результати в контрольній групі змінилися з 243,6 см до 264,1 см, в експериментальній групі – з 244,5 до 275,7 см, що відповідає середньому рівню.

Аналіз володіння технікою нападаючого удару показав, що результати виконання нападаючого удару з лівої та правої сторони сітки з передачі партнера (з 10 спроб) в експериментальній групі вищі, ніж в контрольній, на 35,8% та 20,59% відповідно. Результати виконання атаки з власного підкидання та атаки по м'ячу, що переходить, в експериментальній групі вище за контрольну відповідно на 30,08% та 9,18% (рис. 1).

З метою визначення реалізації рухового та технічного потенціалу юних волейболісток наприкінці експерименту проводилось тестування змагальної діяльності. Аналіз результатів показав, що волейболістки експериментальної групи у 1,2 рази більше використовували атакуючі дії порівняно зі спортсменками контрольної групи.

Динаміка зміни показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом

Назва тесту	$\bar{x} \pm Sx$			
	КГ		ЕГ	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Стрибок у довжину з місця, см	185,3±1,7	195,1±1,5	187,8±1,8	197,5,1±1,2
Стрибок угору з місця, см	29,2 ±1,1	30,5±0,87	28,4±0,68	33,8 ± 0,9
Кидок м'яча вагою 2 кг обома руками з-за голови, см	243,6±1,4	264,1±1,4	244,5±1,23	275,7 ±1,6
Виконання нападаючого удару з лівої сторони сітки з передачі партнера (з 10 спроб), раз	–	3,73± 0,24	–	5,81 ± 0,12
Виконання нападаючого удару з правої сторони сітки з передачі партнера (з 10 спроб), раз	–	3,51 ± 0,21	–	4,42 ± 0,15
Атака з власного підкидання (з 10 спроб), раз	–	3,65±1,76	–	5, 22± 0,65
Атака після кидка м'яча партнером через сітку (по м'ячу, що переходить) (з 10 спроб), раз	–	2, 87 ± 0,54	–	3,16 ±0,76

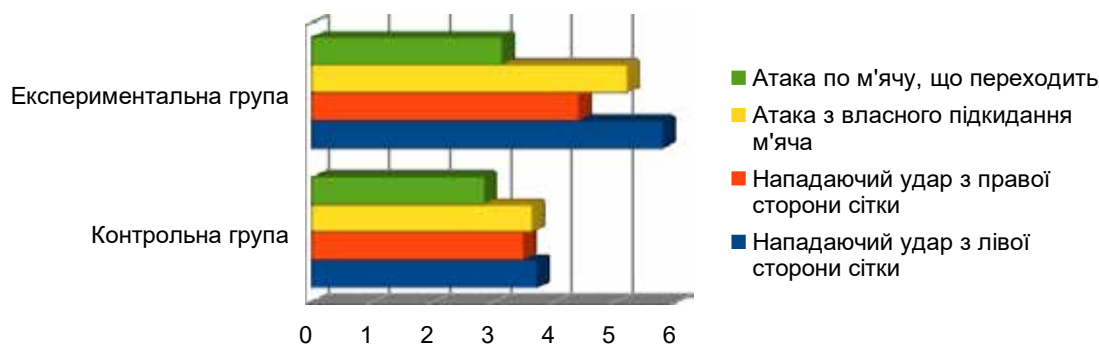


Рис. 1. Показники володіння технікою нападаючого удару дівчат 12–13 років, що займаються пляжним волейболом

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що переважна кількість досліджень стосується показників технічної підготовки лише висококваліфікованих волейболістів, і майже відсутня інформація про особливості технічної підготовки молодих спортсменів.

Впровадження в тренувальний процес дівчат 12–13 років, які займаються пляжним волейболом, методики для вивчення техніки виконання нападаючого удару дало змогу виявити приріст показників технічної підготовки в експеримен-

тальній групі в середньому на 23,91%. Реалізація атакуючих дій під час змагань у гравчинь експериментальної групи в 1,2 рази більше порівняно зі спортсменками контрольної групи. Показники спеціальної фізичної підготовки змінилися з рівня нижче за середній до середнього рівня в обох групах.

Оптимізація процесу фізичної та технічної підготовки юних волейболісток дає змогу ефективніше вирішувати завдання етапів багаторічної підготовки спортсменок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

2. Нестеренко Н., Крюковська О. Аналіз системи тренувального процесу спортсменок з пляжного волейболу в річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 2020. Випуск 36. С. 46–53. doi: 10.15330/fcult.36.46-53.
3. Піменов М., Тищенко І. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2003. 156 с.
4. Петренко О.В., Пітин М.П., Антонов С.В. Аналіз технічної підготовки спортсменів у пляжному волейболі на різних етапах багаторічної підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 4. С. 141–149. URL: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-19>.
5. Самохвалова І.Ю., Кисельов В.О., Харченко С.М. Дослідження фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом. *Фізичне виховання та спорт*. Запорізький національний університет. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 2. С. 55–61. DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-07>.
6. Alvarado-Ruano, R., & López-Martínez, A. B. (2022). Analysis of technical-tactical factors in beach volleyball: a systematic review. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 17(52). URL: <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1839>.
7. Giatsis, G., Schrapf, N., Koraimann, T., & Tilp, M. (2019). Analysis of the arm swing technique during the spike attack in elite beach volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(3), 370–380. URL: <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1611291>.

REFERENCES

1. Krutsevych T. Y., Panhelova N. E. & Kryvchykova O. D. (2017) Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya [Theory and methods of physical education]. *Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannya – General foundations of the theory and methods of physical education*. (Vols. 1) Kyiv : vyd-vo «Olimp. 1-ra» [in Ukrainian].
2. Nesterenko N. & Kryukovska O. (2020). Analiz systemy trenuval'noho protsesu sport·smenok z plyazhnoho voleybolu v richnomu makrotsykli na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky [Analysis of the system of training process of beach volleyball athletes in the annual macrocycle at the stage of specialized basic training]. *Bulletin of the Precarpathian University. Physical culture*, Issue 36. P. 46 – 53 [in Ukrainian].
3. Pimenov M. P. & Tishchenko I. (2003) Volleyball. Curriculum for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship. Kyiv, 156 p. [in Ukrainian].
4. Petrenko O. V., Pityn M. P. & Antonov S. V. (2021) Analiz tekhnichnoyi pidhotovky sport·smeniv u plyazhnomu voleyboli na riznykh etapakh bahatorichnoyi pidhotovky. [Analysis of technical training of athletes in beach volleyball at different stages of long-term training]. *Physical Education and Sports*. № 4. 141–149 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-19> [in Ukrainian].
5. Samokhvalova I., Kiselyov V. & Kharchenko S. (2022) Doslidzhennya fizychnoyi pidhotovlenosti divchat, yaki zaymayut'sya plyazhnym voleybolom [Study of physical fitness of girls playing beach volleyball]. *Physical education and sports*. Odesa 2. P. 55–61 [in Ukrainian].
6. Alvarado-Ruano, R., & López-Martínez, A. B. (2022). Analysis of technical-tactical factors in beach volleyball: a systematic review. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 17(52). <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1839>
7. Giatsis, G., Schrapf, N., Koraimann, T., & Tilp, M. (2019). Analysis of the arm swing technique during the spike attack in elite beach volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(3), 370–380. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1611291>

ON THE ISSUE OF BODY WEIGHT LOSS BY WRESTLERS AGED 20–23**Shandrygos V. I.**

*PhD in Physical Education and Sport,
Associate Professor at the Department of Theory and Methodology
of Olympic and Professional Sport
Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University
Maksyma Kryvonosa str., 2, Ternopil, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1511-4559
shandrygos.v@gmail.com*

Latyshev M. V.

*PhD in Physical Education and Sport,
Associate Professor at the Department of Physical Education and Sports Pedagogy
Borys Grinchenko Kyiv University
Marshala Tymoshenko str., 13B, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9345-2759
nlatyshev.dn@gmail.com*

Roztorhui M. S.

*Doctor of Physical Education and Sports,
Professor at the Department of Athletic Sports
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi
Kostyushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7726-0036
mariia.roztorhyi@gmail.com*

Boychenko N. V.

*PhD in Physical Education and Sport,
Associate Professor at the Department of Martial Arts
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Klochkovskaya str., 99, Kharkov, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4821-5900
natalya-meg@ukr.net*

Tropyn Yu. M.

*PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor,
Head of the Department of Martial Arts
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Klochkovskaya str., 99, Kharkov, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6691-2470
tyn.82@ukr.net*

Key words: *freestyle wrestling, weight loss, weight categories, methods of weight loss, competitive activity.*

The purpose of the study: to determine the peculiarities of weight loss by wrestlers, to identify the means and methods used for weight loss. Research material and methods. The following generally accepted methods were used in the study: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources; questionnaires; methods of mathematical statistics. We conducted a survey during the Ukrainian Championship in freestyle wrestling among men and women under 23 (Zhytomyr, 07–09.09.2021) and the training camp in preparation for the World Championship among men and women under 23 (State Olympic Training and Sports Centre “Koncha Zaspа”, October, 2021). The survey involved 56 athletes of various sports qualifications engaged in freestyle wrestling. MS Excel was used for statistical data processing and graphical presentation of results. Results: in the course of the study, it was established that in order to participate in competitions, many athletes (76.9%) have to resort to artificial weight loss and lose weight at least 2 times a year (57%). More often, wrestlers take up to 3 days to lose weight and use a forced method of reducing body weight. It was found that on average, athletes of light weight categories (29%) artificially reduce their weight by 1–3 kg, while for them this is the maximum level of weight reduction, of medium weight categories – by 5–7 kg, and of heavy weight categories – by 7–9 kg. The means of regulating body weight are dietary restrictions, selection of physical activity with various conditions of increased dehydration. Conclusions. The most popular method of weight loss among wrestlers is forced weight loss. As the competition approaches, an athlete who is a few kilograms overweight stops eating, starts training more intensively and finally resorts to dehydration – water withdrawal. On the basis of the above we will develop a methodology of forming the readiness of athletes to participate in freestyle wrestling competitions within weight categories.

ДО ПИТАННЯ ЗНИЖЕННЯ ВАГИ ТІЛА БОРЦЯМИ 20–23 РОКІВ

Шандригось В. І.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопіль, Україна
orcid.org/0000-0002-1511-4559
shandrygos.v@gmail.com*

Латишев М. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Київський університет імені Бориса Грінченка
вул. Маршала Тимошенка, 13Б, Київ, Україна
orcid.org/0000-0001-9345-2759
nlatyshev.dn@gmail.com*

Розторгуй М. С.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри атлетичних видів спорту
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0001-7726-0036
mariia.roztorhyi@gmail.com*

Бойченко Н. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри одноборств
Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-4821-5900
natalya-meg@ukr.net*

Тропін Ю. М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри одноборств
Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, Україна
orcid.org./0000-0002-6691-2470
tyn.82@ukr.net*

Ключові слова: вільна боротьба, згонка ваги, вагові категорії, методи згонки, змагальна діяльність.

Мета – встановлення особливостей зниження ваги борцями, виявлення засобів і методів, що використовуються для згонки ваги. Матеріал і методи дослідження. У дослідженні були використані такі загальноприйняті методи, як: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернету; анкетування; методи математичної статистики. Нами було проведено анкетування під час чемпіонату України з вільної боротьби серед чоловіків і жінок до 23 років (м. Житомир, 07–09.09.2021 р.) і НТЗ з підготовки до чемпіонату світу серед чоловіків і жінок до 23 років (ДОНСЦ «Конча-Заспа», жовтень, 2021 р.). У анкетуванні взяли участь 56 спортсменів різної спортивної кваліфікації, які займаються вільною боротьбою. Для статистичної обробки даних і графічного представлення результатів використовувалася програма MS Excel. Результати: у ході дослідження було встановлено, що для участі у змаганнях багатьом спортсменам (76,9%) доводиться вдаватися до штучного зниження ваги та зганяти вагу не рідше 2 разів на рік (57%). Частіше борці відводять на згонку ваги до 3 днів і використовують форсований метод зниження маси тіла. Виявлено, що у середньому спортсмени легких вагових категорій (29%) штучно зменшують свою вагу на 1–3 кг, при цьому для них це максимальний рівень зниження ваги, середніх вагових категорій – на 5–7 кг, а важких – 7–9 кг. Засобами регулювання ваги тіла є обмеження харчування, підбір фізичного навантаження з різними умовами підвищення дегідратації. Висновки. Найпопулярнішим методом згонки ваги у борців є форсований. У міру наближення до змагань атлет, який має кілька зайвих кілограмів понад норму, припиняє споживати їжу, починає тренуватися більш інтенсивно і, нарешті, вдається до дегідратації – виведення води. На підставі вищезазначеного нами буде розроблено методіку формування готовності спортсменів до участі у змаганнях з вільної боротьби в межах вагових категорій.

Introduction. Regulation of body weight is important for sports practice. Of course, this problem primarily attracts the attention of athletes participating in competitions with weight gradations regulated by the rules (mass wrestling, boxing, weightlifting, powerlifting, etc.). Freestyle wrestling is no exception (about weight categories) [1; 6; 10; 11].

It is known that the absolute strength of athletes of the same training is greater, the greater the athletes'

own weight [4; 8; 9]. This is because the factor of its increase is the growth of muscle mass. In order to have an advantage over their rivals in terms of relative strength, athletes tend to compete in a lighter weight category. One of the easiest ways to do this is to reduce body weight [2; 7; 14; 15; 16; 17]. However, this way does not always lead to the desired result.

In our opinion, the accumulated experience of weight matching in sports where there are weight

categories [3; 5] cannot be mechanically transferred for use by athletes in freestyle wrestling after changes in the rules of the competition [12; 13]. It is necessary to develop your own method of weight matching, taking into account changes in the conditions of weighing athletes.

Each athlete should regularly monitor their weight by weighing themselves naked in the morning on an empty stomach; after morning exercise (exercises); after each training session; and before going to bed [1; 8]. Only taking into account the dynamics of body weight throughout the day can guarantee an individual approach when building an effective weight loss methodology.

Maintaining the required body weight is of great importance when preparing an athlete for competitions, because only the choice of the optimal way to reduce body weight will ensure the maintenance of high competitive performance and the achievement of a high sports result. Therefore, the problem of regulating the body weight of wrestlers while maintaining high performance is relevant today.

Connection of work with important scientific programs and practical tasks. The work was carried out in accordance with the topic of the SRW of the Department of Theory and Methodology of Olympic and Professional Sports of Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University “Scientific and methodological foundations of long-term technical and tactical training in freestyle wrestling”.

The purpose of the study is to determine the peculiarities of weight loss by wrestlers, to identify the means and methods used for weight loss.

Research material and methods. The following generally accepted methods were used in the study: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources; questionnaires; methods of mathematical statistics.

We conducted a survey during the Ukrainian Championship in freestyle wrestling among men and women under 23 (Zhytomyr, 07–09.09.2021) and the training camp in preparation for the World Championship among men and women under 23 (State Olympic Training and Sports Centre “Koncha Zaspа”, October, 2021). The survey involved 56 athletes of various sports qualifications engaged in freestyle wrestling. MS Excel was used for statistical data processing and graphical presentation of results.

Research results and their discussion. When developing a methodology for reducing body weight by athletes in freestyle wrestling, it is important to characterise the problem of weight loss by wrestlers by assessing their opinion on the basis of a questionnaire survey. The questionnaire survey was conducted in order to establish the peculiarities of weight loss by wrestlers, to identify the means and methods used for weight loss.

The qualitative and quantitative composition of the respondents is shown in Figures 1 and 2.

Assessing the overall experience of the respondents in sports (Figure 3), we see that the answers provided by the survey participants are credible and can be objectively interpreted.

The majority of respondents have experience in freestyle wrestling, which shows that they have experience of participating in competitions, and therefore have experience of adjusting their weight to the limits of the weight category.

In order to organise the experiment, it was also important for us to clarify the massive weight category in order to form the participants of the control and experimental groups on the basis of these data (Figure 4).

Depending on the level of competition, many athletes (76.9%) have to resort to artificial weight loss (Figure 5), but some respondents (43%) believe that weight loss should only be done before major competitions.

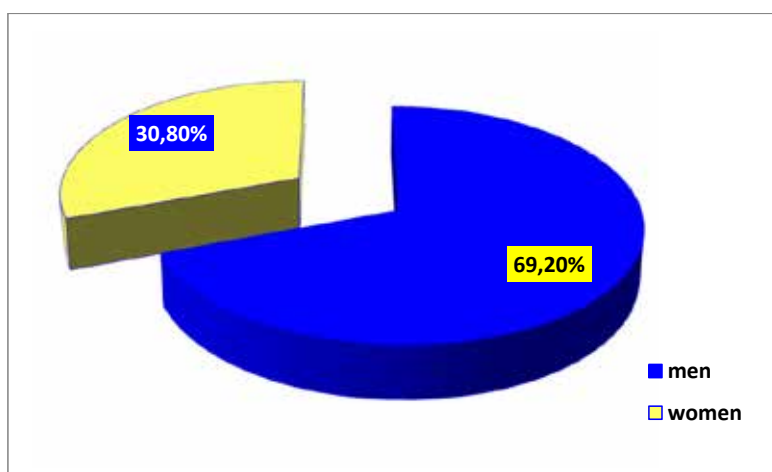


Figure 1. Gender composition of respondents

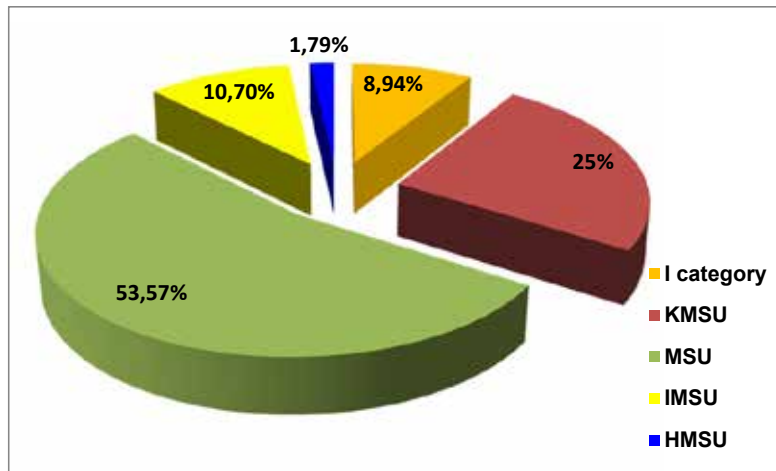


Figure 2. Distribution of respondents depending on sports qualification

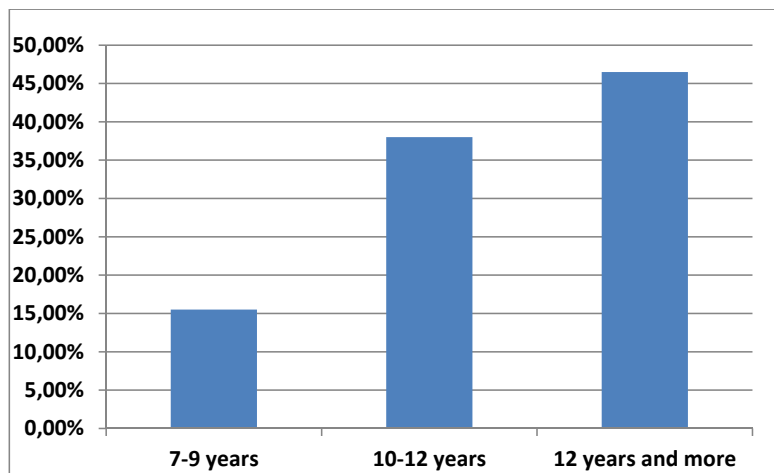


Figure 3. Total experience in freestyle wrestling by respondents

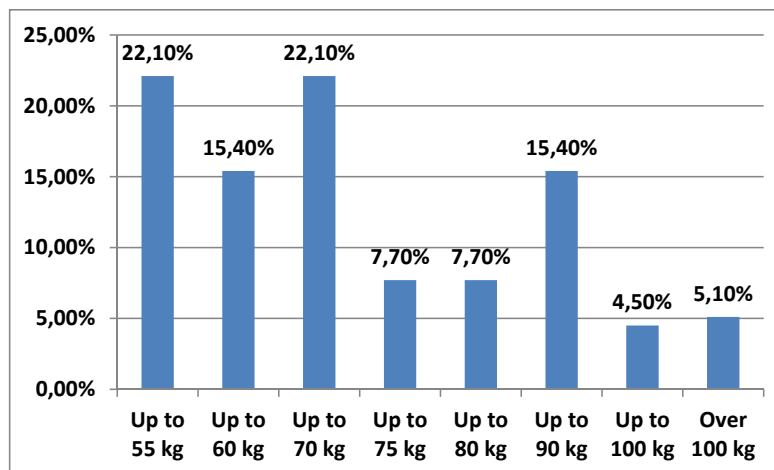


Figure 4. Approximate distribution of survey participants by weight category

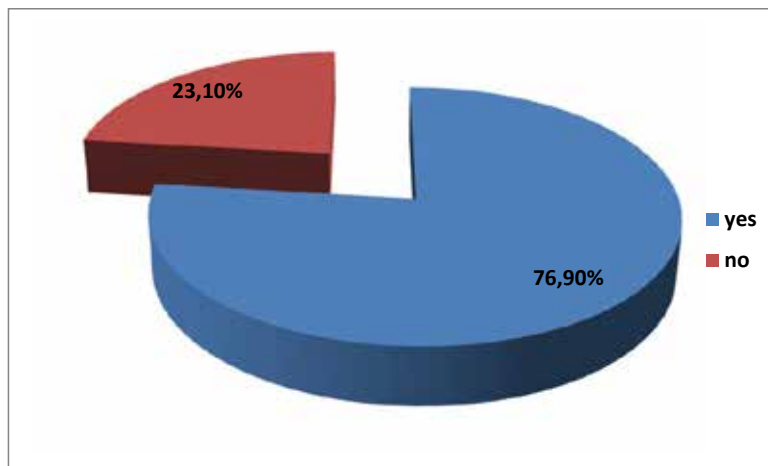


Figure 5. Athletes use of weight loss before competition

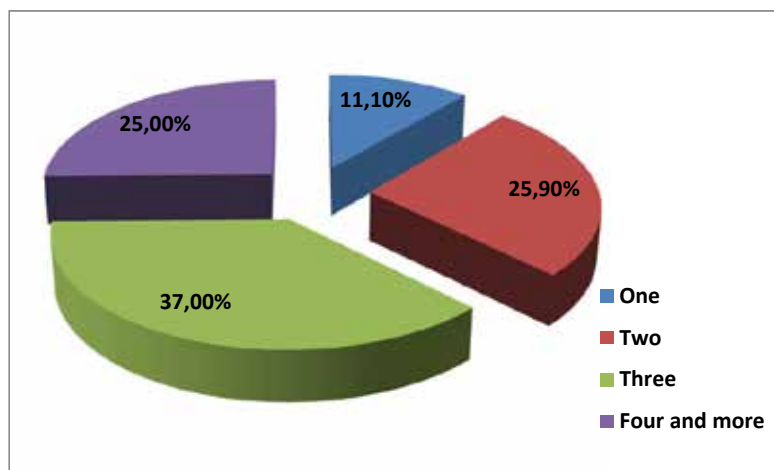


Figure 6. Frequency of weight loss before competitions (per year)

Depending on the amount of weight lost, the majority of athletes (57%) have to change their training process when regulating their weight.

Respondents say that they lose weight before competitions at least twice a year. Almost half of the survey participants lose weight three times a year (Figure 6).

Athletes should start losing weight at least one week before a competition, according to 11.1% of respondents. The majority of respondents (37%) take up to 1–3 days to lose weight, with one half (25.9%) spending up to 3–5 days and the other half (18.5%) up to 7 days (Figure 7).

The most popular method of weight loss among wrestlers is the forced method, when weight loss occurs in a short period of time and in small amounts. Athletes also use interval, shock and gradual-incremental methods, the peculiarity of which is the presence of a stage of preparation of the body for weight loss and intensification of weight loss by the end of the second stage (Figure 8).

We found that lightweight athletes (29%) on average artificially reduce their weight by 1–3 kg, and this is the maximum level of weight loss for them. Middleweight athletes (58%) tend to lose more weight – from 5 to 7 kg. Athletes in heavyweight categories resort to weight loss less often, but the minimum amount of weight lost is 7–9 kg (Figure 9).

We have found that as an athlete who is several kilograms overweight approaches a competition, he or she stops eating, starts training more intensively, and finally resorts to dehydration and water withdrawal. More details on the use of weight loss products are shown in Figure 11.

The tactic of weight loss before freestyle wrestling competitions for more than half (55.6%) is to lose weight before qualifying competitions, and then to lose weight before each new start (regional championship, Ukrainian championship, etc.) (Figure 12).

Weight loss is associated with negative changes in the athlete's body. Most often, it is a deterioration in

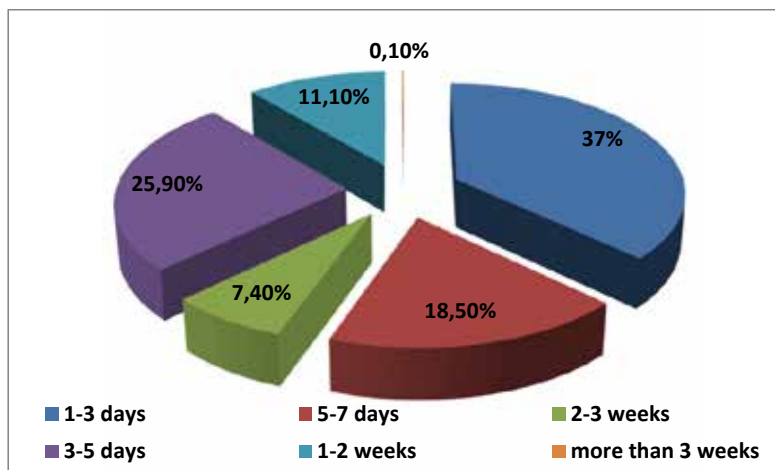


Figure 7. Number of days needed to lose weight before a competition

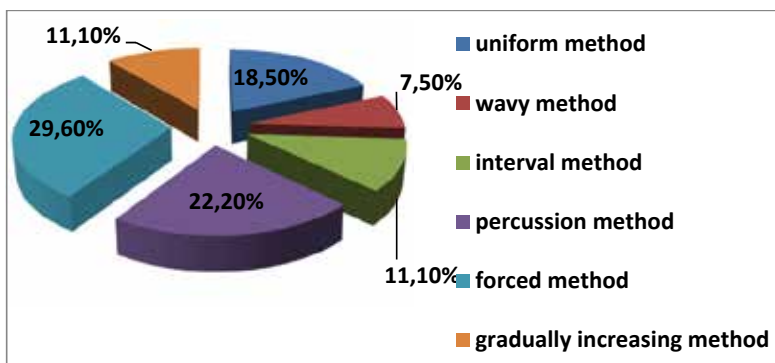


Figure 8. Weight loss methods used in freestyle wrestling

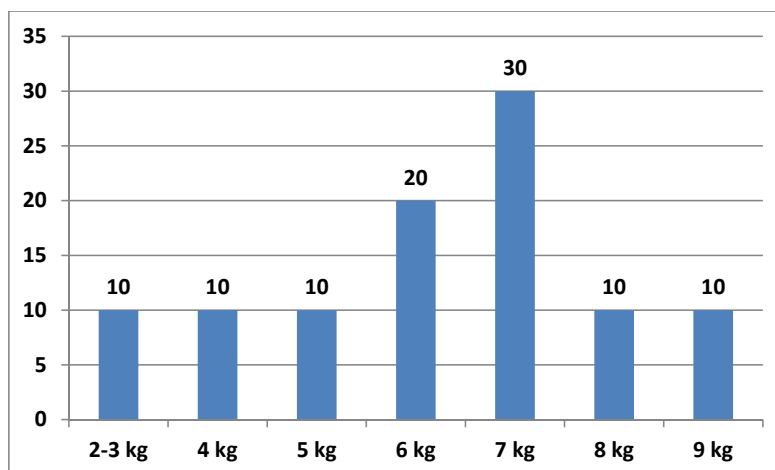


Figure 9. Maximum weight lost by athletes before the competition

mood (66.7%), a decrease in strength (33.3%), a deterioration in sports performance (22.2%), etc. (Figure 13).

Thus, when starting to adjust the weight, it is necessary to focus on the limit values of the training weight of martial artists of the corresponding weight

categories. It should also be remembered that weight loss reduces the effectiveness of the training process and impairs performance.

Conclusions. It has been established that weight regulation in athletes is a pedagogical problem

associated with the management of metabolic processes in the body. Pedagogical weight regulation occurs at the level of the extreme stages of metabolism – the intake of substances from the outside (nutrition) and the release of end products, including the impact of training physical activity.

In sports, biopedagogical weight management is used at all stages of metabolism. When starting to regulate weight, it is necessary to focus on the limit values of the training weight of martial artists of the corresponding weight categories. It should also be remembered that weight loss reduces the effectiveness of the training process and impairs performance.

It was found that in order to participate in competitions, many athletes (76.9%) have to resort to artificial weight loss. Depending on the amount of weight lost, the majority of athletes (57%) have to change the training process when regulating their weight, and they also resort to weight loss before competitions at least 2 times a year. The majority of respondents (37%) spend up to 1–3 days on weight loss.

The most popular method of weight loss among wrestlers is forced weight loss, which means that weight loss occurs in a short period of time and in small amounts. It was found that athletes in light weight categories (29%) artificially reduce their weight by 1–3 kg on average, and this is the maximum level of weight loss for them. Middleweight athletes (58%) mostly lose a greater amount of 5 to 7 kg. Athletes in heavyweight categories reduce their weight less frequently, but the minimum amount of weight lost is 7–9 kg. As the competition approaches, an athlete who is a few kilograms overweight stops eating, starts training more intensively and finally resorts to dehydration – water withdrawal.

On the basis of the above we will develop a methodology of forming the readiness of athletes to participate in freestyle wrestling competitions within weight categories.

Prospects for further research will be aimed at substantiating, developing and experimentally testing the effectiveness of the methodology for forming the readiness of athletes to participate in freestyle wrestling competitions within the weight category.

BIBLIOGRAPHY

1. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С. В. Латишев, В. І. Шандригось. Київ, 2012. 88 с.
2. Денисенко Н. М., Самошкін В. В. Принципи раціонального харчування спортсменів. *Особливості при заняттях різними видами спорту*. Дніпропетровськ, 2010. 82 с.
3. Драч М. Дозування навантаження у присіданнях як чинник коригування маси тіла кваліфікованих важкоатлеток у підготовчому періоді. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2007. Т. III, С. 110–115.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Вінниця, 2016. 159 с.
5. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Новікова А. Р. Зниження маси тіла спортсменок перед змаганнями (на прикладі боротьби самбо). *Єдиноборства*. 2018, № 4(10). С. 13–22.
6. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків, 2020. 550 с.
7. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Львів, 2008. 862 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
9. Радченко Ю. А., Коробейников Г. В., Тропин Ю.М., Шацких В. В., Воронцов А. В., Мищенко В. С., Приймаков А. А. Сравнительная характеристика структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации легких, средних и тяжелых весовых категорий. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2014, № 9. С. 47–53.
10. Шандригось В. І. Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор. *Єдиноборства*. 2019, № 2(12). С. 58–67. DOI: 10.5281/zenodo.2544680
11. Шандригось В. І., Латишев М. В., Розторгуй М. С., Первачук Р. В. Динаміка кількості вагових категорій в жіночій боротьбі. *Єдиноборства*. 2021. № 1(19). С. 79–89. DOI: 10.15391/ed.2021-1.08
12. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Т. І. Вип. 107. С. 347–351.
13. Шацких В. В., Тропин Ю. Н. Спортивная подготовка борцов на различных этапах эволюции правил соревнования. *Єдиноборства*. 2017. № 4. С. 84–90.
14. Andreato L. V., Andreato T. V, Santos J. F. S., et al. Weight loss in mixed martial arts athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 2014; 5(2). P. 12–131.

15. Farhan H., Amirsasan R., Mahdavi B. The comparison methods and effects of rapid weight loss between elite teen Free Style and Greco-Roman wrestlers bull. *Bull Env Pharmacol Life Sci.* 2014; 3(2). P. 441–445.
16. Isik O., Dogan I. Body components changes and depression scores before competitions among elite female wrestlers. *Acta Kinesiol.* 2017; 11(1). P. 23–27.
17. Yarar H., Eroǧlu H., Uzum H., et al. Athlete weight loss methodology and effects scale: validity and reliability study. *Journal of Human Sciences.* 2016; 13(3). P. 6164–6175.

REFERENCES

1. Vilna borotba: choloviky, zhinky [Free wrestling: men, women]. (2012). Navchalna prohrama dlia dytiachoiunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiachoiunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu / S. V. Latyshev, V. I. Shandryhos. Kyiv, 2012. 88 p.
2. Denysenko, N. M., Samoshkin, V. V. (2010). Pryntsypy ratsionalnoho kharchuvannia sportsmeniv. Osoblyvosti pry zaniattiakh riznymi vydamy sportu [Principles of rational nutrition for athletes. Peculiarities when practicing various sports]. Dnipropetrovsk, 2010. 82 p.
3. Drach, M. (2007). Dozuvannia navantazhennia u prysidanniakh yak chynnyk koryhuvannia masy tila kvalifikovanykh vazhkoatletok u pidhotovchomu periodi [Dosing the load in squats as a factor in adjusting the body weight of qualified weightlifters in the preparatory period]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy [Young sports science in Ukraine]*. T. III. P. 110–115.
4. Kostiukevych, V.M. (2016). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky u zapytanniakh i vidpovidiakh [Theory and methods of sports training in questions and answers]. Vinnytsia, 2016. 159 p.
5. Kravchuk, T. M., Ohar, H. O., Novikova, A. R. (2018). Znyzhennia masy tila sportsmenok pered zmahanniamy (na prykladi borotby sambo) [Body weight reduction of female athletes before competitions (on the example of sambo wrestling)]. *Yedynoborstva – Martial Arts*, № 4(10). P. 13–22.
6. Pavlenko, V.O., Nasonkina, E.Yu., Pavlenko, Ye.Ye. (2020). Suchasni tekhnolohii pidhotovky v obranomu vydi sportu [Modern training technologies in the chosen sport]. Kharkiv, 2020. 550 p.
7. Pistun, A.I. (2008). Sportyvna borotba [Sports wrestling]. Lviv, 2008. 862 p.
8. Platonov, V.N. (2004). Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriia y ee praktycheskye prylozheniia [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. Kyiv : Olymпыiskaia lyteratura, 2004. 808 p.
9. Radchenko, Yu. A., Korobeinikov, H. V., Tropin, Yu. M., Shatskykh, V. V., Vorontsov, A. V., Mishchenko, V. S., & Pryimakov, A. A. (2014). Sravnitel'naya kharakteristika struktury fizicheskoy podgotovlennosti bortsiv vysokoy kvalifikatsii legkikh, srednikh i tyazhelykh vesovykh kategoriiv [Comparative characteristics of the physical fitness structure of highly qualified wrestlers of light, medium and heavy weight categories]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, № 9. P. 47–53.
10. Shandryhos, V. I. (2019). Dynamika kilkosti vahovykh katehorii bortsiv vilnoho styliu v prohramakh Olimpiiskykh ihor [Dynamics of the number of weight categories of freestyle wrestlers in the programs of the Olympic Games]. *Yedynoborstva – Martial Arts*, № 2(12). P. 58–67. DOI: 10.5281/zenodo.2544680
11. Shandryhos, V.I., Latyshev, N.V., Roztorhui, M.S., Pervachuk, R.V. (2021). Dynamika kilkosti vahovykh katehorii v zhinochii borotbi [Dynamics of the number of weight categories in women's wrestling]. *Yedynoborstva – Martial Arts*, № 1(19). P. 79–89. DOI: 10.15391/ed.2021-1.08
12. Shandryhos, V. I. (2013). Evoliutsiia pravyl zmanhan zi sportyvnoi borotby (ohliad literatury) [Evolution of the rules of wrestling competitions (literature review)]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko*. T. I. Vyp. 107. P. 347–351.
13. Shatskykh, V. V., Tropyn, Yu. N. (2017). Sportivnaya podgotovka bortsiv na razlichnykh etapakh evolyutsii pravil sorevnovaniiv [Sports training of wrestlers at different stages of the evolution of competition rules]. *Edynoborstva – Martial Arts*, № 4. P. 84–90.
14. Andreato, L. V, Andreato, T. V, Santos, J. F. S., et al. (2014). Weight loss in mixed martial arts athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 5(2). P. 125–131.
15. Farhan H., Amirsasan R., Mahdavi B. (2014). The comparison methods and effects of rapid weight loss between elite teen Free Style and Greco-Roman wrestlers bull. *Bull Env Pharmacol Life Sci.* 3(2). P. 441–445.
16. Isik, O., Dogan, I. (2017). Body components changes and depression scores before competitions among elite female wrestlers. *Acta Kinesiol.* 11(1). P. 23–27.
17. Yarar, H., Eroǧlu, H., Uzum, H., et al. (2016). Athlete weight loss methodology and effects scale: validity and reliability study. *Journal of Human Sciences.* 13(3). P. 6164–6175.

НОТАТКИ

Науковий журнал

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

№ 2, 2023

Комп'ютерна верстка – А.О. Марєєва
Коректура – Я.І. Вишнякова

Підписано до друку: 01.06.2023.
Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 10,7.
Замов. № 0923/566. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 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.