

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

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

Заснований
у 2009 р.

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

Фізичне виховання та спорт

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

Телефон
для довідок:
+38 066 53 57 687

№ 3, 2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

Фізичне виховання та спорт. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 3. 136 с.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet вченою радою ЗНУ (протокол засідання № 5 від 19.12.2023 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, професор (Україна)
Долбишева Н.Г. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор (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

Бачинська Н. В., Рогальський В. І., Петрушин Д. В., Пожидаєв Ю. М., Порохнявий А. В. <i>ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ</i>	7
Карякін П. В., Конох А. П. <i>ХАРАКТЕРИСТИКА УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС»</i>	14
Лівак П. Є. <i>ПРОБЛЕМА ВИКЛАДАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН МАЙБУТНІМ УЧИТЕЛЯМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</i>	20
Масалов К., Захарчук С., Соколова О. В. <i>ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФУТБОЛУ</i>	28
Романенко О. В., Янішевський Ю. В., Янішевська О. І. <i>УЧНІВСЬКИЙ/СТУДЕНТСЬКИЙ ТИЖДЕНЬ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ</i>	33
Рядова Л. О. <i>КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ СТІЙКОСТІ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА ТА ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ ПРОСТОРОВИХ І ЧАСОВИХ ПАРАМЕТРІВ РУХІВ У СЛАБОЗОРИХ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ</i>	41
Соколова О. В., Хорошко О. Е. <i>БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ</i>	49
Тищенко Д. Г., Тищенко В. О., Іваненко С. В., Андронов В. М., Апанасенко А. В. <i>ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</i>	54
Цьось А. В. <i>ВПЛИВ СТАНДАРТИЗАЦІЇ НА ЯКІСТЬ НАДАВАНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ В РЕГІОНАЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ОБ'ЄКТАХ</i>	63

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Бергтраум Д. І., Вовканич Л. С., Свищ Я. С., Дух Т. І., Дунець-Лесько А. В. <i>ВПЛИВ РІЗНИХ ОБСЯГІВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ГЕМОДИНАМІКИ СТУДЕНТІВ-ФІЗІОТЕРАПЕВТІВ</i>	69
--	----

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Бачинська Н. В., Саричев В. І. <i>ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТА ДИНАМІКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ЖІНОЧІЙ ТА ЧОЛОВІЧІЙ ГРУПОВІЙ АКРОБАТИЦІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ</i>	78
Долбишева Н. Г., Мустаця С. Є., Бондаренко І. Г. <i>КОНЦЕПЦІЯ «IAAF KIDS' ATHLETICS» ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ</i>	84

Дяченко М. В. <i>ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ГАНДБОЛІСТОК У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ЕТАПУ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ</i>	93
Коротких Д. М., Пітин М. П. <i>ПЕРСПЕКТИВИ ПІДВИЩЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БАДМІНТОНІСТІВ</i>	99
Одинець Т. Є., Сизенко О. Ю., Семичастний В. С., Кулініч В. М. <i>ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	106
Рудніцька Д. О., Пітин М. П., Синиця А. В. <i>ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ</i>	113
Дробот К. В., Тищенко В. О., Глухов І. Г., Караулова С. І. <i>ВОДНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА БЕЗПЕКИ ТА ВИЖИВАННЯ: ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ В ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЯХ НА ВОДІ</i>	121
Тищенко В. О., Зубов В. О., Тищенко Д. Г. <i>КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТ АЕРОБНОЇ ТА АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ</i>	129

CONTENTS

SECTION I. PHYSICAL EDUCATION

Bachynska N. V., Rogalskyi V. I., Petrushyn D. V., Pozhidayev Yu. M., Porokhnyavy A. V. <i>FEATURES OF THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL QUALITIES AND TECHNICAL TRAINING OF VOCATIONAL SCHOOLS WITH SPECIFIC LEARNING CONDITIONS</i>	7
Kariakin P. V., Konokh A. P. <i>CHARACTERISTICS OF UKRAINIAN HAND-TO-HAND COMBAT "SPAS"</i>	14
Livak P. E. <i>THE PROBLEM OF TEACHING MEDICAL AND BIOLOGICAL DISCIPLINES TO FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS UNDER DISTANCE LEARNING CONDITIONS</i>	20
Masalov K., Zakharchuk S., Sokolova O. V. <i>INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF MIDDLE SCHOOL AGE IN SECTIONAL CLASSES FROM FOOTBALL</i>	28
Romanenko O. V., Yanishevskiy Yu. V., Yanishevskaya O. I. <i>SCHOOL/STUDENT WEEK OF THE OLYMPIC MOVEMENT: PROBLEMS AND PERSPECTIVES</i>	33
Riadova L. O. <i>THE CORRELATION OF STABILITY INDICATORS OF THE VESTIBULAR ANALYSER AND DIFFERENTIATION OF SPATIAL AND TEMPORAL PARAMETERS OF MOVEMENTS</i>	41
Sokolova O. V., Khoroshko O. E. <i>BADMINTON AS A MEANS OF IMPROVING COORDINATION SKILLS</i>	49
Tyshchenko D. H., Tyshchenko V. O., Ivanenko S. V., Andronov V. M., Apanasenko A. V. <i>DISTANCE EDUCATION INTERACTIVE TRENDS</i>	54
Tsos A. V. <i>THE EFFECT OF STANDARDIZATION ON THE QUALITY OF PROVIDED PHYSICAL AND SPORTS SERVICES IN REGIONAL SPORTS FACILITIES</i>	63

SECTION II. OLYMPIC AND PROFESSIONAL SPORT

Berhtraum D. I., Vovkanych L. S., Svyshch Ya. S., Dukh T. I., Dunets-Lesko A. V. <i>INFLUENCE OF DIFFERENT VOLUMES OF PHYSICAL LOADS ON THE CENTRAL HEMODYNAMICS OF PHYSICAL THERAPY STUDENTS</i>	69
---	----

SECTION III. OLYMPIC AND PROFESSIONAL SPORTS

Bachynska N. V., Sarychev V. I. <i>FEATURES OF PLANNING AND DYNAMICS OF TRAINING LOADS IN WOMEN'S AND MEN'S GROUP ACROBATICS AT DIFFERENT STAGES OF MULTI-YEAR IMPROVEMENT</i>	78
Dolbysheva N. H., Mustyatsya S. Ye., Bondarenko I. H. <i>THE CONCEPT OF "IAAF KIDS' ATHLETICS" AND ITS IMPACT ON SPORTS SELECTION TO ATHLETICS</i>	84

Diachenko M. V. <i>STUDY OF SELF-ASSESSMENT OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE PREPARATORY PERIOD OF THE MAXIMUM REALIZATION OF INDIVIDUAL OPPORTUNITIES</i>	93
Korotkikh D. M., Pityn M. P. <i>INCREASE PROSPECTS OF TACTICAL PREPARATION OF YOUNG BADMINTON PLAYERS</i>	99
Odynets T. Ye., Syzenko O. Yu., Semychastnyi V. S., Kulinich V. M. <i>PROGRAM FOR IMPROVING THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF WRESTLERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING</i>	106
Rudnitska D. O., Pityn M. P., Sinytsia A. V. <i>CHOREOGRAPHIC TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN SPORTS GYMNASTICS: RESEARCH PERSPECTIVES</i>	113
Drobot K. V., Tyshchenko V. O., Hlukhov I. H., Karaulova S. I. <i>WATER COMPETENCE AS A FOUNDATION FOR SAFETY AND SURVIVAL: AN INTEGRATED APPROACH TO TRAINING IN EMERGENCY SITUATIONS ON WATER</i>	121
Tyshchenko V. O., Zubov V. O., Tyshchenko D. H. <i>COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF PHYSIOLOGICAL PARAMETERS AS DETERMINANTS OF AEROBIC AND ANAEROBIC PERFORMANCE OF ATHLETES</i>	129

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 378:303

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-01>

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Бачинська Н. В.

*кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
просп. Гагаріна, 26, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-0448-9187
nat3vero@gmail.com*

Рогальський В. І.

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
просп. Гагаріна, 26, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0003-0761-5916
k_sfp@dduvs.in.ua*

Петрушин Д. В.

*кандидат наук з фізичного виховання,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
просп. Гагаріна, 26, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0001-9207-0804
k_sfp@dduvs.in.ua*

Пожидаєв Ю. М.

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
просп. Гагаріна, 26, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-5680-4580
k_sfp@dduvs.in.ua*

Порохнявий А. В.

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
просп. Гагаріна, 26, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0001-5003-4936
k_sfp@dduvs.in.ua*

Ключові слова:
 майбутні поліцейські,
 антропометричні
 показники, фізичні якості,
 взаємозв'язок.

Представлено дослідження особливостей взаємозв'язку фізичного розвитку, фізичних якостей та технічної підготовленості юнаків, майбутніх поліцейських. У дослідженнях приймали участь здобувачі ЗВО із специфічними умовами навчання Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, чоловічої статі, віком 17–22 роки ($n=44$), яких було розподілено на 2 групи: 17–19 років ($n=22$) та 20–22 роки ($n=22$). Мета – дослідження та виявлення взаємозв'язку фізичного розвитку, фізичної, технічної підготовленості майбутніх поліцейських. Виявлено зміни кореляційних взаємозв'язків у віковому діапазоні 17–19 та 2022 рр. при збільшенні стажу тренувань, зміни у фізичному розвитку та вдосконаленні технічної підготовленості (техніка рукопашного бою: прямий удар рукою) відобразились у збільшенні кількості та залежностей між параметрами, що досліджувались (кореляційні взаємозв'язки середнього та високого ступеню). Відзначено, що в порівнянні з майбутніми поліцейськими 17–19 років, у 20–22 річних посилились взаємозв'язки, що характеризують процеси розвитку: кореляційна залежність між вагою тіла й тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв» (17–19 років: $r=0,502$; 20–22 роки: $r=0,720$). Також тест «біг 1000 м» має середні кореляційні значення з параметрами, що відображають функціональні можливості дихальної системи (ЖЄЛ, $r=0,55$). Виявлено кореляційну залежність між параметрами ваги тіла та швидкісно-силових якостей (тест «згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв»), швидкості (біг на 100 м) у юнаків 20–22 років. Збільшення розмірів тіла супроводжується розвитком дихальної системи (ЖЄЛ має кореляційний взаємозв'язок з показником бігу на 1000 м ($r=0,788$)). Відомо, що координаційні здібності пов'язані з руховими якостями однорідних груп. Дослідження, які представлено, стосовно особливостей фізичного розвитку, дихальної системи та взаємозв'язку різноманітних параметрів між собою у майбутніх правоохоронців можуть бути використані для оцінки контролю приросту перелічених показників в навчально-тренувальному процесі.

FEATURES OF THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL QUALITIES AND TECHNICAL TRAINING OF VOCATIONAL SCHOOLS WITH SPECIFIC LEARNING CONDITIONS

Bachynska N. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
 Senior Lecturer at the Department of Special Physical Training
 Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
 Gagarina Ave., 26, Dnipro, Ukraine
 orcid.org/0000-0002-0448-9187
 nat3vero@gmail.com*

Rogalskyi V. I.

*Senior Lecturer at the Department of Special Physical Training
 Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
 Gagarina Ave., 26, Dnipro, Ukraine
 orcid.org/0000-0003-0761-5916
 k_sfp@dduvs.in.ua*

Petrushyn D. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Special Physical Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
Gagarina Ave., 26, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9207-0804
k_sfp@dpuvs.in.ua*

Pozhidayev Yu. M.

*Senior Lecturer at the Department of Special Physical Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
Gagarina Ave., 26, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5680-4580
k_sfp@dpuvs.in.ua*

Porokhnyavy A. V.

*Lecturer at the Department of Special Physical Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
Gagarina Ave., 26, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5003-4936
k_sfp@dpuvs.in.ua*

Key words: *future policemen,
anthropometric indicators,
physical qualities,
relationship.*

The study of the peculiarities of the interrelationship of physical development, physical qualities and technical preparation of young men, future police officers, is presented. The research was conducted by students of higher education with specific study conditions of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, male, aged 17–22 years (n=44), who were divided into 2 groups: 17–19 years (n=22) and 20–22 years (n=22). The goal is to research and identify the relationship between physical development, physical and technical readiness of future police officers. Changes in the correlation relationships in the age range of 17-19 and 2022 were revealed with an increase in training experience, changes in physical development and improvement of technical readiness (hand-to-hand combat technique: direct blow with the hand) was reflected in an increase in the number and dependencies between the studied parameters (correlation relationships of medium and high degree). It was noted that, in comparison with future police officers aged 17–19, in 20–22-year-olds, the interrelationships characterizing developmental processes increased: the correlational dependence between body weight and the test "flexion and extension of arms in a resting position in 1 minute" (17–19 years: $r=0.502$) (20–22 years: $r=0.720$). Also, the "run 1000 m" test has average correlation values with parameters reflecting the functional capabilities of the respiratory system (Living Lung Capacity, $r=0.55$). The presented research on the peculiarities of physical development, the respiratory system and the interrelationship of various parameters among future law enforcement officers can be used to assess the control of the growth of the listed indicators in the educational and training process.

Постановка проблеми. На сучасному етапі у ЗВО із специфічними умовами навчання особлива увага приділяється діяльності, що направлена на оптимізацію фізичної підготовленості співробітників МВС України.

Базова, початкова підготовка є відповідальним етапом професійного навчання співробітника.

Після опанування початкової підготовки, поліцейський повинен володіти знаннями, вміннями та навичками рукопашного бою, які необхідні для його подальшої служби [1, с. 3].

Умови сучасної службової діяльності потребують високих вимог до рівня професійної підготовленості співробітника. Виникає необхідність

пошуку таких методів, що направлені на підвищення якості підготовки майбутніх поліцейських, наприклад з подолання різних перешкод (як природних, так і штучних), засвоєння бойових прийомів єдиноборств тощо.

Фізична підготовка поліцейських вкрай важлива для їх ефективної діяльності та досягнення цілей служби. Тому високий рівень фізичної підготовки важливий для співробітників усіх підрозділів поліції. Метою фізичної підготовки поліцейських є формування та розвиток фізичної готовності співробітників до успішного виконання оперативно-службових завдань, вмілого застосування фізичної сили, у тому числі бойових прийомів боротьби, а також забезпечення високої працездатності в процесі службової діяльності [2, 112].

Особливості фізичної підготовки курсантів як необхідної складової нормальної діяльності правоохоронних органів висвітлено в публікації Анісімова Д., Антіпової А. (2022) [3, с. 5]. Питання підвищення фізичної підготовки курсантів системи МВС України розглянуті у роботі Петрушина, Д., Кренікова, Є. (2023) [4, с. 26]. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності, розглянуті в праці Пожидаєва М.Ю., Анісімова Д.О. (2020) [5, с. 83] тощо.

Процес фізичної підготовки поліцейських включає необхідність індивідуального підходу, періодизації, поєднання фізичної підготовки з правовою та психологічною підготовкою. Також не слід використовувати програми професійних спортсменів, оскільки цілі суттєво відрізняються.

Процес удосконалення спеціальної фізичної підготовленості здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання продовжує залишатись актуальним, потребує нових експериментальних досліджень, які доповнюють та розширюють вже існуючі результати, що й стало метою наших досліджень.

Мета – дослідження та виявлення взаємозв'язку фізичного розвитку, фізичної, технічної підготовленості майбутніх поліцейських, які додатково дають змогу розширити та доповнити існуючі дані та можуть бути використані для оцінки контролю приросту перелічених показників в навчально-тренувальному процесі.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична підготовка поліцейських включає формування витривалості, сили, силової витривалості, гнучкості, спритності, а також бойових прийомів боротьби та інших бойових навичок. Для розвитку цих якостей необхідне використання наукового підходу, наприклад формування правильної

техніки бігу, фізичних особливостей, частоти серцевих скорочень тощо [6, с. 6].

Фізична підготовка у ЗВО із специфічними умовами навчання у майбутніх правоохоронців має специфічний характер, який відрізняє її від фізичної підготовки професійних спортсменів, а також осіб, які займаються фізичною культурою для підтримки здоров'я та фізичної форми. Ці відмінності пов'язані з цілями підготовки різних категорій осіб [7, с. 312].

Наприклад, для професійних спортсменів у фізичній підготовці важливим є демонстрація високого рівня у конкретних видах спорту, наприклад для легкоатлета – це біг за певний час, для важкоатлета – підйом більшої ваги у вправах тощо. Для спортсменів-аматорів і людей, які просто займаються фізичною культурою для підтримки здоров'я та форми, метою є або тренування та досягнення цілей на рівні аматорських показників, або досягнення цілей, пов'язаних зі зниженням ваги тіла тощо [8, с. 48].

Загалом можна сказати, що поліцейський повинен демонструвати високий рівень витривалості, швидкості, вміти долати перешкоди, мати фізичну силу та на високому рівні вміти застосовувати бойові прийоми боротьби, бути готовим оперативно реагувати та застосовувати комплексно всі навички у процесі служби [9, с. 338; 10, с. 2].

Для майбутнього поліцейського важлива така якість, як витривалість як для фізичної підготовки, так і у професійній діяльності. У Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ, в межах дисципліни «спеціальна фізична підготовка», на заняттях впроваджено наступні методичні вказівки щодо розвитку та вдосконалення витривалості: 1) частота серцевих скорочень (ЧСС) в межах 170–180 уд/хв., але враховуються індивідуальні особливості (рівень підготовленості, показники серцево-судинної системи тощо), 2) повторно-інтервальні вправи з навантаженням 70–85 %.

Показник сили більш актуальним є для спортсменів, а для майбутніх поліцейських першочерговим являється необхідність силової витривалості, наприклад метод колового тренування (стрибки на скакалці, вправи для черевного пресу, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, вправи з невеликими навантаженнями до 50–60 разів у підході).

На навчальних заняттях з спеціальної фізичної підготовки викладачі впроваджують комплексне удосконалення різних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності).

Техніка долання смуги перешкод, а саме максимально швидке проходження перешкод, залежать не тільки від швидкісні, але й спритності, динамічної сили, технічної підготовленості.

Напрямки розвитку швидкості:

1. Вдосконалення у діях на окремих перешкодах та ділянки смуги, які потребують прояву максимальної швидкості руху.

2. Розвиток швидкості при подоланні смуг перешкод та виконання контрольних вправ.

3. Методичні рекомендації при виконанні вправ:

– техніка подолання перешкод повинна бути максимально вдосконалена для того, щоб вольові зусилля були направлені тільки на швидкість виконання вправи;

– подолання на максимально можливій швидкості: біг вгору по похилій дошці, подолання зруйнованих сходів тощо;

– необхідно ставити 2–3 перешкоди та дистанцію відрізок не більше 50 м (для збереження максимальної швидкості);

– оптимальна кількість повторів для максимальної швидкості на протязі всієї дистанції;

– інтервали відпочинку – повне відновлення працездатності;

– розвиток координаційних здібностей.

Результати дослідження. У дослідженнях приймали участь здобувачі ЗВО із специфічними умовами навчання Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, чоловічої статі, віком 17–22 роки ($n=44$), яких було розподілено на 2 групи: 17–19 років ($n=22$) та 20–22 роки ($n=22$). Статистична обробка отриманих в ході дослідження даних здійснювалась парним порівнянням груп з використанням параметричного

тесту Стьюдента, середнього арифметичного (M), стандартного відхилення (SD), коефіцієнту варіації (V , %).

У таблиці 1 представлено загальні дані тих, кого досліджували, за окремими антропометричними показниками, життєвої ємності легень (ЖЄЛ, см³) та максимальної динамометрії (кг). Статистично достовірні відмінності виявлено між показниками ЖЄЛ та динамометрії кисті між групами юнаків 17–19 та 20–22 років.

Для дослідження взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості майбутніх поліцейських 17–19 та 20–22 років було використано кореляційний аналіз. Зміни кореляційних взаємозв'язків у віковому діапазоні 17–19 та 20–22 років при збільшенні стажу тренувань, змін у фізичному розвитку та вдосконаленні технічної підготовленості (техніка рукопашного бою: прямий удар рукою) відобразилась у збільшенні кількості та залежностей між параметрами, що досліджувались.

В порівнянні з майбутніми поліцейськими 17–19 років, у 20–22 річних посилились взаємозв'язки, що характеризують процеси розвитку: кореляційна залежність між вагою тіла й тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв» (17–19 років: $r=0,502$; 20–22 роки: $r=0,720$) (табл. 2). Також тест «біг 1000 м» має середні кореляційна значення з параметрами, що відображають функціональні можливості дихальної системи (ЖЄЛ, $r=0,550$).

Таблиця 1

Загальні відомості про контингент досліджуваних (майбутні поліцейські чоловічої статі 17–22 років, $n=44$)

Статистичні показники	Зріст, см		Вага, кг		ЖЄЛ, см ³		Динамометрія, кг	
	17-19 років	20-22 роки	17-19 років	20-22 роки	17-19 років	20-22 роки	17-19 років	20-22 роки
M	174,55	177,23	74,84	77,45	3028,64	3 368,34*	36,85	42,65*
SD	4,45	8,89	11,42	8,84	234,54	212,84	3,68	4,89
V, %	8,67	6,22	8,76	9,56	7,85	6,85	5,95	5,34

Примітка: достовірність відмінностей при $p < 0,05$

Таблиця 2

Кореляційний взаємозв'язок (r) фізичного розвитку з фізичними якостями та технічною підготовленістю здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання (хлопці 17–19 років), $n=22$

Показники	Зріст (см)	Вага (кг)	ЖЄЛ (см ³)	Динамометрія (кг)
Спритність	0,345	0,432	0,456	0,424
Координаційні здібності	0,543	0,365	0,289	0,396
Технічна підготовленість	0,368	0,268	0,544	0,412
Силова витривалість	0,312	0,562	0,788	0,544
Сила	0,502	0,524	0,365	0,820

Примітка: достовірність коефіцієнтів кореляції $p < 0,05$

Виявлено кореляційну залежність між параметрами ваги тіла та швидко-силового якостей (тест «згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв»), швидкості (біг на 100 м) у юнаків 20–22 років. Збільшення розмірів тіла супроводжується розвитком дихальної системи (ЖЄЛ має кореляційний взаємозв'язок з показником бігу на 1000 м ($r=0,788$). Відомо, що координаційні здібності пов'язані з руховими якостями однорідних груп.

Висновки. Фізична підготовка майбутніх правоохоронців у ЗВО зі специфічними умовами навчання передбачає в навчальному процесі як комплексну спеціальну фізичну підготовку дій майбутніх поліцейських, яка є необхідною для ситуацій, що виникають у службовій діяльності,

так й загальну фізичну підготовку, що спрямована на універсальний розвиток фізичних якостей та покращення стану здоров'я.

Дослідження, які представлено в роботі, стосовно особливостей фізичного розвитку, дихальної системи та взаємозв'язки різноманітних параметрів між собою у майбутніх правоохоронців можуть бути використані для оцінки контролю приросту перелічених показників в навчально-тренувальному процесі.

Перспективи подальших досліджень плануються у напрямку вивчення функціональних особливостей організму та взаємозв'язок з фізичною підготовленістю серед здобувачів освіти у ЗВО із специфічними умовами навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: *монографія*. Київ : ФОН Кандиба Т. П., 2018. 524: 3.
2. Бондаренко В. В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2012. 219 с.
3. Анісімов Д., Антіпова А. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *«Молодий вчений»*. № 7(107), липень 2022 р. 2022: 5–8. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-2>
4. Петрушин Д., Креніков Є. Актуальні напрями підвищення фізичної підготовки курсантів системи МВС України в сучасних умовах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023, (1), 26–29.
5. Пожидаєв М. Ю., Анісімов Д. О. Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 10(29): 83.
6. Вареньга Ю. В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, Україна. 2015: 6–7.
7. Васюта Ю. В., Бондаренко В. В. Особливості фізичної підготовки майбутніх поліцейських на початковому етапі навчання. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2019: 312–315.
8. Компанієць Ю. А. Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрями її вдосконалення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 9: 48–50.
9. Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. *Порівняльно-аналітичне право*. 2018, (4): 338–340.
10. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка в системі професійного навчання працівників поліції. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2017. № 1: 2–4.

REFERENCES

1. Bondarenko, V. V. (2018). Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrolnoi politsii: zmist i perspektivni napriamy: monohrafiia [Professional training of patrol police officers: content and promising directions] : monograph. Kyiv : FON Kandyba T. P. 524: 3.
2. Bondarenko, V. V. (2012). Formuvannia rukhovykh umin ta navychok kursantiv vyshchych navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy u protsesi zaniat zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky : dys. ... kand. ped. nauk [Formation of motor skills and skills of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the process of classes on special physical training] : dissertation. ... candidate ped. sciences : 13.00.02. Chernihiv: 195–196.
3. Anisimov, D., Antipova, A. (2022). Fizychna pidhotovka kursantiv yak neobkhidna skladova normalnoi diialnosti pravookhoronnykh orhaniv [Physical training of cadets as a necessary component of the normal activity of law enforcement agencies]. *"Young Scientist"*. №. 7(107), July 2022: 5–8. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-2> [in Ukraine].

4. Petrushyn, D. & Krenikov, E. (2023). Aktualni napriamy pidvyshchennia fizychnoi pidhotovky kursantiv systemy MVS Ukrainy v suchasnykh umovakh [Current trends in improving the physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in modern conditions]. *Theory and methods of physical education and sports*. (1), 26–29.
5. Pozhidayev, M. Yu., Anisimov, D. O. (2020). Osoblyvosti fizychnoho stanu kursantiv, yaki zaimaiutsia yedynoborstvamy pry pidhotovtsi do profesiinoy diialnosti [Peculiarities of the physical condition of cadets engaged in martial arts while preparing for professional activities]. *Physical culture, sport and health of the nation*. Issue 10 (29): 83.
6. Varenha, Yu. V. (2015). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv MVS Ukrainy na etapi profesiinoho stanovlennia: dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02 [Improving the physical training of employees of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine at the stage of professional formation] (dissertation of the candidate of sciences in physical education and sports: 24.00.02). Lviv, Ukraine: 8–9.
7. Vasyuta, Yu. V., Bondarenko, V. V. (2019). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky maibutnikh politseiskykh na pochatkovomu etapi navchannia [Peculiarities of physical training of future police officers at the initial stage of training]. *Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. Kharkiv : 312–315.
8. Kompaniets Yu. A. (2014). Analiz stanu systemy fizychnoi pidhotovky maibutnikh pravookhorontsiv ta perspektyvni napriamky yii vdoskonalennia [Analysis of the state of the system of physical training of future law enforcement officers and promising directions for its improvement]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. № 9: 48–50.
9. Selyukov, B. C., Kushnirenko, P. O., Konstantinov, D. V. (2018). Fizychno vykhovannia yak napriam pidhotovky politseiskykh v Ukraini. [Physical education as a direction of police training in Ukraine]. *Comparative and analytical law*. (4): 338–340.
10. Sergienko, Y. P. (2017). Spetsialna fizychna pidhotovka v systemi profesiinoho navchannia pratsivnykiv politsii [Special physical training in the professional training system of police officers]. *South Ukrainian legal journal*. №. 1: 2–4.

ХАРАКТЕРИСТИКА УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС»

Карякін П. В.

аспірант, директор

ДЮСШ з українського рукопашу «Спас»

вул. Руставелі, 20, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0009-0000-1275-0106

pavel.karjakin@gmail.com

Конох А. П.

доктор педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0003-4283-9317

konoch105@ukr.net

Ключові слова: *Спас,
український рукопаш,
Національні види спорту.*

В Україні існує велика кількість спортивних одноборств, є сучасні які виникли в останні п'ятнадцять, двадцять років почали культивуватися і мають розвиток це ММА, Бразильське джиу джитсу, Греплінг. Давно викладаються та мають популярність олімпійські одноборства Бокс, Боротьба класична, Дзюдо і східні одноборства Карате Ушу та інші. Але існує певний інформаційний вакуум навколо національних видів спорту особливо одноборств Спас, Бойовий Гопак, Козацька боротьба Хрест, Сварга тощо, з метою висвітлення, розширення інформаційного простору та подальшого розвитку таких видів одноборств ми проаналізували наявний матеріал з друкованих і інтернет джерел. У статті ми висвітлимо та проаналізуємо проблематику розвитку українського національного виду одноборств. А саме дамо характеристику українському рукопашу «Спас». Який є офіційним видом спорту в Україні та включений в класифікацію видів спорту Міністерством молоді та спорту, має сталий розвиток протягом останніх двадцяти п'яти років в Україні. Виділимо та розглянемо основні етапи розвитку і розділи в українському рукопаші «Спас». Проаналізований нами вид одноборств гармонійно об'єднує в собі фізичну, морально вольову та духовну підготовку спортсменів. Напрямки в українському рукопаші «Спас» розраховані на різні рівні підготовленості та фізичні здібності спортсменів. Зайняття в групах будуються за принципом від простого до складного, спочатку спортсмени опановують розділи які розвивають загально фізичну підготовку та спритність. А по мірі розвитку в методику зайнять українським рукопашем «Спас» закладені спеціально фізична, технічна та морально вольва підготовка яка розвиває силу, гнучкість і спеціальні якості спортсмена які необхідні для досягнення результатів в змагальному процесі. Спортсмени які опановують український рукопаш «Спас» можуть приймати участь в змаганнях в усіх розділах дотримуючись правил та вимог до змагальної діяльності. Зауважимо що в змагальній діяльності діє той самий принцип що і в тренувальному процесі від простого до складного що позитивно впливає на фізичний і психологічний стан спортсмена. Підсумуємо зміст статі зробимо висновки.

CHARACTERISTICS OF UKRAINIAN HAND-TO-HAND COMBAT "SPAS"

Kariakin P. V.

*Postgraduate Student, Director
Youth Sports School in Ukrainian Hand-to-Hand Combat "Spas"
Rustaveli str., 20, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0000-1275-0106
pavel.karjakin@gmil.com*

Konokh A. P.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4283-9317
konoch105@ukr.net*

Key words: *Ukraine, physical culture, National sports.*

In Ukraine, there are numerous combat sports, including modern ones that have emerged in the last fifteen to twenty years, such as MMA, Brazilian Jiu-Jitsu, and Grappling. Long-established and popular Olympic combat sports like Boxing, Classical Wrestling, Judo, and Eastern martial arts like Karate and Wushu also exist. However, there is a certain information gap surrounding national sports, especially combat sports like "Spas," "Boiovy Hopak," "Kozatska Borotba Khrest," "Svarga," and others. To shed light on these and expand the informational space and further develop such combat sports, we have analyzed available materials from printed and internet sources. In this article, we will highlight and analyze the development issues of the Ukrainian national combat sport, with a specific focus on "Spas," which is officially recognized as a sport in Ukraine and is included in the classification of sports by the Ministry of Youth and Sports. It has shown consistent development over the past twenty-five years in Ukraine. We will identify and examine the main stages of development and divisions within Ukrainian hand-to-hand combat "Spas." The combat sport we have analyzed harmoniously combines physical, moral, and spiritual athlete preparation. The directions in Ukrainian hand-to-hand combat "Spas" are designed for different levels of preparedness and physical abilities of athletes. Group training is structured from simple to complex, with athletes initially mastering sections that develop general physical fitness and agility. As they progress in the Ukrainian hand-to-hand combat "Spas" method, they receive specialized physical, technical, and moral-volitional training that develops strength, flexibility, and special qualities required for achieving results in competitive activities. Athletes who master Ukrainian hand-to-hand "Spas" can participate in competitions in all divisions, adhering to the rules and requirements for competitive activities. It is worth noting that the same principle of progression from simple to complex that applies to the training process also applies to competitive activities, positively influencing the physical and psychological condition of the athlete. In summary, we will review the content of the article and draw conclusions.

Постановка проблеми. Останні тридцять два роки незалежної України певною мірою змінили національну систему фізичного виховання. З початку 90-х років ХХ ст. в Україні почина-

ють свій розвиток національні бойові мистецтва: Спас, бойовий гопак, козацька боротьба Хрест, Сварга тощо. Починають своє відродження українські національні (народні) види спорту, козацькі

забави, які створені на основі українських народних ігор і забав: силові – підіймання вантажів і переміщення їх на певну відстань, командні – лава на лаву тощо.

Але поряд з достатньо системним розвитком національної фізичної культури є проблема системного впровадження і розвитку в ній національного стрижня системи фізичного виховання. Важливою умовою цього має бути теоретико-методична база національної складової системи фізичного виховання в Україні.

Теорія фізичної культури оперує певними поняттями, які узагальнено віддзеркалюють суть явищ, що вивчаються нею. Саме основні поняття, якщо вони істинні і глибоко відображають суттєві ознаки і відношення явищ до дійсності, утворюють систему наукових знань. З розвитком знань поняття уточнюються, поглиблюються і можуть навіть переходити в інші поняття з ширшим змістом.

Концентрованим (лаконічним, коротким), логічно оформленим вираженням змісту понять є визначення, які формулюються в науці на порівняно високому ступені її розвитку. Визначення передає найсуттєвіші ознаки, сторони, риси, призначення явища або предмета, його зв'язки з іншими явищами, закони розвитку [1, с. 12].

За часи незалежності в Україні оформилися та пропагуються як вид спорту бойовий гопак, спас, хортинг, хрест, сварга, козацька вежа, козацький двобій, лава на лаву. Створюються власні авторські стилі (наприклад, триглав). Однак у сьогоденних умовах розвиток зазначених видів спорту відбувається дещо хаотично, без системного підходу, часто без урахування реалій суспільного життя в Україні, тому, на наш погляд, необхідно окреслити найважливіші проблеми, які постають у процесі розвитку національних єдиноборств як видів спорту, які претендують на представлення українських традицій у цій галузі.

Мета статті – охарактеризувати український рукопаш «Спас» як вид спорту в рамках загальної системи фізичного виховання України, надати загальну інформацію про становлення та розвиток національних видів спорту.

Виклад основного матеріалу. Охарактеризуємо українське національне єдиноборство, яке є українським національним спортивним єдиноборством. Одразу зауважимо, що така характеристика буде умовною, оскільки будь-який вид єдиноборства вже сам собою передбачає елемент змагання, а отже і спорту.

Український рукопаш «Спас» – це український національний вид спорту, який почав культивуватися групою ентузіастів у країні зі здобуттям незалежності України з 90-х років ХХ ст. Розвиток почався з вивчення витоків Спасу, як явища, і адаптації його до сучасних умов викладання

бойових мистецтв та спортивних єдиноборств у сфері фізичного виховання. На першому етапі були започатковані спортивні гуртки, а згодом і спортивні секції з українського рукопашу «Спас». На сьогодні функціонують профільні дитячо-юнацькі спортивні школи зі Спасу, позашкільні освітні заклади з окремими програмами для роботи в гуртках і приватні спортивні клуби за методиками, програмою та правилами, затвердженими Міністерством молоді та спорту [2]. Так можна відслідкувати хронологію становлення українського рукопашу «Спас» як виду спорту.

Перший етап:

- Спас як явище, розвиток спортивного напрямку на основі традицій та досліджень;
- вивчення та аналіз практичної роботи систематизація вправ, прийомів та засобів розробка методик та методів тренувань написання програми тренувань та правил для змагальної діяльності;
- презентація в наукових та державних структурах.

Другий етап:

- розвиток інтересу безпосередньо з боку населення до Спасу як системи фізичного виховання;
- напрацювання наукових праць в сфері фізичного виховання;
- відкриття спеціалізації в ЗНУ;
- підтримка та розвиток з боку державних органів влади.

Третій етап:

- офіційне визнання Спасу як виду спорту тимчасово з 2008 року [4].
- визнання Спасу як виду спорту на постійній основі з 2010 року (наказ Міністерства молоді та спорту України № 306 від 09.02.2010 р.)[5].

Четвертий етап:

- внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо визнання національних видів спорту (25 травня 2017 року № 2074-VIII).

Станом на сьогодні Український рукопаш «Спас» є національним видом спорту і внесений до його окремої класифікації [6].

Для вирішення завдань фізичного виховання на основі теорії будується методика навчально-виховної роботи з фізичного виховання. Її методи, прийоми, засоби є суто специфічними, що зумовлено особливостями предмета її викладання, в основі якого лежить рухова діяльність, і що відрізняє її від методики інших напрямків. Для напрацювання методики та теорії викладання розроблялися програми тренувального процесу, правила змагальної діяльності за розділами, яких на сьогодні в Спасі вісім: «Рукопаш», «Боротьба Навхрест», «Боротьба На поясах», «Тягни бука», «Лави на лаву», «Показові виступи», «Фехтування на шаблях», «Котигорошко».

Розділ «Рукопаш» – перший, який почали впроваджувати практично. Він охоплює ударну техніку руками, ногами, кидкову техніку та боротьбу в партері до больового задушливого прийому. Поєдинок проводиться в захисному спорядженні: боксерські рукавички, захисний шолом, пахова раковина, захист гомілки на ноги. Формула поєдинку: 2–3 хвилини залежно від рівня змагань та спортсменів. Умови проведення змагань: килим 10 метрів на 10 метрів або 12 метрів на 12 метрів, товщиною не менше 5 сантиметрів. Суддівська колегія: головний суддя килима, троє бокових суддів і арбітр на килимі [7].

Розділ «Боротьба Навхрест» – традиційний національний вид боротьби, видовищний та динамічний. Два спортсмени стають навпроти і охоплюють один одного в захват навхрест, так щоб одна рука була зверху, а інша – знизу. Боротьба ведеться до утримання на спині протягом 3 секунд, при цьому кидки не оцінюються. Борцям надається три сходинки і за сумою балів визначається перемога. Умови проведення змагань: килим 10 метрів на 10 метрів або 12 метрів на 12 метрів, товщиною не менше 5 сантиметрів. Суддівська колегія: головний суддя килима, арбітр на килимі.

Розділ «Боротьба на поясах» – це теж традиційний національний вид боротьби, видовищний та динамічний. Спортсмени об'язують себе поясами з тканини, беруть захват пояса суперника так, щоб одна рука була зверху, а інша – знизу. Боротьба ведеться до утримання на спині 3 секунди, при цьому кидки не оцінюються. Борцям надається три сходинки і за сумою балів визначається перемога. Умови проведення змагань: килим 10 метрів на 10 метрів або 12 метрів на 12 метрів, товщиною не менше 5 сантиметрів. Суддівська колегія: головний суддя килима, арбітр на килимі.

Розділ «Тягни бука» – це силові змагання індивідуального характеру. Спортсмени сідають ногами один до одного, спираючись стопами (стопа в стопу, дозволяється згинати ноги). Руками тримають за жердину, яка розташована горизонтально відносно підлоги. Варіанти хватів визначаються за домовленістю або шляхом жереба. Умови проведення змагань: спеціально підготовлений майданчик з урахуванням техніки безпеки.

Розділ «Лави на лаву»

Змагання проходять за трьома версіями:

- 1) лави-штовхач;
- 2) лави кулачна;
- 3) лави козацька.

У версії «Лави штовхач» для участі допускаються спортсмени всіх вікових категорій. Команда учасників має нараховувати не більше 15 осіб. Менша кількість спортсменів у лаві допускається. Команди стають у шеренги на лініях шиккування, щільно притиснувшись один до одного, плече до

плеча, зробивши один одному ліктювий захват. Завдання однієї лави витиснути поштовхами іншу лаву на їх поле, не розірвавши захват.

У версії «Лави кулачна» для участі допускаються спортсмени різних вікових категорій: юніори (джури) – 15–16 років; старші юніори (молодики) – 17–18 років; дорослі (козаки) – 19 років і більше. Команда учасників нараховує 10 осіб. Учасники змагаються в захисному обладнанні: захисний шолом, захисний жилет, капа, захисний бандаж, твердий бандаж, рукавички типу боксерських. Спортсмени стають у шеренги на лініях шиккування, щільно притиснувшись один до одного, плече до плеча. Завдання однієї лави поштовхами і ударами в тулуб витиснути іншу лаву на їх поле.

У версії «Лави козацька» для участі допускаються спортсмени вікової категорії дорослі (козаки) – 19 років і більше. Команда учасників нараховує не більше 25 осіб. Менша кількість спортсменів у лаві допускається. Команди стають у шеренги на лініях шиккування, щільно притиснувшись один до одного, плече до плеча. Завдання однієї лави витиснути поштовхами і ударами в тулуб іншу лаву на їх поле. Змагання між лавами проходять у три сходи (сход – зближення двох лав у поєдинку). Між сходами відбуваються індивідуальні поєдинки (якщо їх проведення регламентується Положенням):

- 1) боротьба навхрест;
- 2) боротьба на поясах.

Поєдинок відбувається на полі, яке розмічене трьома лініями: одна посередині, на якій дві команди будуть сходитися в груповому поштовху, та дві інші лінії шиккування розмічаються на відстані 5-7 м від центральної лінії. Команди стають у шеренги на лініях шиккування, щільно притиснувшись один до одного плечем до плеча.

Розділ «Показові виступи». У ході підготовки та демонстрації показових виступів у змаганнях дозволяється використовувати додаткові засоби та предмети захисту і самооборони:

- 1) розбивання твердих предметів;
- 2) прийоми рукопашу та бойові комплексні комбінації із зброєю та без неї;
- 3) елементи навчальних форм;
- 4) музичний супровід;
- 5) захисне екіпірування;
- 6) небойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю (ножі, шаблі тощо);
- 7) дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання та інші столярні вироби;
- 8) цеглини, черепицю, гіпсові та шлакоблоки, інші будівельні матеріали;
- 9) паперові та ганчір'яні вироби;
- 10) плакати, афіші, квитки, бейджі, запрошення та іншу рекламну продукцію.
- 11) вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку;

12) дозволену та заборонену техніку рукопашу та інших видів однокористування;

13) додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів;

14) інші засоби, які не несуть небезпеку та загрозу отримання ушкоджень учасників та глядачів.

Змагання проводяться в трьох розрядах:

1) особистий розряд (показовий виступ виконує один учасник від однієї команди голіруч або зі зброєю);

2) парний розряд (показовий виступ виконують два учасники від однієї команди голіруч або зі зброєю);

3) командний розряд (показовий виступ виконує команда учасників у складі від 3-х чоловік від однієї команди).

У ході демонстрації показового виступу, згідно зі встановленим регламентом виконання, одному учаснику, парі учасників або команді учасників змагання надається час для виступу, який обмежений у такий спосіб:

1) особистий розряд (один учасник) – від 1 до 2 хвилин у залежності від віку;

2) парний розряд (два учасники) – від 1 до 2 хвилин у залежності від віку;

3) командний розряд (від 3 учасників) – до 3 хвилин

Розділ «Фехтування на шаблях» – це імітація шабельного бою, цікавий та видовищний розділ в Спасі. Умови проведення змагань:

1. М'яка шабля (довжина – 80 см).

2. Захисний жилет.

3. Захисний шолом.

Спосіб тримання зброї: зброю тримають тільки однією рукою. Почавши поєдинок, учасник не може взяти зброю в іншу руку до його закінчення, якщо на те немає спеціального дозволу старшого судді, наприклад, у разі травми руки, яка засвідчена лікарем змагань.

Положення «До поєдинку»

Фехтувальники займають положення «До поєдинку» за однойменною командою: «До поєдинку!», яка подається старшим суддею. Суддя запитує: «Готуйсь?». На стверджувальну відповідь або на відсутність негативної відповіді, він дає команду початку поєдинку: «Поєдинок!». Коли в ході сутички учасники займають положення «До поєдинку», дистанція між ними має бути такою, щоб вони не могли торкатися зброї один одного. Якщо удар не був зарахований, учасники займають місця там, де вони перебували під час зупинки сутички.

Початок, зупинка і відновлення поєдинку. Поєдинок починається за командою старшого судді «Бій!» і зупиняється за його командою «Стій!». Удар, нанесений до команди «Бій!» та після команди «Стій!», не зараховується. З моменту подачі команди «Стій!»

учасник не може почати нової дії. Команда «Стій!» подається в наступних випадках:

1) порушення Правил одним з учасників;

2) повороту одного зі спортсменів спиною до суперника;

3) коли будь-яка особа заважає проведенню поєдинку;

4) якщо один з фехтувальників обеззброєний;

5) коли є сигнал суддів-асистентів щодо порушення;

6) на прохання головної суддівської колегії;

7) завжди, коли головний суддя вважає, що поєдинок набуває небезпечного, безладного або такого, що суперечить Правилам характеру;

8) коли контролювати дії фехтувальників стає неможливим;

9) якщо стан здоров'я не дозволяє здійснювати обов'язки щодо поєдинку.

Якщо один з фехтувальників зупиняється до команди «Стій!», і йому завдано удар, цей удар вважається дійсним. Суддя може дозволити учаснику покинути змагальний майданчик тільки у винятковому випадку. Якщо ж фехтувальник покине його без дозволу, до нього можуть бути застосовані покарання, передбачені Правилами.

Розділ «Котигорошко» дозволяє долучати до змагань молодших вихованців через простоту та нетравматичність розділу.

Боротьба здійснюється в колі діаметром 3 метри (діти) та 5 метрів. Покриття – килим згідно з вимогами Правил.

Зміст поєдинку. Два спортсмени стають один навпроти одного на краю кола (чи квадрата). За командою судді-арбітра «Бій!», вони сходяться (або збігаються) і починають виштовхувати руками чи тулубом один одного з кола. Поєдинок починається за командою «Бій!» і закінчується після команди «Стій!». Будь-які дії після команди «Стій!» не зараховуються. Переможець визначається за результатами трьох сходжень. Оголошення результатів сходжень суддя-арбітр виконує шляхом підняття догори однієї випрямленої руки в бік переможця, а опущена рука випрямлена і спрямована в сторону того, хто програв. У випадку, коли рахунок рівний, суддя-арбітр виконує це шляхом показу горизонтально випрямлених рук в напрямку кожного з учасників. Перемога присуджується тому спортсмену, який зможе виштовхати чи витягнути суперника за межі кола (або квадрата), змусить його спертися на третю точку опори, або на землю (підлогу чи килим). Третьою точкою опори також вважається будь-яке торкання килима рукою чи іншою частиною тіла, крім ступенів ніг. Вихід за межі кола зараховується, якщо за коло повністю вийшли обидві ноги. Якщо в процесі виштовхування один із суперників стоїть на одній нозі за колом, а друга його нога знаходиться у повітрі, але

її проекція знаходиться над колом, такий поєдинок триває, доки з кола не буде виштовхано його повністю або не буде виконано кидок (виведення з рівноваги). Дозволяється проводити кидки. Зараховується лише кидок, при якому той, хто виконує кидок, залишився стояти на ногах і не торкається килима жодною частиною тіла, крім стоп ніг. Якщо учасник, здійснюючи кидок, для цього першим сперся на третю точку опори – йому зараховується поразка. Для категорій від 10 років дозволяється виносити суперника за межі кола. У цьому разі той, хто виносить суперника, має залишитися однією ногою в колі. Якщо в процесі поєдинку обидва суперники одночасно падають (торкаються третьою точкою килима), одночасно виходять за межі кола, або один падає (торкається третьою точкою килима), а другий виходить за межі кола, таке сходження не зараховується. Це суддя повідомляє жестом: неодноразове схрещування та розведення випрямлених і опущених донизу рук. У такому випадку сходження починається наново.

Заборонені дії:

- 1) нанесення будь-яких ударів;
- 2) навмисне спирання будь-якою частиною тіла в горло чи обличчя суперника;

- 3) захвати за одяг суперника;
- 4) винос суперника за межі кола (для категорій до 10 років);
- 5) кусання, плювання чи образи суперника під час поєдинку.

Учасники змагань

Учасники змагань розподіляються за віковими та ваговими категоріями згідно з Правилами Українського рукопашу «Спас» [8. с. 47–73].

Висновки. Враховуючи вищезазначене, можна дати таку характеристику українському рукопашу «Спас»: це новий український національний вид спорту, який має повну правову методичну та юридичну базу для розвитку в Україні та за її межами. Зокрема варто відзначити різноманітність та новаторство в програмі тренувань і у правилах змагань усіх розділів. Цікавими для вивчення також є методики тренування різних вікових груп та можливість впровадження нових методів та прийомів до тренувального процесу. Спас має великі перспективи розвитку, враховуючи зацікавленість суспільства до змішаних єдиноборств, яким, по суті, і є УР «Спас», але при цьому має чітко виражені національні та етнічні ознаки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.
2. Офіційний сайт федерації «Спас» <https://spas.zp.ua>
3. Стаття Радіо Свобода <https://www.radiosvoboda.org/a/spas-zaporizhzhya/30195356.html>
4. Львівський державний університет фізичної культури. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10141/1/%D0%9D%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%9E%D0%9D%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%20%D0%92%D0%98%D0%94%D0%98%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%A3.pdf>
5. Міністерство молоді та спорту України <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0186-10#Text>
6. Верховна рада України <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2074-19#Text>
7. Притула О. Л., Конох А. П., Рижов К. А., Поляков Г. М., Беленков В. С. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» Запоріжжя : «Просвіта», 2023.
8. Притула О. Л., Конох А. П., Рижов К. А., Поляков Г. М., Беленков В. С. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» Запоріжжя : «Просвіта», 2023. С. 47–73.

REFERENCES

1. Shiyani B.M. (2008) Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya shkolyariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil : Textbook – Bohdan, pp. 272.
2. The official website of the "Spas" federation. <https://spas.zp.ua>
3. Radio Liberty article. <https://www.radiosvoboda.org/a/spas-zaporizhzhya/30195356.html>
4. Lviv State University of Physical Culture. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10141/1/%D0%9D%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%9E%D0%9D%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%20%D0%92%D0%98%D0%94%D0%98%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%A3.pdf>
5. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0186-10#Text>
6. Verkhovna Rada of Ukraine. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2074-19#Text>
7. Prytula O. L., Konokh A. P., Ryzhov K. A., Polyakov G. M., Belenkov V. S. (2023) Pravyla sportyvnyh zmaganz z ukrayinskogo rukopashu «Spas» [Rules of sports competitions in Ukrainian hand-to-hand combat "Spas"]. Zaporizhzhia : "Prosvita".
8. Prytula O. L., Konokh A. P., Ryzhov K. A., Polyakov G. M., Belenkov V. S. (2023) Pravyla sportyvnyh zmaganz z ukrayinskogo rukopashu «Spas» [Rules of sports competitions in Ukrainian hand-to-hand combat "Spas"]. Zaporizhzhia : "Prosvita", pp. 47–73.

ПРОБЛЕМА ВИКЛАДАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН МАЙБУТНІМ УЧИТЕЛЯМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Лівак П. Є.

*кандидат юридичних наук, доцент, лікар вищої категорії,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання*

Український гуманітарний інститут

вул. Інститутська, 14, Буча, Київська область, Україна

orcid.org/0000-0002-0136-2607

livak777@meta.ua

Ключові слова: *медико-біологічні дисципліни, учителі фізичної культури, дистанційне навчання, педагогічні підходи, віртуальні лабораторії, якість навчання.*

У статті розглядається проблема викладання медико-біологічних дисциплін майбутнім учителям фізичної культури в умовах дистанційного навчання. Автори досліджують вплив дистанційної форми навчання на якість підготовки студентів та можливі шляхи вирішення цієї проблеми. Проведено аналіз переваг та недоліків дистанційної форми навчання. Перш за все, автори розглядають переваги дистанційного навчання, включаючи гнучкість графіку, доступ до освіти з будь-якого місця, можливість індивідуалізації навчання та використання інноваційних технологій. Дистанційне навчання також може сприяти підвищенню доступності освіти для різних категорій студентів, включаючи тих, хто не може відвідувати звичайні заняття через фізичні обмеження або інші фактори. Розглянуто такі недоліки дистанційного навчання, як недостатня взаємодія між викладачем і студентами, відсутність фізичного спілкування та можливості обговорення матеріалу, що можуть призвести до втрати мотивації у студентів і низького рівня залученості. Також, існує ризик низької якості навчальних матеріалів і недостатньої підтримки від університетів або навчальних закладів. Автори закликають використовувати збалансований підхід до використання дистанційного навчання, враховуючи його переваги та недоліки. Наведено аналіз сучасних педагогічних підходів та методів викладання медико-біологічних дисциплін в онлайн середовищі, а також обговорено переваги та недоліки цього підходу. Висвітлено практичні рекомендації щодо покращення якості навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах дистанційного навчання, зокрема, розвиток віртуальних лабораторій, інтерактивних вправ та мультимедійних засобів навчання. Дослідження підкреслює необхідність адаптації педагогічного процесу до сучасних вимог та реалій, щоб забезпечити якісну підготовку майбутніх учителів фізичної культури в умовах дистанційного навчання. Розглянуто дистанційну форму навчання, її появу, розвиток, значення у сучасному світі. Описано необхідність проведення очного навчання під час лабораторних та практичних занять з медико-біологічних дисциплін. Констатовано низьку ефективність дистанційного навчання в Україні за останні три роки. Зауважено доцільність рекомендацій від МОН України щодо проведення освітнього процесу у 2023–2024 роках. Зазначено позитивні результати використання інтерактивного методу подавання інформації. Розглянуто переваги змішаної форми навчання. Рекомендовано по можливості проводити освітній процес аудиторно. Дослідження підкреслює необхідність адаптації педагогічного процесу до сучасних вимог та реалій, щоб забезпечити якісну підготовку майбутніх учителів фізичної культури в умовах дистанційного навчання, що стає все більш актуальним в сучасному освітньому середовищі.

THE PROBLEM OF TEACHING MEDICAL AND BIOLOGICAL DISCIPLINES TO FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS UNDER DISTANCE LEARNING CONDITIONS

Livak P. E.

*Candidate of Legal Sciences, Associate Professor, Doctor of the Highest Category,
Associate Professor at the Department of Physical Therapy,
Occupational Therapy and Physical Education
Ukrainian Humanitarian Institute
Instytutska str., 14, Bucha, Kyiv region, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0136-2607
livak777@meta.ua*

Key words: *medical and biological disciplines, physical education teachers, distance learning, pedagogical approaches, virtual laboratories, quality of education.*

The article discusses the problem of teaching biomedical disciplines to future physical education teachers in distance learning conditions. The authors explore the impact of distance learning on the quality of student training and possible ways to solve this problem. An analysis of the advantages and disadvantages of distance learning has been carried out. First of all, the authors consider the benefits of distance learning, including schedule flexibility, access to education from anywhere, the ability to individualize learning, and the use of innovative technologies. Distance learning can also help improve access to education for a variety of students, including those who are unable to attend regular classes due to physical limitations or other factors. Disadvantages of distance learning are considered, such as insufficient interaction between the teacher and students, lack of physical communication and opportunities to discuss the material, which can lead to loss of motivation among students and a low level of engagement. There is also a risk of poor quality teaching materials and insufficient support from universities or educational institutions. The authors call for a balanced approach to the use of distance learning, taking into account its advantages and disadvantages. An analysis of modern pedagogical approaches and methods of teaching biomedical disciplines in an online environment is presented, and the advantages and disadvantages of this approach are discussed. Practical recommendations for improving the quality of training for future physical education teachers in distance learning conditions are reflected, in particular, the development of virtual laboratories, interactive exercises and multimedia teaching aids. The study emphasizes the need to adapt the pedagogical process to modern requirements and realities, ensuring high-quality training of future physical education teachers in distance learning conditions. Distance learning, its emergence, development, and significance in the modern world are considered. The need for full-time training in laboratory and practical classes in biomedical disciplines is described. The low effectiveness of distance learning in Ukraine over the past three years has been stated. The expediency of recommendations from the Ministry of Education and Science of Ukraine on conducting the educational process in 2023–2024 was noted. The positive results of using the interactive method of presenting information are indicated. The advantages of a blended form of learning are considered. It is recommended to conduct the educational process in a classroom environment whenever possible. The study emphasizes the need to adapt the pedagogical process to modern requirements and realities, ensuring high-quality training of future physical education teachers in distance learning, which is becoming increasingly relevant in the modern educational environment.

Постановка проблеми. Українська освіта постійно змінюється, поступово залишаючи шаблони, що перейшли у спадок від Радянського Союзу. Стратегії та плани розвитку спрямовані на європейський рівень, досліджується досвід сусідніх країн, зміцнюються зв'язки з міністерствами освіти та навчальними закладами задля покращення якості навчання в Україні. Пандемія COVID-19, під час якої в освітньому процесі були тривалі канікули стала випробуванням для здобувачів освіти та викладачів. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну спричинило катастрофічні зміни: зруйновані заклади освіти, еміграція учнів, яка у майбутньому може привести до колосальних втрат молодого наукового потенціалу. Очікування, що в нашій країні скоро знову запанує мир не виправдали себе, і ми входимо у другий навчальний рік в стані війни. Для безпеки ведення освітнього процесу було чимало зроблено: підготовлені бомбосховища у приміщеннях навчальних закладів; поповнення матеріально-технічної бази; заплановані заходи, на випадок обмеженого електропостачання, опалення, тощо. За 2022 рік було евакуйовано з території бойових дій 131 ВНЗ, що є найбільшою кількістю переміщених закладів за історію України.

Вступна компанія 2023 відбулася, ряди студентів поповнилися новими бажаними здобувачами освіти. Вищі навчальні заклади самостійно вибирають форму навчання – очну, дистанційну або змішану, в залежності від забезпечення безпеки усім учасникам освітнього процесу. Дистанційна форма навчання, що переважала у 2020–2023 рр, призвела до погіршення якості освіти – це констатують як освітяни так і студенти з батьками. Міністерство освіти, враховуючи аналіз якості отримання знань, радить переходити на очну форму, якщо це можливо. Які є переваги та недоліки дистанційного навчання майбутніх учителів фізичної культури, та які проблеми виникають у викладанні медико-біологічних дисциплін буде розглянуто у цій статті.

Мета дослідження. Дослідити проблеми та труднощі пов'язані з викладанням медико-біологічних дисциплін майбутнім учителям фізичної культури в умовах дистанційного навчання.

Аналіз літератури. Появу, розвиток та проблеми дистанційного навчання досліджували В. В. Вишнівський, М. П. Гніденко, Г. І. Гайдур та О. О. Ільїн. У навчальному посібнику «Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів» вони зазначають, що дистанційне навчання є актуальною формою здобуття освіти, при якій гнучкість процесу, доступність з будь-якої точки світу мають вагомні переваги над традиційною формою навчання [1, с. 6]. Під час пандемії COVID-19 дис-

танційне навчання стало найактуальнішим у світі. Як зазначають І. П. Воротникова, Н. В. Чайковська у навчальному методичному посібнику «Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи», запобіжний від вірусної інфекції карантин привів до масового переходу на дистанційне навчання, і для української освіти це був перший такий досвід в історії [2, с. 10].

Також у аналітико-методичних матеріалах «Дистанційне навчання в умовах карантину: досвіди та перспективи» за загальною редакцією дійсного члена НАПН України, доктора педагогічних наук, професора О. М. Топузова, автори констатують, що цей перехід був болісним, з викликами у соціальній, психологічній, фізичній та матеріально-технічній сферах життя учасників освітнього процесу та їх рідних. Це стосується самих онлайн занять, при яких важко створити атмосферу, де кожний буде задіяний, а викладач матиме змогу побачити емоційний відгук своїх учнів. Також викладачі спостерігають низький рівень засвоєння матеріалу, як теоретичного так і практичного, що, у свою чергу, «тисне» на їх відповідальність, і змушує покладати надію на те, що колись, при поверненні до традиційної форми навчання вони все надолужать [3, с. 6–14].

У монографії «Дистанційне навчання в системі професійно-технічної освіти» за науковою редакцією В. В. Ягупова пропонують розглядати дистанційну освіту у передвищих та вищих навчальних закладах під кутом зору класичних принципів дидактики, що реалізуються через комп'ютерні технології, які, у свою чергу трансформуються у комп'ютерні освітні технології. Використовуючи комп'ютерні технології у навчанні значно підвищується рівень наочності, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу [4, с. 14–16].

Принцип наочності також необхідний у навчанні майбутніх учителів фізичної культури під час медико-біологічної підготовки. Як зазначають І. А. Брижата, С. М. Грицай у монографії «Медико-біологічна підготовка фахівців фізичної культури і спорту» для реалізації наочності ефективно застосування мультимедійних дошок, інтернет ресурсів тощо. Актуальність здобуття знань з анатомії людини, спортивної метрології, фізіології спорту та інше мотивована підвищенням дитячого травматизму, зниженням супротиву інфекціям, малорухливий спосіб життя дітей дошкільного, шкільного віку та підлітків [5, с. 12–13].

Доцільності втілення здоров'язбережувальної діяльності у програмі фізичної культури присвячено чимало наукових досліджень. Так, колектив авторів: Белікова Н. О., Войнаровська Н. С., Войтович І. М., Гац Г. О., Захожий В. В., Козіброцький С. П., Кравчук Я. І., Митчик О. П., Цьось А. В. у монографії «Педагогічна діагностика в системі

фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» звертають увагу на погіршення фізичного стану школярів. Вони приводять сумну статистику на 2015 рік: понад 50% – низька фізична підготовка та близько 90% мають проблеми із здоров'ям [6, с. 5].

У «Інструктивно-методичних рекомендаціях щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році» згідно з Інструкцією про розподіл учнів на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи для занять фізичною культурою від 20.07.2009 р. за № 518/674 головним фактором розподілу є індивідуальні особливості розвитку дитини. У воєнний час, в умовах дистанційного навчання істотно зменшилася рухова активність учнів. Перебування у бомбосховищах, відчуття небезпеки, обмеженість пересування – це складні питання, що виникли перед учителями фізичної культури [7, с. 5–14].

Як описують Л. І. Прокопенко, О. А. Біда, Г. В. Луценко, М. В. Картель, О. І. Дворчук у навчальному посібнику для студентів педагогічних факультетів «Анатомія, фізіологія, патологія дітей з основами генетики» індивідуальні особливості розвитку дитини включають у себе фізичний стан, умови життя та ступінь розвитку нервової системи. У розвитку людини головна роль відведена руховій активності. Діяльність м'язів, що працюють дозовано, впливає на всі фізіологічні процеси, сприяє зміцненню фізичних, розумових та психічних показників [8, с. 27–59]. У посібнику «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» С. О. Черненко, О. М. Олійник, Ю. С. Сорокін описують навчальний план майбутніх учителів фізичної культури, що містить наступні дисципліни: спеціально-теоретичні; медико-біологічні; загально-гуманітарні; психолого-педагогічні, та навички науково-дослідної роботи і організаційно-педагогічної, спортивної роботи [9].

Враховуючи зниження якості здобуття знань в умовах дистанційного навчання у 2020–2022 роках Міністерство освіти та науки України звернулося до керівників закладів фахової передвищої та вищої освіти з рекомендаціями на 2023–2024 рік. А саме, по можливості максимально перейти до аудиторного формату проведення навчання, з урахуванням належних умов безпеки, але це не стосується навчальних закладів у регіонах, наближених до лінії бойових дій і зонах досяжності артобстрілів [10]. Як зазначає Карасевич С. А. у монографії «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності» учитель фізичної культури має бути достатньо обізнаним у галузі медико-біологічних дисциплін, знати

будову тіла і його вікові функціональні можливості для того, щоб раціонально допомагати їх розвивати [11, с. 18–19].

Основна частина. Фізична культура та виховання у всі часи відігравали значущу роль у суспільстві. Рухова активність – головний компонент фізичної культури, сприяє тілесному, інтелектуальному, психічному, соціальному розвитку людини, зміцнює організм в цілому. З давніх часів фізичним вправам навчали дітей, в ігровій, змагальній, колективній формах, з їх допомогою готували воїнів, спортсменів, будували сильну та здорову націю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури передбачає отримання знань та навичок з фізично-спортивної діяльності, рекреації, реабілітації, медико-біологічних дисциплін, здоров'язбережувальної діяльності, застосування нових ефективних засобів та технологій. Науковці зазначають, що професія учителя фізичної культури відрізняється від професій учителів інших предметів підвищеною складністю постійного контролю психіки та фізичних властивостей дітей в умовах різких змін обставин, мотиваційного впливу на учнів до збільшення рухової активності у великому приміщенні для спортивних занять, майданчиках незалежно від погодних умов, що вимагає додаткової розумової та емоційної концентрації, тощо [11, с. 44].

Майбутні учителі фізичної культури мають теоретично та практично застосовувати:

- норми дозованих рухів осіб будь-якої категорії;
- медико-біологічне доведення доцільності використання засобів та методів фізичного виховання;
- педагогічні та медичні методи контролю за перебігом фізичного виховання та підготовки;
- складники розвитку фізичних здібностей та утворення навичок руху;
- санітарно-гігієнічні норми та умови для безпечного проведення занять руховою активністю;
- надання першої медичної допомоги у разі необхідності;
- організацію управління у сфері фізичної культури;
- відтворювати техніку виконання фізичних вправ;
- володіти нормативно-правовими знаннями в сфері фізичної культури;
- володіти гідним рівнем фізичної підготовки та досвідом страхування [9].

Все більше науковців звертають увагу на актуальність профілактики дитячого травматизму, а також серед інших здобувачів освіти та працівників освіти. Так, за 2022 рік, що видався важким, в умовах повномасштабного вторгнення Росії на територію України, обліковано:

- нещасних випадків серед учнів під час навчання – 1379, 5 з яких летальні;

– нещасних випадків у побуті – 575, з яких 272 дитини загинуло внаслідок агресії Російської Федерації;

– нещасних випадків, у тому числі гострих професійних захворювань серед працівників освіти – 99, з яких 7 летальні.

Для попередження травматизму в галузі освіти важливий різнобічний підхід: зміни на законодавчому рівні, що вже впроваджуються; нормативно-правові акти; індивідуальне ставлення до власного здоров'я та безпеки, а також профілактичні заходи, що втілюються у плані виховної роботи; моніторинг травматизму та його аналіз [12]. Важливим аспектом у профілактиці та запобіганні травматизму є здоров'язбережувальна діяльність. На думку В. В. Ткаченко здоров'язбереження – це здобуття під час навчання та виховання дитиною навичок піклування про власне здоров'я, організація комфорту та безпеки для учнів у приміщенні, де відбувається освітній процес; профілактика негативних проявів не дотримання норм у навчанні, а саме стрес, перевтома; допомога у покращенні здоров'я дитини. Продовжуючи думку, учений звертає увагу на те, що вищеперераховані цілі втілюються завдяки оволодінні майбутнім учителем фізичної культури на високому професійному рівні широкого ряду методів [13].

Провідна роль у навчанні майбутніх учителів фізичної культури, як фахівців зі здоров'язбережувальної діяльності належить медико-біологічним дисциплінам. У склад медико-біологічних дисциплін входять: анатомія, фізіологія, біомеханіка, фізична реабілітація, лікувальна фізична культура. Головною метою вивчення анатомії людини для майбутніх учителів фізичної культури є: отримати знання будови тіла людини; дослідити розвиток людини з урахуванням індивідуальних особливостей; освоїти біомеханіку руху.

На знанні анатомії людини базуються ефективні вміння майбутнього учителя фізичної культури втілювати теоретичні знання у практику; формування у молодого покоління здорового погляду на екологію, навколишнє середовище; вести спортивні гуртки та позашкільну діяльність спрямовану на підтримку зацікавлених у цьому учнів; мотивувати учнів самостійно практикувати рухову активність задля покращення свого фізичного та емоційного стану; фізично представляти всі види рухів тулуба, кінцівок, голови; визначати контури поверхневих шарів м'язів тіла; у разі травм кровоносних судин знаходити місця їх притискання для зупинки кровотечі, визначати пульс у різних ділянках тіла, та інше [14, с. 4].

Під час занять з фізіології людини студентами виконуються лабораторні роботи, що дають підтвердження, щодо рівня засвоєння теоретичних

знань. Особливу увагу приділено фізіології рухового апарату, методам дослідження вегетативних систем роботи м'язів, електрофізіологічним показникам діяльності скелетних м'язів, серця та головного мозку. Лабораторні роботи обумовлюють використання вимірювальних (секундомір, спірометр, динамометр, тонометр, аудіометр), подразнюючих (електростимулятор, електроди та ін.) та реєстраційних (кімограф, спірограф, електрокардіограф та ін.), дозування фізичних навантажень (велоергметр) приборів, препаративних наборів, біоматеріалу (наприклад, жаба) [15, с. 8–9, 13].

Біомеханіка та метрологічні знання необхідні для фахівців фізичної культури. Важливо вміння на практиці застосовувати профільні знання з механіки, біодинаміки, кінематики, для того щоб досліджувати процеси, які відбуваються у тілі людини, що займається спортивною діяльністю. Практичні заняття обумовлюють використання різноманітних тестів для визначення загальної фізичної або спеціальної фізичної підготовки, належний стан приміщень та відповідного обладнання, ведення протоколів тестувань, вміння надавати швидку допомогу за необхідності, тощо [16, с. 30–34, 44].

Теоретичні та практичні складові біомеханіки пропонується починати з розділів програми «Біомеханіка рухового апарату людини» та «Біомеханіка вікових змін у розвитку опорно-рухового апарату людини». На лабораторних заняттях студентам пропонується дослідження біомеханічних властивостей напружених м'язів під час фізичних навантажень [5, с. 98–99]. Найкращим методом подання інформації є інтерактивний – викладання матеріалу у вигляді дискусії, імітація, моделювання ситуації, практичне застосування з обговоренням того, що відбувається, тощо. Під час інтерактивного методу навчання можна досягти наступних важливих цілей:

- комунікація;
- емоційний діалог між учнями;
- командна робота;
- завдяки зміні діяльності досягається зняття нервової напруги, що у своє чергу підвищує рівень розумової діяльності.

Засвоєння матеріалу через різні методи дає результати запам'ятовування та засвоєння інформації наступного рівня: лекції – 5%; читання – 10%; спостереження – 20%; слухання та спостереження водночас – 50%; написання та обговорення – 70%; праця власними руками – 80%; праця та обговорення того, що відбувається – 90%; навчання інших – 95% [17, с. 72–74].

Першим закладом, що почав дистанційне навчання вважається Берлінський інститут вивчення

іноземних мов. Його засновники – Ч. Тусен та Г. Ланченштейдт, викладачі іноземних мов Берлінського університету. Навчання розпочалося у 1856 році і проводилося за допомогою листування «corresponding learning». Через два роки Лондонський університет дозволяє захищати дипломні роботи людям, що навчалися самостійно чи за листуванням. У 1892 році каталог заочних кореспондентських курсів Університету штату Вісконсін вперше використав термін «distant education» – дистанційне навчання.

З розвитком технологій дистанційне навчання стало поширюватись, зростати, і набувати статусу різновиду освіти на рівні з традиційним. У 30-х роках минулого сторіччя створюються спеціалізовані національні та міждержавні заклади дистанційного навчання. Французький національний центр дистанційного навчання створений у 1939 році наразі має філіали у 120 країнах, в його арсеналі 2500 курсів, на яких навчається 185 000 студентів. У навчанні використовуються супутникове телебачення, електронна пошта, інтернет та традиційні літературні джерела. Британський Відкритий Університет, заснований у 1969 році має зараз 200 000 студентів. В різних країнах відкриваються вищі навчальні заклади дистанційного навчання, в яких зростає кількість здобувачів освіти, зокрема, найбільша кількість студентів у Шанхайському телевізійному університеті – 500 000 осіб.

З появою комп'ютерів та використанням технологій на їх основі дистанційне навчання ще більше розвивається, і набуває значення перспективної форми навчання. За період 1990–2000 кількість закладів з такої форми навчання перевищило 1100 по всьому світу. В Україні першими навчальними закладами, що стали застосовувати дистанційне навчання є Національний технічний університет України – КПІ, Київський національний університет імені Т. Шевченка, Харківський політехнічний інститут, Сумський державний університет, Харківський національний університет радіоелектроніки, Хмельницький національний університет та Херсонський державний університет [1, с. 8–11].

Звичайно, ефективною підготовку фахівців із застосуванням лише дистанційного навчання назвати не можна. У такому випадку поєднання традиційної та дистанційної форми навчання, що називається змішаною формою, буде більш продуктивним. Розглянемо переваги змішаної форми:

- студентам надається більше простору, ресурсів, методів для самостійного навчання;
- індивідуальний підхід сприяє виховуванню відповідальності за свій освітній процес;

- сам освітній процес йде безперервно;
- під час онлайн-занять студенти почувають себе впевнено, особливо це важливо для осіб, що мають страх перед виступом на публіці;
- теоретичний матеріал, що викладається та вивчається дистанційно, самостійно та опрацьовується додатково у групах, закріплюється практикою у стінах навчального закладу;
- мобільність освітнього процесу, його гнучкість, здатність пристосовуватись до умов, наприклад при небезпеці під час пандемій, війни чи інших катаклізмів.

Для цього навчальні заклади а також студентів та викладачів потрібно забезпечити засобами та сервісами інформації і телекомунікації, що надають можливість удосконалити методи традиційного навчання в системі освіти професійної підготовки [4, с. 35–36]. У той самий час слід зауважити, що Міністерство освіти і науки України у листі №1/10142-23 від 11 липня 2023 року навчальним закладам передвищої та вищої освіти фахові коледжі, коледжі, академії та університети зазначає, що вони можуть самостійно обирати форму навчання. У зв'язку з негативними наслідками дистанційного навчання під час пандемії COVID-19 і першого року повномасштабного вторгнення Росії в Україну рекомендовано проводити очне навчання, з урахуванням умов безпеки учасниками освітнього процесу. Наголошується, що ці рекомендації не стосуються закладів, що знаходяться на території бойових дій та у зонах досяжності вогню [10].

Висновки. Розвиток технологій впливає на життя людей в цілому, і завдяки цьому освіта також змінюється, використовуючи технічні здобутки у процесі навчання. Як бачимо, дистанційне навчання пов'язано з досягненнями у сфері комунікаційних технологій: пошта, телеграф, телефон, телевізор, комп'ютер, інтернет та інше. Тож, шлях освіти до дистанційного навчання, як ще однієї форми на рівні традиційної, можна констатувати як природне явище, що демонструє її постійний рух. Однак, на практиці використання дистанційного навчання під час пандемії COVID-19 та першого року повномасштабного вторгнення Росії в Україну показало низьку ефективність, що обумовлена відсутністю спеціальної підготовки викладачів та програм з урахуванням фізичних, психологічних потреб, дефіцитом технологічно-матеріального забезпечення учасників освітнього процесу. В умовах дистанційного навчання майже неможливо проводити лабораторні та практичні заняття з медико-біологічних дисциплін, зокрема фізіології людини, біомеханіки та метрології спорту. Враховуючи нестабільність безпеки під час війни студенти та викладачі змушені проводити освітній процес дистанційно, що зумовлює актуальність подальшої розробки даної теми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів : навч. посіб. / В. Вишнівський та ін. Київ, 2014. 140 с.
2. Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи : навч. посіб. / упоряд.: І. Воротникова, Н. Чайковська. Київ : ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 456 с.
3. Топузов О. Дистанційне навчання в умовах карантину: досвіди та перспективи. Київ : Пед. думка, 2021. 192 с.
4. Ягупов В., Петренко Л., Кравець С. Г. Дистанційне навчання в системі професійно-технічної освіти : монографія. Житомир : Полісся, 2019. 234 с.
5. Брижата І., Грицай С. Медико-біологічна підготовка фахівців фізичної культури і спорту : монографія. Суми, 2017. 160 с.
6. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : колект. монографія / ред. А. В. Цьось. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 240 с.
7. МОН України. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. 2023. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciyi> (дата звернення: 01.09.2023).
8. Анатомія, фізіологія, патологія дітей з основами генетики : навч. посіб. для студентів пед. ф-тів / Л. І. Прокопенко та ін. Черкаси, 2011.
9. Черненко С. О., Олійник О. М., Сорокін Ю. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : навч. посіб. Краматорськ : ДДМА, 2019. 96 с.
10. МОН України. Новий навчальний рік: виклики, плани, рішення. 2023. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/novij-navchalnij-rik-vikliki-plani-rishennya> (дата звернення: 10.08.2023).
11. Карасевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.
12. МОН України. Про стан травматизму серед здобувачів освіти та працівників закладів освіти за 2022 рік Лист МОН № 1/3567-23 від 13.03.23 року. *Освіта.ua*. 2023. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/88666/ (дата звернення: 10.08.2023).
13. Безкопильний О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія і методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельн., 2020. 52 с.
14. МОН України, Бердянський економіко-гуманітарний коледж Бердянського держ. пед. ун-ту. Програма навчальної дисципліни «Анатомія людини». 2017. 18 с. URL: <https://begk.com.ua/images/FW/priroda-nauka/anatomia/FP.NP-anatomia.pdf> (дата звернення: 10.08.2023).
15. Фізіологія людини : навч. посіб. / Є. Яремко та ін. Львів, 2013. 208 с.
16. Андреева Р. Біомеханіка і основи метрології : навч.-метод. посіб. Херсон : ПП Вишем. В. С., 2015. 224 с.
17. Кулішов В. Дидактика вищої школи : навч.-метод. посіб. Біла Церква, 2022. 142 с.

REFERENCES

1. Vyshnivskiy, V., Hnidenko, M., Haidur, H., & Ilin, O. (2014). Orhanizatsiia dystantsiinoho navchannia. Stvorennia elektronnykh navchalnykh kursiv ta elektronnykh testiv [Organization of distance learning. Creation of electronic training courses and electronic tests]. Kyiv. [in Ukrainian].
2. Vorotnykova, I., & Chaikovska, N. (Uporiad.). (2020). Dystantsiine navchannia: vyklyky, rezultaty ta perspektyvy [Distance learning: challenges, results and prospects]. Kyiv : un-t im. B. Hrinchenka. [in Ukrainian].
3. Topuzov, O. (2021). Dystantsiine navchannia v umovakh karantynu: dosvidy ta perspektyvy [Distance learning: challenges, results and prospects]. Kyiv : Pedahohichna dumka. [in Ukrainian].
4. Yahupov, V., Petrenko, L., & Kravets, S. H. (2019). Dystantsiine navchannia v systemi profesiino-tekhnichnoi osvity [Distance learning in the system of professional and technical education]. Zhytomyr : Polissia. [in Ukrainian].
5. Bryzhata, I., & Hrytsai, S. (2017). Medyko-biologichna pidhotovka fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu [Medical and biological training of physical culture and sports specialists]. Sumy. [in Ukrainian].
6. Tsos, A. V. (Red.). (2015). Pedahohichna diahnostryka v systemi fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Pedagogical diagnosis in the system of physical education of students of general educational institutions]. Lutsk : Vezha-Druk. [in Ukrainian].

7. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2023). Instruktyvno-metodychni rekomendatsii shchodo orhanyzatsii osvitnoho protsesu ta vykladannia navchalnykh predmetiv u zakladakh zahalnoi serednoi osvity u 2022/2023 navchalnomu rotsi [Instructional and methodological recommendations regarding the organization of the educational process and teaching of educational subjects in institutions of general secondary education in the 2022/2023 academic year]. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodychni-rekomendaciyi> [in Ukrainian].
8. Prokopenko, L. I., Bida, O. A., Lutsenko, H. V., Kartel, M. V., & Dvorchuk, O. I. (2011). Anatomiiia, fiziolojiia, patolojiia ditei z osnovamy henetyky [Anatomy, physiology, pathology of children with the basics of genetics]. Cherkasy. [in Ukrainian].
9. Chernenko, S. O., Oliinyk, O. M., & Sorokin, Yu. S. (2019). Vstup do spetsialnosti haluzi «Fizychno vykhovannia i sport» [Introduction to "Physical education and sports" specialties]. Kramatorsk : DDMA. [in Ukrainian].
10. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2023). Novyi navchalnyi rik: vyklyky, plany, rishennia [New academic year: challenges, plans, decisions]. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/ua/news/novij-navchalnij-rik-vykliki-plani-rishennya> [in Ukrainian].
11. Karasievych, S. A. (2018). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do fizkulturno-sportyvnoi diialnosti u zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Preparation of future teachers of physical culture for physical culture and sports activities in institutions of general secondary education]. Uman : VPTs «Vizavi». [in Ukrainian].
12. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. (2023). Pro stan travmatyzmu sered zdobuvachiv osvity ta pratsivnykiv zakladiv osvity za 2022 rik Lyst MON № 1/3567-23 vid 13.03.23 roku [On the state of injuries among students and employees of educational institutions for 2022 Letter of the Ministry of Education and Culture No. 1/3567-23 dated March 13, 2023]. *Osvita.ua*. Retrieved from: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/88666/ [in Ukrainian].
13. Bezkopylnyi, O. (2020). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zdoroviazberezhuvalnoi diialnosti v osnovnii shkoli: teoriia i metodyka [Preparation of future physical education teachers for health-preserving activities in primary school: theory and methodology]. Cherkasy: ChNU im. B. Khmelnytskoho. [in Ukrainian].
14. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, Berdianskyi ekonomiko-humanitarnyi koledzh Berdianskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. (2017). Prohrama navchalnoi dystsypliny «Anatomiiia liudyny» [The program of the study discipline "Human Anatomy"]. Retrieved from: <https://begk.com.ua/images/FW/priroda-nauka/anatomia/FP.NP-anatomia.pdf> [in Ukrainian].
15. Yaremko, Ye., Vovkanych, L., Berhtraum, D., Korytko, Z., & Muzyka, F. (2013). Fiziolojiia liudyny [Human physiology]. Lviv. [in Ukrainian].
16. Andrieieva, R. (2015). Biomekhanika i osnovy metrolohii [Biomechanics and basics of metrology]. Kher-son: PP Vyshemyrskyi V. S. [in Ukrainian].
17. Kulishov, V. (2022). Dydaktyka vyshchoi shkoly [Higher school didactics]. Bila Tserkva. [in Ukrainian].

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФУТБОЛУ

Масалов К.

*аспірант факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0000-5112-9136
handball.survey@gmail.com*

Захарчук С.

*магістр факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1062-0935
sashabolily@gmail.com*

Соколова О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1062-0935
sokolova-znu@gmail.com*

Ключові слова: футбол,
фізична підготовленість,
хлопці середнього
шкільного віку.

Футбол – це чудовий спорт для школярів, оскільки він сприяє фізичному розвитку, командній роботі, навичкам співпраці та розвитку фізичної активності. Регулярні тренування допоможуть дітям покращити свої футбольні навички. Навчіть їх пасам, дриблінгу, ударам по воротах і іншим елементам гри. Футбол сприяє покращенню фізичного стану, вимагає бігу, стрибків, швидких рухів та координації, зміцненню м'язів та підвищенню витривалості, вчить школярів спільній роботі та взаємодії в команді, розвитку здорового способу життя серед школярів, оскільки вона вимагає фізичної активності і споживання енергетичної їжі, допомагає розвивати різноманітні навички, такі як навички керування м'ячем, швидкість реакції, спритність та інші. **Мета дослідження** – розробити програму для підвищення фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку на секційних заняттях із футболу. **Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес секційних занять з футболу. **Предмет дослідження** – динаміка показників фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку, які займаються у секції з футболу, під впливом розробленої програми. **Суб'єкт дослідження** – хлопців 7–8 класів опорного навчального закладу Новомиколаївська спеціалізована загальноосвітня школа I–III ступенів №1. **Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; педагогічний експеримент; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Розроблено програму для підвищення фізичної підготовленості юнаків, що беруть

участь у шкільній секції футболу. У результаті експерименту виявлено, що показники фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку в експериментальній групі значно покращилися під впливом розробленої програми, яка включала в себе статичні (або ізометричні) вправи. Ці покращення були доведені до наявності даних, порівнюючи їх з контрольною групою.

INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF MIDDLE SCHOOL AGE IN SECTIONAL CLASSES FROM FOOTBALL

Masalov K.

*Postgraduate Student of the Faculty of Physical Education, Health and Tourism
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0000-5112-9136
handball.survey@gmail.com*

Zakharchuk S.

*Master of the Faculty of Physical Education, Health and Tourism
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1062-0935
sashabolily@gmail.com*

Sokolova O. V.

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

Key words: *football, physical fitness, boys of secondary school age.*

Soccer is a great sport for school kids because it promotes physical development, teamwork, cooperative skills, and physical activity. Regular training will help children improve their soccer skills. Teach them passing, dribbling, shots on goal and other elements of the game. Football improves physical condition, requires running, jumping, quick movements and coordination, strengthening muscles and increasing endurance, teaches schoolchildren to work together and interact in a team, the development of a healthy lifestyle among schoolchildren, as it requires physical activity and the consumption of energetic food, helps to develop various skills such as ball handling skills, reaction speed, agility and others. **The purpose of the research** is to develop a program to improve the physical fitness of children of secondary school age in sectional football classes. **The object of the study** is the educational and training process of sectional football classes. **The subject of the research** is the dynamics of the physical fitness indicators of middle school-age boys who are engaged in the football section, under the influence of the developed program. The subject of the research is boys of grades 7–8 of the supporting educational institution Novomykolaivska specialized comprehensive school of grades I–III № 1. **Research methods:**

analysis and generalization of literary sources on the research topic; pedagogical experiment; pedagogical observations; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. Research results. A program has been developed to increase the physical fitness of young men participating in the school football section. As a result of the experiment, it was found that the indicators of physical fitness of high school boys in the experimental group improved significantly under the influence of the developed program, which included static (or isometric) exercises. These improvements were made when data were available, comparing them to a control group.

Вступ. Підвищення фізичної підготовленості футболістів є однією з ключових складових успіху в грі. Це включає в себе підготовку у міцності, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів. У плануванні тренувального процесу для підвищення фізичної підготовленості футболістів важливо враховувати рівень досвіду та вік гравців, їхні індивідуальні потреби та мету, яку треба досягти [2, 3]. Тренувальні програми повинні включати різноманітні вправи та дії для розвитку необхідних фізичних якостей, такі як біг, підтягування, скакалки, гіри, штанги та інші. Важливо також контролювати навантаження, щоб уникнути перевантаження та травм.

Для ефективного підвищення фізичної підготовленості важливо також враховувати правильне харчування та відпочинок. Гравці повинні отримувати достатню кількість білків, вуглеводів та жирів, щоб забезпечити енергію для тренувань та гри. Важливо також надавати гравцям достатньо часу на відновлення після тренувань та матчів, щоб уникнути перевантаження та травм [1]. Узагальнюючи, підвищення фізичної підготовленості футболістів є важливою складовою успіху в грі. Це вимагає системної та індивідуальної підготовки, правильного харчування та відпочинку, а також контролювання навантажень та уникнення перевантажень та травм.

Мета дослідження – розробити програму для підвищення фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку на секційних заняттях із футболу.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять з футболу.

Предмет дослідження – динаміка показників фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку, які займаються у секції з футболу, під впливом розробленої програми.

Суб'єкт дослідження – хлопців 7–8 класів опорного навчального закладу Новомиkolaївська спеціалізована загальноосвітня школа I–III ступенів № 1.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; педагогічний експеримент; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Для контролю фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку, які займаються в секції з футболу, й опираючись на програму ДЮСШ, нами були обрані такі тести: біг на 15 м з місця, с; біг на 15 м з ходу, с; біг на 30 м, с; біг на 30 м з веденням м'яча, с; човниковий біг 3 x 10 м, с; стрибок угору з місця, см; стрибок у довжину з місця, см; кидок м'яча на дальність, м.

Для визначення успішності розробленої програми підвищення підготовленості хлопців середнього шкільного віку порівнюють показники експериментальної групи і контрольної групи. Якщо показники в експериментальній групі «достовірно виросли» (що, ймовірно, означає статистичну достовірність), це може свідчити про успішність програми. Однак для більш точної оцінки результатів експерименту і визначення ступеня відмінності між групами можуть бути використані наступні методи.

Статистичний аналіз, такі як t-критерій Стьюдента або аналіз дисперсії (ANOVA), для порівняння середніх значень показників в експериментальній і контрольній групах. Якщо виявиться статистична достовірність (зазвичай позначається як р-значення менше заданого рівня значущості, наприклад, 0,05), це свідчить про значущі відмінності між групами. Крім статистичної достовірності, оцініть ефект величини змін. Деякі показники можуть бути статистично достовірними, але мати невеликий практичний вплив.

Для підтвердження результатів може бути корисним провести більше експериментів з іншими групами школярів або в інших умовах – реплікацію. Важливо також переконатися, що інші фактори, які можуть впливати на підготовленість школярів, були належним чином враховані та контрольовані під час експерименту.

Підсумовуючи, для об'єктивної оцінки успішності програми підвищення підготовленості школярів, потрібно використовувались статистичні методи, проведення аналіз результатів і звернуто увагу на практичний вплив цієї програми на показники підготовленості.

Результати дослідження. Для оцінки розробленої програми удосконалення фізичної підготовки хлопців середнього шкільного віку обох

груп, які займаються в секції з футболу, нами був проведений аналіз динаміки відповідних показників (рис. 1, 2). Здійснено порівняння показників підготовленості спортсменів перед впровадженням програми та після її завершення, що допомогло визначити, чи відбулися покращення у таких аспектах, як сила, швидкість, витривалість тощо.

Порівнювались показники, які було зафіксовано на початку і в кінці дослідження. Результати порівняння вихідних і прикінцевих значень показників підготовленості хлопців середнього шкільного віку обох груп обох груп, які займаються в секції з футболу, представлені на рисунках 1, 2.

Можна зазначити, що у футболістів обох груп протягом дослідження відбулись позитивні зміни за результатами всіх показників фізичної підготовленості.

Аналізуючи результати контрольних вправ фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку контрольної групи до початку та по завершенні експерименту, зафіксовані статистично вірогідні зміни лише за показниками двох вправ: за бігом на 30 м (на початку дослідження – $5,4 \pm 0,1$ с, наприкінці дослідження – $5,1 \pm 0,1$ с при $t=2,12$) і за веденням м'яча на дистанцію 30 м (на початку дослідження – $6,2 \pm 0,1$ с, наприкінці дослідження – $5,9 \pm 0,1$ с при $t=2,12$).

Отже, показники за бігом на 15 м з місця склали на початку дослідження – $2,62 \pm 0,1$ с, наприкінці дослідження – $2,5 \pm 0,1$ с. Час витрачений за бігом на 15 м з ходу на початку дослідження – $2,25 \pm 0,1$ с, а наприкінці дослідження – $2,1 \pm 0,1$ с. Час за човниковим бігом 3 x 10 м на початку дослідження – $8,9 \pm 0,1$ с, а в наприкінці дослідження – $8,7 \pm 0,1$ с. Результати забігу хлопців на початку дослідження на 30 м – $5,7 \pm 0,1$ с; а наприкінці дослідження – $5,6 \pm 0,05$ с.

За стрибком угору з місця хлопці на початку дослідження показали результат – $32,3 \pm 4,3$ см, а наприкінці дослідження – $37,3 \pm 3,2$ см. За стрибком у довжину з місця хлопці на початку дослідження показали результат – $190,5 \pm 5,2$ см, а наприкінці дослідження – $195,8 \pm 5,2$ см. За точністю кидка м'яча на дальність хлопці на початку дослідження показали результат – $14,7 \pm 2,7$ м, а наприкінці дослідження – $15,2 \pm 2,1$ м.

Аналізуючи динаміку показників фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку в експериментальній групі протягом дослідження, виявлено, що за всіма показниками сталися статистично значущі зміни, крім кидка м'яча на дальність (на початку дослідження – $14,1 \pm 2,1$ м, наприкінці дослідження – $16,9 \pm 1,2$ м при $t=1,16$).

За стрибком угору з місця хлопці на початку дослідження показали результат – $32,3 \pm 4,3$ см, а наприкінці дослідження – $37,3 \pm 3,2$ см. За стриб-



Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку контрольної групи протягом дослідження

вершенні експерименту, зафіксовані статистично вірогідні зміни лише показниками двох вправ: за бігом на 30 м (на початку дослідження – $5,4 \pm 0,1$ с, наприкінці дослідження – $5,1 \pm 0,1$ с при $t=2,12$) і за веденням м'яча на дистанцію 30 м (на початку дослідження – $6,2 \pm 0,1$ с, наприкінці дослідження – $5,9 \pm 0,1$ с при $t=2,12$).



Рис. 2. Динаміка показників фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку експериментальної групи протягом дослідження



Рис. 3. Порівняння прикінцевих показників фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку обох груп

ком у довжину з місця хлопці на початку дослідження показали результат – $190,5 \pm 5,2$ см, а наприкінці дослідження – $195,8 \pm 5,2$ см. За точністю кидка м'яча на дальність хлопці на початку дослідження показали результат – $14,7 \pm 2,7$ м, а наприкінці дослідження – $15,2 \pm 2,1$ м.

Аналізуючи динаміку показників фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку в експериментальній групі протягом дослідження, виявлено, що за всіма показниками сталися статистично значущі зміни, крім кидка м'яча на дальність (на початку дослідження – $14,1 \pm 2,1$ м, наприкінці дослідження – $16,9 \pm 1,2$ м при $t=1,16$).

Порівняння прикінцевих показників фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку показав, що статистично достовірні відмінності між кінцевими значеннями показників не виявлені за результатами всіх тестів, крім човникового бігу на дистанцію 3 x 10 м (в КГ – $8,7 \pm 0,1$ с; у ЕГ – $7,8 \pm 0,1$ с при $t=6,36$).

За бігом на 15 м з місця в КГ – $2,5 \pm 0,1$ с; у ЕГ – $2,35 \pm 0,1$ с при $t=1,34$. За бігом на 15 м з ходу в КГ – $2,1 \pm 0,1$ с; у ЕГ – $2,07 \pm 0,03$ с при $t=0,29$. Результати забігу хлопців на початку дослідження на 30 м в КГ – $5,1 \pm 0,1$ с; у ЕГ – $5,1 \pm 0,05$ с. Час витрачений на ведення м'яча на дистанцію 30 м в КГ – $5,9 \pm 0,1$ с; у ЕГ – $5,8 \pm 0,1$ с при $t=0,71$. Застрибок у гору з місця в КГ – $37,3 \pm 3,2$ с; у ЕГ – $40,2 \pm 1,2$ с при $t=0,85$. За стрибком у довжину з місця в КГ – $195,8 \pm 5,2$ с;

у ЕГ – $198,6 \pm 1,2$ с при $t=0,52$. За точністю кидка м'яча хлопці в КГ – $15,2 \pm 2,1$ с; у ЕГ – $16,9 \pm 1,2$ с при $t=0,70$.

Висновки. Показники підготовленості хлопців середнього шкільного віку в експериментальній групі під впливом розробленої програми достовірно виросли по відношенню до контрольної.

Програма вдосконалення фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку призвела до помітних і значущих покращень у їхніх фізичних якостях, є важливою і вражаючою. Покращення фізичних якостей свідчить про те, що програма допомогла хлопцям покращити своє здоров'я та фізичний розвиток, що включало збільшення сили, швидкості, спритності, витривалості тощо.

Зрушення в фізичних якостях може зробити гравців більш конкурентоспроможними в різних видах спорту та грі у футбол, може також стимулювати інших школярів до більш активного способу життя та фізичних занять.

Загалом, ці покращення є важливими і свідчать про те, що програма вдосконалення фізичної підготовленості має позитивний вплив на хлопців середнього шкільного віку.

Підсумовуючи отримані дані, можна стверджувати, що впровадження авторської програми для вдосконалення фізичної підготовленості хлопців середнього шкільного віку, які займаються у шкільній секції з футболу, довело свою ефективність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні засади управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : дис. ... докт. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 370 с.
2. Bilge, M. Game Analysis of Olympic, World and European Championships in Men's Handball. *Journal of Human Kinetics*. 2012. № 35. С. 109–18.
3. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. № 21(1). Pp. 360–366.
4. Yang, Z. Research on characteristics of physical fitness training of football players. *International Journal of Social Science and Education Research*. 2020. № 3(10). Pp. 344–348.

REFERENCES

1. Doroshenko E. Yu. (2014). *Teoretyko-metodychni zasady upravlinnya tekhniko-taktychnoyu diyal'nistyuu v komandnykh sportyvnykh ihrakh* [Theoretical and methodical bases of management of technical and tactical activities in team sports games] : dys. ... dokt. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu : 24.00.01. Kyiv, 2014. 370 s.
2. Bilge, M. (2012). Game Analysis of Olympic, World and European Championships in Men's Handball. *Journal of Human Kinetics*, vol. 35, pp. 109–18.
3. Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, vol. 21(1), pp. 360–366.
4. Yang, Z. (2020). Research on characteristics of physical fitness training of football players. *International Journal of Social Science and Education Research*, vol. 3(10), pp. 344–348.

УДК 378
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-05>

УЧНІВСЬКИЙ/СТУДЕНТСЬКИЙ ТИЖДЕНЬ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Романенко О. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент, докторант
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна;
вчитель
Школа № 321 м. Києва
вул. Рональда Рейгана, 40Б, Київ, Україна
orcid.org/0009-0000-1231-7396
Romanenkoov@ukr.net*

Янішевський Ю. В.

*майстер спорту з плавання,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет
імені Вадима Гетьмана
просп. Перемоги, 54/1, Київ, Україна
orcid.org/0009-0002-1455-4445
Yanuk26.03@gmail.com*

Янішевська О. І.

*керівник методичного об'єднання,
вчитель фізичної культури
Школа № 321 м. Києва
вул. Рональда Рейгана, 40Б, Київ, Україна
orcid.org/0009-0008-7045-1428
oleksandra_1964j@ukr.net*

Ключові слова: олімпійська освіта, навчання, виховання, фізичне виховання, здоров'я, молодь.

У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних, зазначено, що в сучасних умовах особливої значущості у сфері спілкування набуває олімпійська освіта, яка створюється з метою зміцнення здоров'я, організації активного відпочинку, задоволення інтересів і духовних потреб учнів/студентів та є складовою освіти з фізичного виховання.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що комплексна система побудови олімпійської освіти на відповідних заходах сприяє підвищенню ефективності занять фізичного виховання та зміцнює здоров'я молоді.

Актуальність і доцільність дослідження зазначеної проблеми посилюється необхідністю подолання наявних суперечностей у середній та вищій школах.

Мета дослідження полягає у виявленні та науковому обґрунтуванні значущості олімпійської освіти на прикладі проведення тижня олімпійського руху серед учнів та студентів сьогодення.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано теоретичні методи дослідження: науковий аналіз розвитку олімпійської освіти; вивчення різних наукових поглядів на досліджувану проблему, осмислення вітчизняного та зарубіжного досвіду застосування зустрічей

з олімпійцями, їх досвіду у процесі фізичного виховання учнів та студентів, узагальнення теоретичних і методичних засад.

У процесі дослідження літературних даних і педагогічного спостереження, виявлені основні фактори, що негативно впливають на системи організму в процесі навчальної діяльності. До них відносяться: низька рухова активність, тривала статична напруга груп м'язів, що підтримують робоче положення сидячи, напруга й перенапруга зорового й слухового аналізаторів, локальні по амплітуді руху м'язів верхнього плечового пояса й шиї.

Дані заходи оптимізували діяльність учнів/студентів, стимулювали розуміння навчання та занять з фізичного виховання, що є на сьогодні, надзвичайно важливим фактором, враховуючи вплив малорухомого способу життя, попереднього он-лайн навчання та нерозуміння більшості молоді важливості рухової активності.

SCHOOL/STUDENT WEEK OF THE OLYMPIC MOVEMENT: PROBLEMS AND PERSPECTIVES

Romanenko O. V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Doctoral Student

Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University

Pyrohova str., 9, Kyiv, Ukraine;

Teacher

School No. 321 in Kyiv

Ronalda Reihana str., 40B, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0009-0000-1231-7396

Romanenkoov@ukr.net

Yanishevskiy Yu. V.

Master of Sports in Swimming,

Senior Lecturer at the Department of Physical Education

Kyiv National University of Economics named after Vadym Hetman

Peremohy Ave., 54/1, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0009-0002-1455-4445

Yanishevskaya O. I.

Head of Methodical Association,

Teacher of Physical Education

School No. 321 in Kyiv

Ronalda Reihana str., 40B, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0009-0008-7045-1428

oleksandra_1964j@ukr.net

Key words: *Olympic education, training, education, physical education, health, youth.*

In the article, based on the systematization and analysis of literary data, it is stated that in modern conditions Olympic education, which is created for the purpose of strengthening health, organizing active recreation, satisfying the interests and spiritual needs of school/students, acquires special significance in the field of communication and is a component education in physical education. The hypothesis of the study is that the complex system of building Olympic

education on the relevant measures contributes to increasing the effectiveness of physical education classes and strengthens the health of young people. The relevance and expediency of the study of the mentioned problem is enhanced by the need to overcome existing contradictions in secondary and higher schools.

The purpose of the research is to reveal and scientifically substantiate the significance of Olympic education on the example of the Olympic Movement Week among today's school and students.

To achieve the goal and solve the set tasks, the following theoretical research methods were used: scientific analysis of the development of Olympic education; study of different scientific views on the investigated problem, understanding of domestic and foreign experience of meeting with Olympians, their experience in the process of physical education of school and students, generalization of theoretical and methodological principles.

In the process of researching literary data and pedagogical observation, the main factors that negatively affect the body's systems in the process of educational activity were identified. These include: low motor activity, prolonged static tension of muscle groups supporting the working position while sitting, tension and overtension of the visual and auditory analyzer, local in amplitude of movement of the muscles of the upper shoulder girdle and neck.

Entering data optimized the activities of pupils/students, stimulated the understanding of training and physical education classes, which is currently an extremely important factor, taking into account the influence of a sedentary lifestyle, previous online training and the misunderstanding of the majority of young people about the importance of physical activity.

Вступ. Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Підвищення ролі фізичного виховання у зміцненні здоров'я учнів/студентів є сьогодні одним із головних завдань країни. Особливе значення має рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток як запорука успішної реалізації сучасних соціально-економічних перетворень нашого суспільства.

В роботі «Олімпійські мемуари» П'єра де Кубертена (Лозанна, 1931) визначені погляди стародавніх греків на систему виховання, проведення різноманітних змагань, головними з яких були Олімпійські ігри. В них автора приваблювало поєднання спорту із культурою та освітою.

Засновник сучасного олімпізму вважав необхідним одночасний розвиток духовних, фізичних та інтелектуальних якостей. Ним було сформульовано ідеологію олімпізму, котра лягла в основу олімпійської освіти – педагогічного феномену, що набув подальшого розвитку у працях учених різних країн світу /**Цит. за: Pierre de Coubertin. Memories Olympiques /Pierre de Coubertin. – Lauzanne, 1931. – 218 p./*.

Питання впровадження у процес навчання й виховання елементів олімпійської освіти як позитивного фактора, що сприяє гуманізації суспільства, знайшли відображення у роботах вітчизняних дослідників: Н.В. Москаленко, О.М. Вацеби, С.Ф. Матвєєва, О.А. Томенка та ін.

Одним із ефективних підходів до вирішення проблем, які стоять перед сферою освіти на сучасному етапі розвитку суспільства, може стати система організації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах на основі олімпійської ідеології через інтеграцію олімпійської освіти у практику роботи закладів.

Актуальність і доцільність дослідження зазначеної проблеми посилюється необхідністю подолання наявних суперечностей у середній та вищій школах, зокрема між: вираженим погіршенням стану здоров'я, неухильним зростанням кількості учнів/студентів з ослабленим здоров'ям, з цієї причини віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ), і соціальним замовленням на здорове, фізично розвинене і активне покоління; усвідомленням широких можливостей оздоровчих педагогічних технологій у процесі покращення здоров'я та недостатньою науковою розробленістю шляхів вирішення цієї проблеми в теорії і практиці фізичного виховання; потребою формування спрямованості на власне оздоровлення та духовний розвиток учнів/студентів і неналежним використанням потенціалу організації олімпійської освіти в зазначеному аспекті; рівнем розвитку інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій та недостатньою розробленістю педагогічних умов, їх використання у фізичному вихованні; традиційною спрямованістю процесу фізичного виховання

у закладах освіти та новими тенденціями в освіті, що ґрунтуються на реалізації компетентісно орієнтованого учнівськоцентрованого та студентоцентрованого навчання.

Чимало аспектів вимагають подальших експериментальних досліджень з позиції механізмів функціонування системи в освітньому просторі. Недостатньо повна вирішеність зазначених питань зумовила вибір теми, цільову спрямованість, мету та завдання дослідження.

Пильну увагу проблемі формуванню культури здоров'я приділяли (В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, С.О. Сичов, Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г., Парчевський Ю.М., Кузнецова О.Т., Adyrkhaev S.G. та ін.) [7, с. 11]; створенню здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти (В.Г. Арефьев, Н.Н. Завидівська, С.Ю. Путров, R. Geoffrey, D.R. Kirkendall, S.A. Palushka, T.L. Schwenk та ін.); формування цінностей здорового способу життя студентів закладу вищої освіти (О.В. Тимошенко, Л.П. Сущенко, М.В. Маліков, Б.П. Пангелов, Л.В. Волков, А.А. Пивовар, О.М. Барно [1, с. 98], Т.П. Кравченко [4, с. 56] та ін.); питанням олімпійської та інклюзивної освіти учнів (В.М. Синьов, В.В. Засенко, А.А. Колупаєва, А.Г. Поліхроніди, І.Р. Боднар, Я.П. Галан, Ю.А. Бріскін, В.В. Передерій [23, с. 7, 11] та ін.); фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи (Є.А. Бабенкова, О.О. Приймаков, С.І. Присяжнюк, М.Ф. Хорошуха, О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок); проведення фізкультурхвилинок на лекційних заняттях та фізичного виховання студентів [6; 15, с. 211–219; 16, с. 239; 17, с. 158, 235; 18, с. 262; 14, с. 244]); оздоровчо-спортивні бази та оздоровлення студентів (Обозний В.В., Головка В.В., Романенко О.В., Борисова О.В., Кравченко А.В. та ін. [10, с. 22; 11, с. 57, 69, 112, 116; 11, с. 50]; освітнього середовища початкової школи (О.О. Ярошинська та ін.); малорухливості дітей початкових класів (Т.О. Лоза, Т.Ю. Баранюк [8, с. 75; 19], та ін.), кращі план-конспекти вчителів фізичної культури (С.О. Моїсєєв [9, с. 124–187] та ін.).

Перші спроби інтегрувати освіту із сучасним олімпійським рухом відбулися на II Олімпійському конгресі у Гаврі (1897 р.), що був скликаний Міжнародним олімпійським комітетом для вивчення та обговорення проблем гігієни, педагогіки, історії фізичних вправ та інших наукових дисциплін, що мають безпосереднє відношення до фізичного виховання і спорту. І не дивно, що його гаслом було «Відновлення єдності тіла, волі та думки».

Метою олімпізму є повсюдне становлення спорту на служіння гармонійному розвитку людини для того, щоб сприяти створенню мирного суспільства, яке піклувалося б про збереження людської гідності [2; 12].

Мета дослідження – виявити та науково обґрунтувати значущість олімпійської освіти на прикладі проведення тижня олімпійського руху серед учнів та студентів сьогодення.

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано теоретичні: науковий аналіз розвитку олімпійської освіти; вивчення різних наукових поглядів на досліджувану проблему, осмислення вітчизняного та зарубіжного досвіду організації зустрічей з олімпійцями, вивчення їх досвіду у процесі фізичного виховання учнів та студентів, узагальнення теоретичних і методичних засад; педагогічне моделювання, та емпіричні методи дослідження: опитування, педагогічне спостереження, само оцінювання.

Уперше поняття «Olympic Education» – «олімпійська освіта», прозвучало у доповіді Sisto Favre (Італія) у 1968 році на 8-й сесії Міжнародної олімпійської академії [22.]. Німецький науковець Ernst Lauerbach на 12-й сесії Міжнародній олімпійській академії (1972 р.) у своїй доповіді підняв питання про пропаганду олімпійських принципів у школі [25]. Цю тему продовжив на 13-й сесії Міжнародної олімпійської академії (1974 р.) науковець із Австралії Hermann Andrecs. У доповіді «Олімпійська ідея та її реалізація у школі» було висвітлено три аспекти олімпійської ідеї, які, на думку автора, повинні знайти відображення у системі шкільної освіти, а саме: прагнення до вдосконалення, культурні фестивалі та інтеграційний фактор спорту [21].

Свій виступ на 16-й сесії Міжнародній олімпійській академії (1977 р.) представник Греції Takis Doxas присвятив питанням значення олімпійської ідеї у вихованні молоді у дусі миру.

Генеральний інспектор фізичного виховання Греції Triantaphyllos Karatassakis на 18-й сесії Міжнародній олімпійській академії (1979 р.) поділився досвідом впровадження олімпізму в школах Греції.

На 27-й сесії (1988 р.) було приділено увагу характеристиці методів олімпійської освіти. Своім баченням цього питання поділились ряд науковців. Американський учений Robert Paul, який розповів про організацію в його країні дитячих конкурсів літературних творів, малюнків, проведення Олімпійських днів. Представник Німеччини Heinz Baeskau звернув увагу на такі методи роботи, як організація «круглих столів», фестивалів, Олімпійських днів та тижнів. Угорський науковець Arday Laeszlo у доповіді на 28-й сесії (1989 р.) виокремив основні, на його погляд, складові олімпійської освіти: рухову активність для збереження здоров'я, спорт як вираження краси, виховання мужності та поведінки у дусі Fair Play.

Питанням олімпійської освіти була присвячена 9-та сесія Міжнародній олімпійській академії, яка призначалася для директорів національних олімпійських академій (2007 р.). На пленарних засіданнях із доповідями виступили провідні науковці багатьох країн. Так, темою доповіді професора Michael Kruger (Німеччина) була «Еволюція олімпійської педагогіки та її роль у сучасній системі освіти». Польський науковець Hermann Angress зосередив увагу учасників сесії на ролі когнітивних методів у системі олімпійської освіти. Представник Іспанії Conrado Durantez розкрив питання підготовки вчителів фізичної культури та організаторів олімпійського руху до передачі знань учням про олімпійські цінності. Німецький професор Roland Naul запропонував розглянути олімпійську педагогіку з позицій розвитку етичних цінностей і гуманізму під час навчання [24].

Результати та дискусії. Діяльність, що лежить в основі олімпійської освіти, здатна сприяти вихованню психічного і фізичного здоров'я, працездатну, толерантну, законослухняну особу, яка у повсякденному житті дотримується правил чесної гри.

В школі № 321, м. Києва, як і по всій країні проводили Олімпійський тиждень, куди входили: естафети, рухливі ігри, змагання з волейболу, квест, виставка стінгазет на олімпійську тематику та ін. Участь приймали всі учні школи.

Події відбувалися протягом двох тижнів. Так, за запрошенням в школу привітав Силантьєв Денис Олегович, Перший чемпіон світу з плавання у Незалежній Україні, чотириразовий володар Кубку світу з плавання у стилі батерфляй, срібний призер Олімпійських ігор. Український політик, спортсмен, науковець та громадський діяч, заслужений майстер спорту України, чемпіон світу та Європи з плавання, кандидат педагогічних наук, народний депутат України 8-го скликання, який встановив 37 рекордів України. Нагороджений орденом «За заслуги» II та III ступенів. Брав участь у чотирьох Олімпіадах 1996, 2000, 2004, 2008 років. У 2004 році ніс прапор України на Олімпіаді в Афінах.

Розмова з учнями була надзвичайно цікавою. Спочатку Денис завітав до учнів 2 класу, де відбувся «Олімпійський урок», протягом уроку Денис розповів, як його батьки у шість років відали до секції плавання, де він був непримітною дитиною, та дуже довго не міг навчитися плавати, та все ж таки через пів року йому це вдалося, ніхто ніяких надій на нього не покладав, але натхненою працею, вольовими зусиллями, спортивною дисципліною, завдяки підтримки батьків та професійній роботі команди тренерів, він зумів досягти успіхів.

Учні другого класу задавали багато питань, розповідали про свої мрії та бажання, про свої

успіхи та поразки. Зустріч відбулася на високому рівні. Класний керівник Таїсія Парфимівна, яка також була присутня, пізніше говорила, що не очікувала такої зустрічі, такого рівня, була приємно здивована від позитивного впливу на учнів та на неї саму. В кінці уроку Денис найактивнішим учням зробив подарунки та залишив кожному іменні автографи [5].

Далі в актовій залі проходив другий раунд зустрічей з учнями 9–11 класів, де відбувся диспут протягом «Олімпійського уроку». Денис розповів про власні досягнення, поразки, наприклад, коли зупинився результат, і на протязі тривало часу він не міг його покращити, було бажання покинути спорт, але близька людина поруч надихнула спробувати ще раз, і результат зрушив з місця, знову перемоги. Були і курйозні випадки, про які учні слухали із зацікавленістю та задавали багато запитань. Ще довго учні не хотіли розходитися, по завершенню заходу підходили із власними питаннями, фотографувалися та просили автограф.

Ще необхідно зупинитися на одній події, де в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова під керівництвом Тимошенко Олексія Валерійовича, декана факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, доктора педагогічних наук, професора, злагоженої роботи колективу та завзятості студентів відбувся захід Олімпізму.

Метою проведення цього заходу було залучення студентської молоді до активного, здорового способу життя, фізичної активності, зміцнення ментального здоров'я та перемоги над страхом, тривогою, стресом, що виник від військової агресії росії, яка нині триває в Україні. Навчання та виховання студентської молоді під знаком ідей і принципів олімпізму, європейської інтеграції, дотримання олімпійських та європейських цінностей через впровадження Європейського тижня спорту #BeActive в Україні в рамках «Всеукраїнського олімпійського уроку».

Основні завдання навчального спрямування: формування свідомого ставлення студентської молоді до необхідності регулярних занять фізичною культурою та спортом; збагачення знань студентської молоді стосовно олімпійських видів спорту, історії Олімпійських ігор, розвитку олімпійського руху, досягнень видатних спортсменів; формування уявлення студентської молоді про олімпійський рух у світі та, зокрема, в Україні.

Пізнавального спрямування: створення засобами фізичної культури та спорту мотиваційної атмосфери, спрямованої на пізнання та розвиток своїх можливостей; стимулювання у здобувачів освіти бажання розвиватися і удосконалювати свої навички та здібності [20].

Виховного спрямування: формування позитивного ставлення та стійкого інтересу до фізичної культури, спорту, олімпійського руху та здорового способу життя; формування почуття патріотизму, гордості за успіхи українських спортсменів, які гідно представляють нашу державу на міжнародних змаганнях найвищих рівнів; поширення ідей гуманізму.

Патріотичного спрямування: формування почуття патріотизму та вдячності за подвиги героїв, які захищають Україну на фронті, власним здоров'ям та життям платять за мирне життя українців, звільнення окупованих територій та досягнення миру; вшанування героїчних подвигів військовослужбовців, що боронять Україну від російських агресорів, в тому числі й спортсменів, тренерів, фахівців; ознайомлення та залучення до волонтерського руху тощо.

Були проведені такі конкурси: «Голкове вушко», «Важка ноша», «Вишиванка», «Обручевий марафон», «Повітряний змій». Далі підведення підсумків, відзначення (нагородження) переможців та учасників, закриття. Участь у заході приймали десять факультетів.

Обов'язковими були наявність сувенірної атрибутики та банерів «Всеукраїнського Олімпійського уроку», Європейського тижня спорту # BeActive та урахування вимог військового стану зі всебічного дотримання заходів безпеки.

Модератором заходу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова виступила Масенко Лариса Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедра теорії та методики фізичного виховання, Майстер спорту по дзюдо, Майстер спорту міжнародного класу по боротьбі самбо, Неодноразова Чемпіонка та призерка України по боротьбі дзюдо, Чемпіонка і призерка Європи по боротьбі самбо, Чемпіонка світу по боротьбі самбо, головний суддя Дорохова Оксана Валентинівна кандидат в майстри спорту з волейболу, старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту, секретар Бондар Тетяна Константинівна Майстер спорту з плавання, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат педагогічних наук.

Висновки. Актуальність і необхідність розвитку олімпійської освіти як одного зі шляхів розвитку олімпійського руху та гуманізації всього

суспільства сьогодні визнані на міжнародному рівні. Світовий історичний досвід та сучасна тенденція використання олімпійської освіти учнів/студентів в системі фізичного виховання свідчать про відносну послідовність й неперервність їх застосування. Ретельного перегляду потребують теоретико-методичні, програмно-нормативні, організаційні засади фізичного виховання учнів/студентів у напрямку гуманізації, лібералізації, гармонізації, використання оздоровчих цінностей фізичної культури, приведення встановлених цілей та задач у відповідність до задекларованих у нормативно-правових актах.

Радикальна перебудова системи проведення олімпійської освіти для учнів/студентів є беззаперечною.

Зустріч з олімпійцями, проведення олімпійських тижнів покликана допомогти учням/студентам зробити правильний вибір для удосконалення своєї особистості, що сприятиме особистісному розвитку, де вирішується важлива проблема, а саме інтеграція олімпійської освіти в навчально-виховний процес учнівської/студентської молоді.

В роботі висвітлені проблеми, а саме об'єктивна необхідність істотних змін в організації та методиці проведення олімпійської освіти, низький рівень фізичної підготовленості та погіршення здоров'я. Здоров'я виходить на перший план загальнонаціональної ідеї, що знайшло відображення у низці законодавчо-нормативних документів: Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

В перспективі набуває необхідність вдосконалення системи фізичного виховання молоді засобами олімпійської освіти: скорочення регресування і погіршення стану здоров'я неможливе без формування культури збереження здоров'я як світоглядної орієнтації; оновлення форм мотивації і залучення до регулярних занять учнів/студентів фізичною культурою і спортом з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного як під час обов'язкових занять фізичною культурою, так і її видами в позанавчальний час.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барно О. М. Характеристика стану сформованості здорового образу життя у сучасної молоді. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання* / за заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ: ДДМА, 2020. 445 с.
2. Булатова М. М., Єрмолова В. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України. К. : Олімп. л-ра. 2007. 44 с.
3. Галан Я. П. Олімпійська освіта в контексті патріотичного виховання дітей: монографія. Чернівці, 2022. 216 с.

4. Данилко В. М., Кравченко Т. П. Формування здорового способу життя молоді засобами фізичного виховання. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. Переяслав, 2023 № 3(2023). С. 55–61.
5. Денис Силантьєв: shkola321@ukr.net <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjvhs> (дата звернення: 04.10.2023).
6. Кравченко А. В., Борисова О. В., Романенко О. В., Головка В. В. Напрямки та перспективи розвитку Парку природи «Беремицьке»: тези. *Міжнар. наук.-практ. інтернет – конф.* Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 190 с.
7. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис... доктора педагогічних наук: 13.00.02. Київ, 2018. 45 с.
8. Лоза Т. О., Баранюк Т. Ю. Ігрова діяльність – основа навчання молодших школярів в Новій українській школі. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*. Суми, 2020.
9. Моїсєєв С. О. Розвиток педагогічної майстерності вчителя фізичної культури у вимірах фахових конкурсів: навчально-методичний посібник Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2018. 193 с.
10. Обозний В. В., Борисова О. В., Романенко О. В., Кравченко А. В. Методичні рекомендації до написання і оформлення магістерських робіт за спеціальністю 242 «Туризм». Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 41 с.
11. Обозний В. В., Романенко О. В., Щабельська В. Г. Виробнича практика майбутніх менеджерів туризму спеціальності 242 «Туризм» спеціалізації «Міжнародний туризм»: методичні вказівки. К.: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. 50 с.
12. Платонов В. Н., Бубка С. Н., Булатова М. М. Олімпійський спорт: в 2 т.: под общ. ред. В. Н. Платонова. К.: Олімпійська література, 2009. Т. 2. 684 с.
13. Романенко О. В. Легка атлетика. Методична розробка для студентів факультету фізичного виховання заочного відділення. Запоріжжя, 2001. 20 с.
14. Романенко О. В. Системи гостинності в туризмі: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. 321 с.
15. Романенко О. В. Туризм: корекційна педагогіка, фізичне виховання. *Практикум наукових досліджень*: навчальний посібник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 345 с.
16. Романенко О. В., Головка В. В., Фокін С. П. Організація транспортних послуг: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 434 с.
17. Романенко О. В., Наровлянський О. Д., Смирнов І. Г. Організація екскурсійних послуг: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 497 с.
18. Романенко О. В., Щербак Л. В., Головка Л. В. Організація послуг харчування у туризмі: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 515 с.
19. Типові освітні програми для закладів загальної середньої освіти 1–2 класи. К.: ТД ОВІТА – ЦЕНТР, 2018. 240 с.
20. Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. <https://ffvsz.udu.edu.ua/> (дата звернення: 04.10.2023).
21. Academie National Olympique: Fondation. Perspectives. Activites. Lausanne: IOC, 1992.
22. Filaretos N. The International Olympic Academie. *International Olympic Academie 31th Session*. Olympia, 1992. P. 45–51.
23. Galan, Yaroslav., Perederiy, Vira., Beshlei, Olga (2021). OLYMPIC EDUCATION – Part 1. Theoretical and methodological principles
24. Jackson Roger. Sport administration manual. Hurford Enterprises Ltd. The University of Calgary. Canada. 2005. 339 p.
25. Lauerbach Ernst. The Propagation of Olympic Principles in Schools. Report of the 12 th Session of the IOA. Athens, 1972. P. 98–107.

REFERENCES

1. Barno O. M. (2020). Characteristics of the state of formation of a healthy way of life among modern youth. *Pedagogy and modern aspects of physical education: in general*. ed. Yu. O. Dolynyi. Kramatorsk: DDMA, 2020. 445 p. (In Ukrainian).
2. Bulatova M. M., Yermolova V. M. (2007). Olympic education in the system of educational work of general educational institutions of Ukraine / M. M. Bulatova, V. M. Yermolova. K.: Olympia. l-ra 2007. 44 p. (In Ukrainian).

3. Galan J. P. (2022). Olympic education in the context of patriotic upbringing of children: monograph. Chervivtsi, 2022. 216 p. (In Ukrainian).
4. Danylko V. M., Kravchenko T. P. (2023). Formation of a healthy lifestyle of youth by means of physical education. *Theory and practice of physical culture and sports*. Pereyaslav, 2023. No. 3 (2023). P. 55–61. (In Ukrainian).
5. Denis Silantiev: (2023). shkola321@ukr.net <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjvhs> (access date: 04.10.). (In Ukrainian).
6. Kravchenko A. V., Borysova O. V., Romanenko O. V., Golovko V. V. (2021). Directions and prospects for the development of the "Beremytske" Nature Park: theses. International science and practice internet – conf. Kyiv : NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY. 2021. 190 p. (In Ukrainian).
7. Kuznetsova O. T. (2018). Methodical system of application of health technologies in the process of physical education of students: Dissertation abstract for obtaining the scientific degree of Doctor of Pedagogical Sciences. 13.00.02. Kyiv, 2018. 45 p. (In Ukrainian).
8. Loza T. O., Baranyuk T. Yu. (2020). Game activity is the basis of education of younger schoolchildren in the New Ukrainian School. *Modern problems of physical education and sports of different population groups*. Sumy, 2020. (In Ukrainian).
9. Moiseev S.O. (2018). Development of pedagogical skill of a physical culture teacher in terms of professional competitions: educational and methodological manual. Kherson: Kherson Academy of Continuing Education. 193 p. (In Ukrainian).
10. Obozny V. V., Borisova O. V., Romanenko O. V., Kravchenko A. V. (2020). Methodological recommendations for writing and design of master's theses in specialty 242 "Tourism". Kyiv : NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY. 41 p. (In Ukrainian).
11. Obozny V. V., Romanenko O. V., Shchabelska V. G. (2019). Production practice of future managers of tourism specialty 242 "Tourism" specialization "International tourism": Methodical guidelines. K. : Publishing House of NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY. 50 p. (In Ukrainian).
12. Platonov V. N., Bubka S. N., Bulatova M. M. (2009). Olympic sports: in 2 volumes: under the municipality ed. V. N. Platonova. K. : Olimpiyskaya literature, 2009. Volume 2. 684 p. (In Ukrainian).
13. Romanenko O. V. (2001). Athletics. Methodical development for students of the Faculty of Physical Education. Zaporizhzhya, 2001. 20 p. (In Ukrainian).
14. Romanenko O. V. (2016). Hospitality systems in tourism. Tutorial. K. : Publishing House of the NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY. 321 p. (In Ukrainian).
15. Romanenko O. V. (2012). Tourism: corrective pedagogy, physical education. Workshop of scientific research. Study guide for students of pedagogical higher educational institutions K. : NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY, 2012. 345 p. (In Ukrainian).
16. Romanenko O. V., Golovko V. V., Fokin S. P. (2022). Organization of transport services. Tutorial. K. : ISBN Publishing House of the NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY, 2022. 434 p. (In Ukrainian).
17. Romanenko O. V., Narovlyanskyi O. D., Smirnov I. G. (2021). Organization of excursion services. Tutorial. K. : ISBN Publishing House of the NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY, 2021. 497 p. (In Ukrainian).
18. Romanenko O. V., Shcherbak L. V., Golovko L. V. (2022). Organization of catering services in tourism. Tutorial. K. : ISBN Publishing House of the NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY, 2022. 515 p. (In Ukrainian).
19. Typical educational programs for general secondary education institutions 1–2 classes. (2018). K. : TD, OVITA – CENTER, 2018. 240 p.
20. Faculty of Physical Education, Sports and Health of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University: <https://ffvsz.udu.edu.ua/> (access date: 04.10.2023).
21. Academie Nationale Olympique (1992): Foundation. Perspectives. Activities. – Lausanne: IOC,
22. Filaretos N. (1992). The International Olympic Academy. *International Olympic Academy 31th Session*. Olympia. P. 45–51.
23. Galan, Yaroslav., Perederiy, Vira., Beshlei, Olga (2021). OLYMPIC EDUCATION – Part 1. Theoretical and methodological principles.
24. Jackson Roger. (2005). Sport administration manual. Hurford Enterprises Ltd. The University of Calgary. Canada. 339 p.
25. Lauerbach Ernst. (1972). The Propagation of Olympic Principles in Schools *Report of the 12 th Session of the IOA*. Athens. P. 98–107.

УДК 796.012.2-056.262
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-06>

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ СТІЙКОСТІ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА ТА ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ ПРОСТОРОВИХ І ЧАСОВИХ ПАРАМЕТРІВ РУХІВ У СЛАБОЗОРИХ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Рядова Л. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри здорового способу життя,
технологій і безпеки життєдіяльності*

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
просп. Науки, 9А, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-0437-1418
liaimago@gmail.com*

Ключові слова:

*взаємозв'язок,
диференціювання, класи,
основна школа, просторові
параметри рухів, слабозорі,
стійкість вестибулярного
аналізатора, учні, часові
параметри рухів.*

Вестибулярна сенсорна система відіграє важливу роль у формуванні рухових умінь і навичок, управлінні руховою діяльністю, збереженні стійкості рівноваги тіла, координації рухів та орієнтуванні в просторі при активному і пасивному русі. Рівень розвитку здатності до диференціювання просторових та часових параметрів рухів залежить від функціонального стану сенсорних систем, зокрема вестибулярного аналізатора.

У дітей з вадами зору спостерігаються порушення просторово-орієнтовної діяльності, макро- і мікроорієнтування у просторі, здатності до диференціювання просторових та часових параметрів рухів. Це негативно впливає на формування рухового аналізатора, найбільш неповноцінного в своєму розвитку внаслідок зорового дефекту.

Мета дослідження: визначити взаємозв'язки між показниками стійкості вестибулярного аналізатора і рівнем розвитку здатності до диференціювання просторових та часових параметрів рухів у слабозорих учнів 5–10 класів. Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на уроках фізичної культури в Харківській спеціальній загальноосвітній школі-інтернаті I–III ступенів № 12 для дітей зі зниженим зором. В ньому прийняли участь 117 слабозорих учнів 5–10 класів, вік яких 10–16 років. Результати дослідження. Розглянуто взаємозв'язки функціонального стану вестибулярного аналізатора та здатності до диференціювання просторових і часових параметрів рухів у слабозорих учнів основної школи. Висновки. Кореляційний аналіз між показниками стійкості вестибулярного аналізатора та здатності до диференціювання просторових і часових параметрів рухів у слабозорих учнів основної школи виявив, здебільшого, сильний ступінь взаємозв'язків ($r=0,70-0,98$, $p<0,05-0,001$).

THE CORRELATION OF STABILITY INDICATORS OF THE VESTIBULAR ANALYSER AND DIFFERENTIATION OF SPATIAL AND TEMPORAL PARAMETERS OF MOVEMENTS IN VISUALLY IMPAIRED PUPILS OF THE BASIC SCHOOL

Riadova L. O.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Senior Lecturer at the Department of Healthy Lifestyle, Technology and Life Safety
Semen Kuznets Kharkiv National University of Economics
Nauky Ave., 9A, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0437-1418
liaimago@gmail.com*

Key words: *interconnection, differentiation, classes, basic school, spatial parameters of movements, visually impaired, stability of the vestibular analyser, students, temporal parameters of movements.*

The vestibular sensory system plays an important role in the development of motor skills, motor control, maintaining stable body balance, coordination of movements and spatial orientation during active and passive movement. The level of development of the ability to differentiate spatial and temporal parameters of movements depends on the functional state of sensory systems, in particular the vestibular analyser. The children with visual impairments have impaired spatial orientation, macro- and micro-orientation in space, and the ability to differentiate spatial and temporal parameters of movements. This has a negative impact on the formation of the motor analyser, which is the most incomplete in its development due to a visual defect. Purpose of the study: to determine the relationship between the stability of the vestibular analyzer and the level of development of the ability to differentiate spatial and temporal parameters of movements in visually impaired pupils of grades 5–10. Material and methods of the study. The study was conducted at physical education lessons in Kharkiv special boarding school № 12 for children with visual impairments. It was attended by 117 visually impaired pupils of grades 5–10, aged 10–16 years. Results of the study. The interrelationships between the functional state of the vestibular analyser and the ability to differentiate spatial and temporal parameters of movements in visually impaired primary school pupils are considered. Conclusions. The correlation analysis between indicators of stability of vestibular analyzer and ability to differentiate spatial and temporal parameters of movements in visually impaired primary school pupils revealed, for the most part, a strong degree of interconnections ($r=0.70-0.98$, $p<0.05-0.001$).

Постановка проблеми. Вестибулярна сенсорна система є однією з основних, що виконує функції забезпечення сприйняття інформації про положення, лінійні і кутові переміщення тіла та голови в просторі [1, 12].

На думку А. Н. Ropper, Р. Н. Brown [14], D. E. Angelaki, К. Е. Cullen [11], вестибулярний аналізатор відіграє важливу роль у формуванні рухових умінь і навичок, управлінні руховою діяльністю, збереженні стійкості рівноваги тіла, координації рухів та орієнтуванні в просторі при активному і пасивному русі.

Як відмічає І. О. Кузьменко [3], вестибулярна сенсорна система отримує, передає та аналізує інформацію про прискорення або сповільнення, що виникають під час прямолінійного чи

обертального руху, а також при зміні положення голови і тіла в просторі.

За даними фахівців [2, 7], у слабозорих дітей спостерігається порушення макро- і мікроорієнтування у просторі, здатність до диференціювання просторових та часових параметрів рухів. Це негативно впливає на формування рухового аналізатора, найбільш неповноцінного в своєму розвитку внаслідок зорового дефекту.

І. Р. Maslyak, L. Ye. Shesterova, I. A. Kuzmenko, T. M. Bala, M. A. Mameshina, N. V. Krivoruchko, V. O. Zhuk [13] зазначають, що між вестибулярною сенсорною системою і координаційними здібностями є взаємозв'язок.

Дані Т. Ю. Круцевич [8] свідчать про те, що рівень розвитку здатності до диференціювання просторових та часових параметрів рухів зале-

жить від функціонального стану сенсорних систем, зокрема вестибулярного аналізатора.

Л. Є. Шестерова [9], І. П. Масляк [5], І. О. Кузьменко [4] відмічають тісний зв'язок між рівнем розвитку координаційних здібностей і функціональним станом сенсорних систем у дітей різного віку без порушень зору. Разом з цим робіт, присвячених визначенню ступенів зв'язку в показниках функціонального стану вестибулярного аналізатора та диференціювання просторових і часових параметрів рухів у школярів середніх класів із вадами зору немає.

Мета дослідження: визначити взаємозв'язки між показниками стійкості вестибулярного аналізатора і рівнем розвитку здатності до диференціювання просторових та часових параметрів рухів у слабозорих учнів 5–10 класів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на уроках фізичної культури в Харківській спеціальній загальноосвітній школі-інтернаті I–III ступенів № 12 для дітей зі зниженим зором. В ньому прийняли участь 117 слабозорих учнів 5–10 класів, вік яких 10–16 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, фізіологічні методи визначення стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень, методи математичної статистики.

Показники стійкості вестибулярного аналізатора визначалися за показниками відхилення у ходьбі до та після обертань в кріслі Барані [10, с. 89].

Рівень розвитку здатності до диференціювання просторових параметрів рухів визначався за показниками «човникового» бігу 3×10 м з оббіганням набивних м'ячів; часових параметрів рухів – за результатами відчуття часу бігу 5 с, 10 с, 30 с та 60 с [6, с. 203, 223].

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення ступеня впливу функціонального стану вестибулярного аналізатора на рівень роз-

витку здатності до диференціювання просторових та часових параметрів рухів у слабозорих учнів основної школи був проведений кореляційний аналіз, який виявив наявність певного взаємозв'язку між зазначеними показниками.

Аналізуючи взаємозв'язок показників стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень і здатності до диференціювання просторових параметрів рухів у слабозорих учнів основної школи, виявлено, що тісний зв'язок спостерігається у хлопців і дівчат п'ятого класу ($r=0,77$, $p<0,001$ і $r=0,94$, $p<0,01$, відповідно), у хлопців і дівчат шостого класу ($r=0,80$, $p<0,001$ і $r=0,96$, $p<0,001$, відповідно), у хлопців і дівчат сьомого класу ($r=0,74$, $p>0,05$ і $r=0,80$, $p<0,001$, відповідно), у дівчат восьмого класу ($r=0,71$, $p>0,05$), у хлопців і дівчат дев'ятого класу ($r=0,96$, $p<0,001$ і $r=0,92$, $p<0,01$, відповідно), у хлопців десятого класу ($r=0,83$, $p<0,05$); середній – у хлопців восьмого класу ($r=0,66$, $p<0,01$), у дівчат десятого класу ($r=0,65$, $p>0,05$) (рис. 1).

Розглядаючи взаємозв'язок між показниками стійкості вестибулярного аналізатора після обертальних навантажень і рівнем розвитку здатності до диференціювання просторових параметрів рухів у слабозорих школярів 5–10 класів, установлено, що сильний ступінь зв'язку виявлено у хлопців і дівчат п'ятого класу ($r=0,70$, $p<0,01$ і $r=0,93$, $p<0,01$, відповідно), у хлопців і дівчат шостого класу ($r=0,77$, $p<0,001$ і $r=0,92$, $p<0,001$, відповідно), у хлопців і дівчат сьомого класу ($r=0,95$, $p<0,01$ і $r=0,96$, $p<0,001$, відповідно), у хлопців і дівчат восьмого класу ($r=0,75$, $p<0,01$ і $r=0,80$, $p>0,05$, відповідно), у хлопців і дівчат дев'ятого класу ($r=0,73$, $p<0,05$ і $r=0,92$, $p<0,01$, відповідно), у дівчат десятого класу ($r=0,90$, $p<0,01$); середній – у хлопців десятого класу ($r=0,69$, $p>0,05$) (рис. 2).

Досліджуючи кореляційний зв'язок між показниками вестибулярної стійкості до обертань в кріслі Барані та рівня розвитку здатності до диференціювання часових параметрів рухів

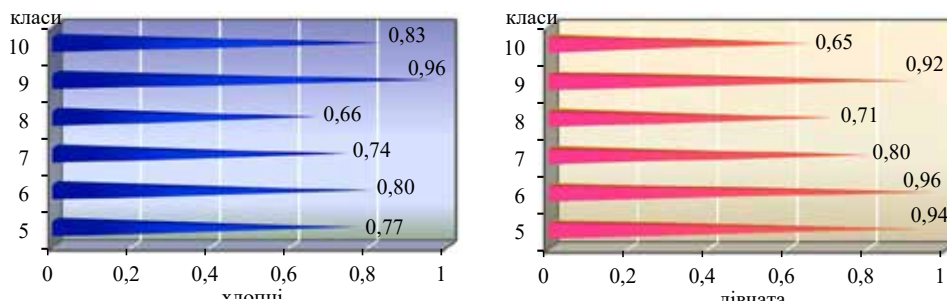


Рис. 1. Взаємозв'язок показників стійкості вестибулярного аналізатора до обертань в кріслі Барані та рівня розвитку здатності до диференціювання просторових параметрів рухів у слабозорих учнів основної школи

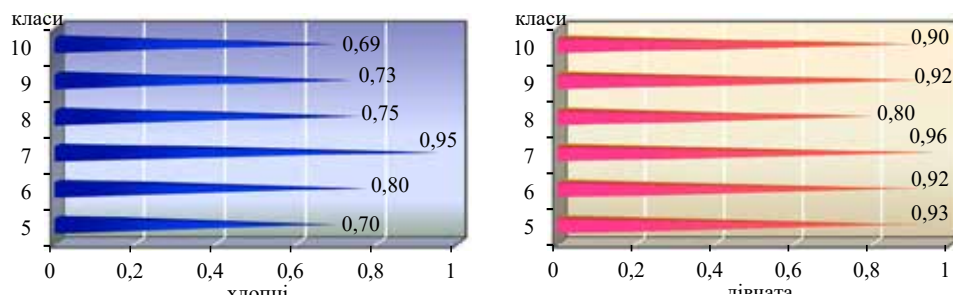


Рис. 2. Взаємозв'язок показників стійкості вестибулярного аналізатора після обертань в кріслі Барані та рівня розвитку здатності до диференціювання просторових параметрів рухів у слабозорих учнів основної школи

у слабозорих учнів основної школи (рис. 3, 4), робимо висновок, що за результатами:

– відчуття часу бігу 5 с сильний за величиною взаємозв'язок спостерігається у хлопців і дівчат п'ятого класу ($r=0,90$, $p<0,001$ і $r=0,92$, $p<0,01$ відповідно), у хлопців і дівчат сьомого класу ($r=0,89$, $p<0,05$ і $r=0,86$, $p<0,001$, відповідно), у дівчат восьмого класу ($r=0,98$, $p<0,001$), у дівчат дев'ятого класу ($r=0,78$, $p>0,05$), у хлопців і дівчат десятого класу ($r=0,82$, $p<0,05$ і $r=0,84$, $p<0,01$, відповідно); середній – у хлопців і дівчат шостого класу ($r=0,68$, $p<0,01$ і $r=0,54$, $p>0,05$, відповідно), у хлопців восьмого класу ($r=0,34$, $p>0,05$), у хлопців дев'ятого класу ($r=0,66$, $p>0,05$);

– відчуття часу 10 с сильний ступінь взаємовпливу зафіксовано у хлопців і дівчат п'ятого класу ($r=0,82$, $p<0,001$ і $r=0,93$, $p<0,01$, відповідно), у хлопців і дівчат шостого класу ($r=0,82$, $p<0,001$ і $0,90$, $0,001$, відповідно), у дівчат сьомого класу ($r=0,81$, $p<0,001$), у дівчат восьмого класу ($r=0,84$, $p<0,05$), у хлопців і дівчат дев'ятого класу ($r=0,81$, $p<0,05$ і $r=0,73$, $p>0,05$, відповідно), у хлопців і дівчат десятого класу ($r=0,94$, $p<0,01$ і $r=0,81$, $p<0,05$); середній – у хлопців сьомого класу ($r=0,65$, $p>0,05$), у хлопців восьмого класу ($r=0,45$, $p>0,05$);

– відчуття часу 30 с сильний взаємозв'язок відмічається у хлопців і дівчат п'ятого класу ($r=0,89$, $p<0,001$ і $r=0,76$, $p>0,05$, відповідно), у хлопців і дівчат шостого класу ($r=0,75$, $p<0,01$ і $r=0,90$, $p<0,001$, відповідно), у хлопців і дівчат сьомого класу ($r=0,96$, $p<0,01$ і $r=0,97$, $p<0,001$, відповідно), у дівчат восьмого класу ($r=0,79$, $p>0,05$), у хлопців і дівчат десятого класу ($r=0,90$, $p<0,05$ і $r=0,79$, $p<0,05$, відповідно); середній – у хлопців восьмого класу ($r=0,62$, $p<0,05$), у хлопців і дівчат дев'ятого класу ($r=0,43$, $p>0,05$ і $r=0,63$, $p>0,05$, відповідно);

– відчуття часу 60 с тісний зв'язок виявлено у хлопців і дівчат п'ятого класу ($r=0,81$, $p<0,001$ і $r=0,78$, $p>0,05$, відповідно), у хлопців і дівчат шостого класу ($r=0,72$, $p<0,01$ і $r=0,86$, $p<0,01$, відповідно), у хлопців і дівчат сьомого класу ($r=0,75$,

$p>0,05$ і $r=0,87$, $0,001$, відповідно), у дівчат восьмого класу ($r=0,93$, $p<0,01$), у дівчат дев'ятого класу ($r=0,94$, $p<0,01$ і $r=0,73$, $p<0,05$, відповідно); середній – у хлопців восьмого класу ($r=0,57$, $p<0,05$), у хлопців дев'ятого класу ($r=0,65$, $p>0,05$).

Аналіз взаємозв'язку показників вестибулярної стійкості після обертань в кріслі Барані та здатності до диференціювання рівня розвитку здатності до диференціювання часових параметрів рухів (рис. 5, 6), показав, що за результатами:

– відчуття часу бігу 5 с сильний ступінь взаємовпливу виявлено у хлопців і дівчат п'ятого класу ($r=0,84$, $p<0,001$ і $r=0,90$, $p<0,05$, відповідно), сьомого класу ($r=0,80$, $p>0,05$ і $r=0,93$, $0,001$, відповідно), у дівчат восьмого класу ($r=0,76$, $p>0,05$), у хлопців і дівчат дев'ятого класу ($r=0,71$, $p<0,05$ і $r=0,89$, $p<0,05$, відповідно), у хлопців і дівчат десятого класу ($r=0,71$, $p>0,05$ і $r=0,86$, $p<0,01$, відповідно); середній – у хлопців і дівчат шостого класу ($r=0,65$, $p<0,01$ і $r=0,45$, $p>0,05$, відповідно), у хлопців восьмого класу ($r=0,49$, $p>0,05$);

– відчуття часу 10 с тісний зв'язок зафіксовано у хлопців і дівчат п'ятого класу ($r=0,76$, $p<0,001$ і $r=0,92$, $p<0,01$, відповідно), у хлопців і дівчат шостого класу ($r=0,75$, $p<0,01$ і $r=0,93$, $p<0,001$, відповідно), у хлопців і дівчат сьомого класу ($r=0,83$, $p<0,05$ і $r=0,89$, $p<0,001$, відповідно), у дівчат дев'ятого класу ($r=0,86$, $p<0,05$), у хлопців і дівчат десятого класу ($r=0,88$, $p<0,05$ і $r=0,92$, $p<0,01$, відповідно); середній – у хлопців і дівчат восьмого класу ($r=0,58$, $p<0,05$ і $r=0,50$, $p>0,05$, відповідно), у хлопців дев'ятого класу ($r=0,62$, $p>0,05$);

– відчуття часу 30 с сильний за величиною зв'язок спостерігається у хлопців і дівчат п'ятого класу ($r=0,80$, $p<0,001$ і $r=0,74$, $p>0,05$, відповідно), у хлопців і дівчат шостого класу ($r=0,72$, $p<0,01$ і $r=0,91$, $p<0,001$, відповідно), у дівчат сьомого класу ($r=0,89$, $p<0,001$), у дівчат восьмого класу ($r=0,82$, $p<0,05$), у дівчат дев'ятого класу ($r=0,78$, $p>0,05$), у хлопців і дівчат десятого класу ($r=0,79$, $p>0,05$ і $r=0,92$, $p<0,01$, відповідно); середній –

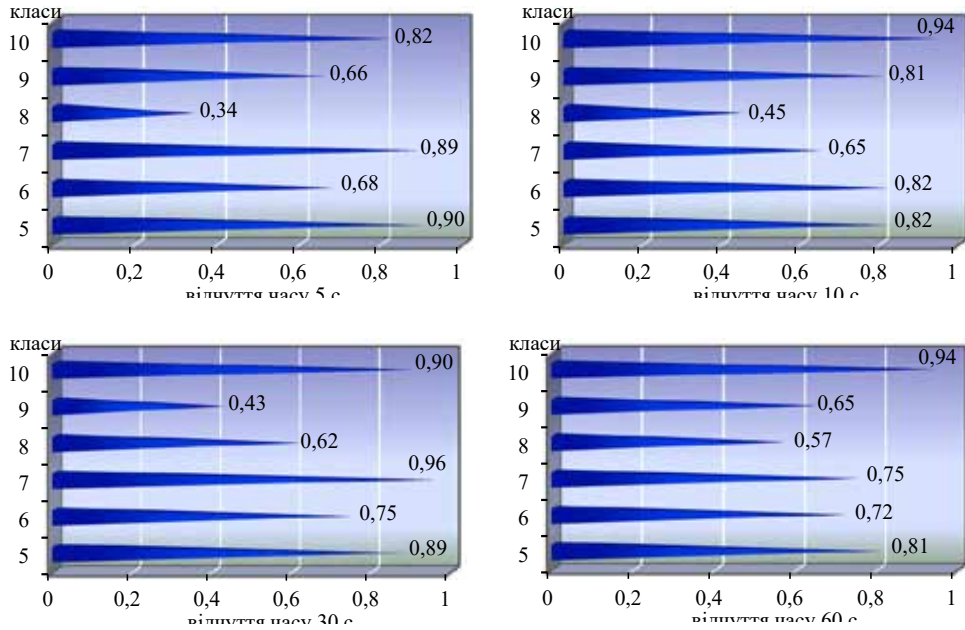


Рис. 3. Взаємозв'язок показників стійкості вестибулярного аналізатора до обертань в кріслі Барані та рівня розвитку здатності до диференціювання часових параметрів рухів у хлопців

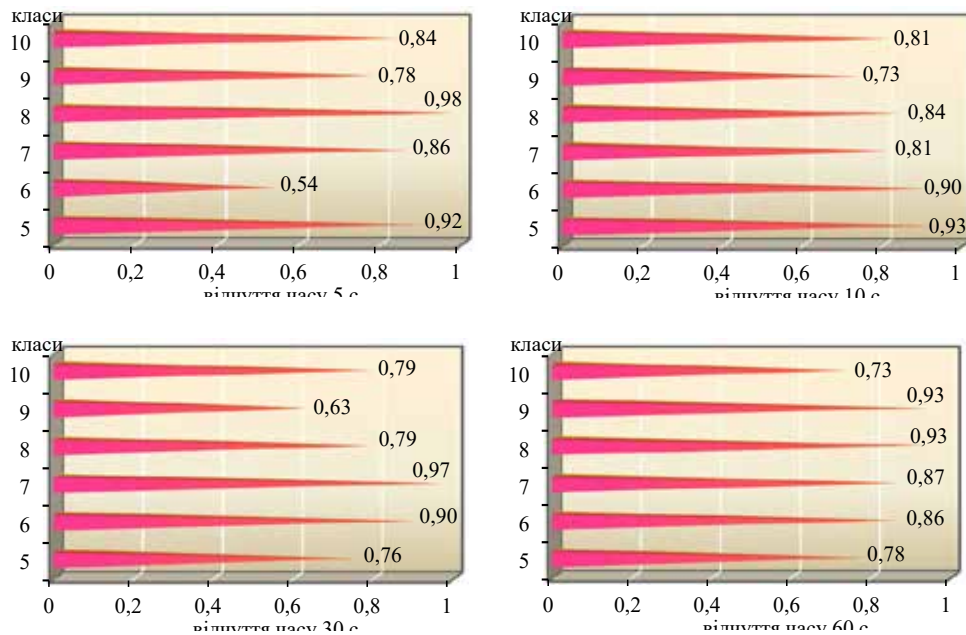


Рис. 4. Взаємозв'язок показників стійкості вестибулярного аналізатора до обертань в кріслі Барані та рівня розвитку здатності до диференціювання часових параметрів рухів у дівчат

у хлопців сьомого класу ($r=0,66$, $p>0,05$), у хлопців восьмого класу ($r=0,69$, $p<0,01$), у хлопців дев'ятого класу ($r=0,63$, $p>0,05$);

– відчуття часу 60 с сильний зв'язок відмічається у хлопців і дівчат п'ятого класу ($r=0,75$,

$p<0,01$ і $r=0,75$, $p>0,05$, відповідно), у хлопців і дівчат шостого класу ($r=0,74$, $p<0,01$ і $r=0,86$, $p<0,01$, відповідно), у хлопців і дівчат сьомого класу ($r=0,83$, $p<0,05$ і $r=0,95$, $p<0,001$, відповідно), у дівчат дев'ятого класу ($r=0,94$, $p<0,01$),

у хлопців і дівчат десятого класу ($r=0,85$, $p<0,05$ і $r=0,91$, $p<0,01$, відповідно); середній – у хлопців і дівчат п'ятого класу ($r=0,77$, $p<0,001$ і $r=0,94$,

$p<0,01$, відповідно), у хлопців і дівчат восьмого класу ($r=0,67$, $p<0,01$ і $r=0,69$, $p>0,05$, відповідно), у хлопців дев'ятого класу ($r=0,63$, $p>0,05$).

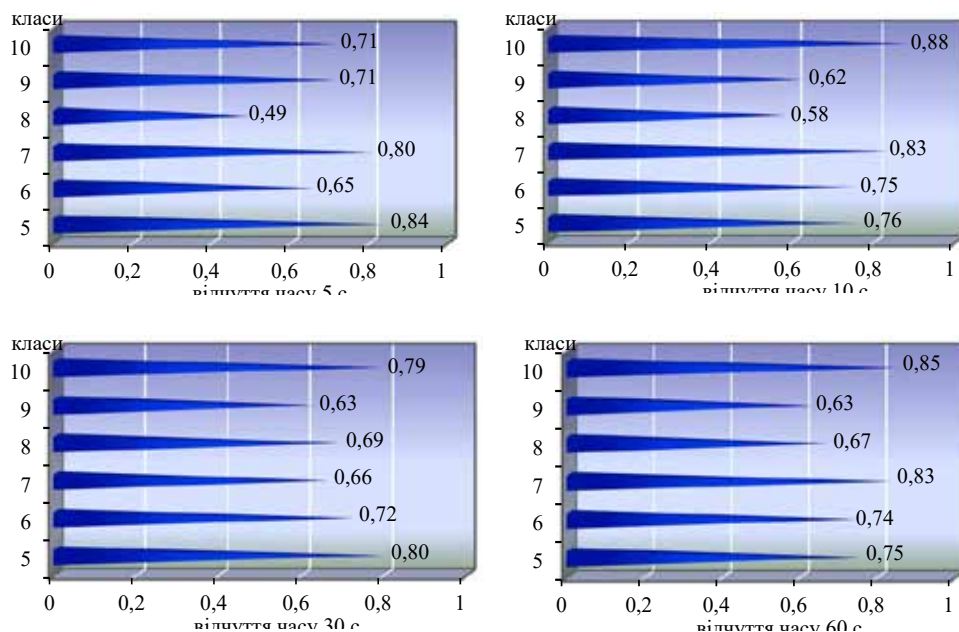


Рис. 5. Взаємозв'язок показників стійкості вестибулярного аналізатора після обертань в кріслі Барані та рівня розвитку здатності до диференціювання часових параметрів рухів у хлопців

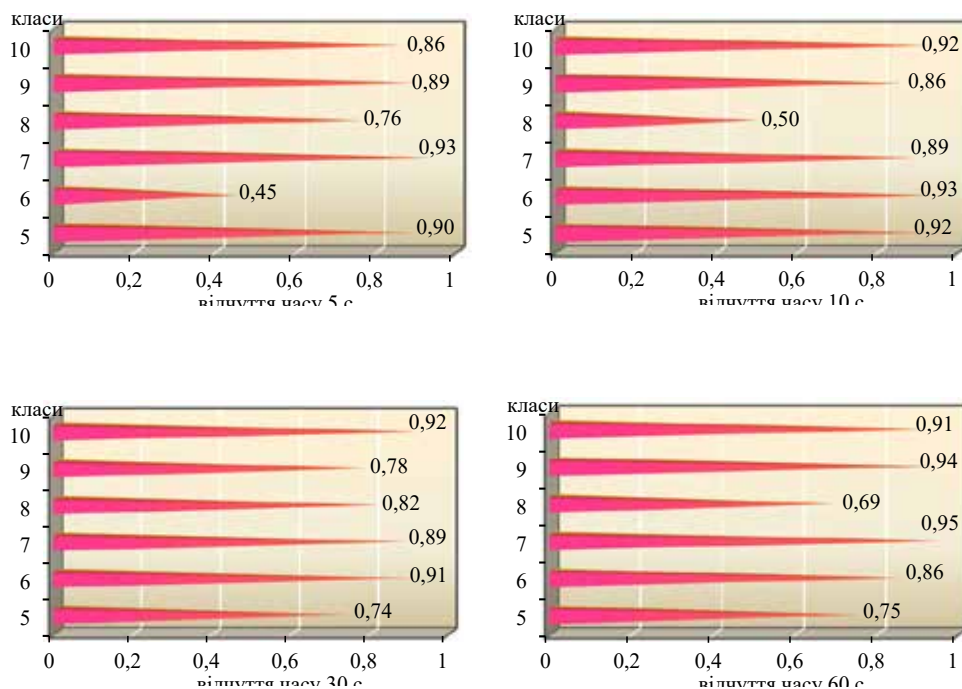


Рис. 6. Взаємозв'язок показників стійкості вестибулярного аналізатора після обертань в кріслі Барані та рівня розвитку здатності до диференціювання часових параметрів рухів у дівчат

Обговорення. Розглядаючи взаємозв'язки між показниками стійкості вестибулярного аналізатора та здатності до диференціювання просторових і часових параметрів рухів у слабозорих учнів основної школи, виявлено, що як у хлопців, так і у дівчат спостерігається сильний ступінь зв'язку між досліджуваними показниками. Це підтверджує дані Л. Є. Шестерової [9], І. П. Масляк [5], І. О. Кузьменко [4], які довели позитивний вплив функціонального стану вестибулярного аналізаторів на розвиток координаційних здібностей у школярів молодших та середніх класів без порушень зору.

Висновки. Кореляційний аналіз між показниками стійкості вестибулярного аналізатора та здатності до диференціювання просторових і часових параметрів рухів у слабозорих учнів основної школи виявив, здебільшого, сильний ступінь взаємозв'язків ($r=0,70-0,98$, $p<0,05-0,001$).

Перспективи подальших досліджень: визначити взаємозв'язки між показниками стійкості вестибулярного аналізатора та рівнем розвитку інших проявів координаційних здібностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посіб. Київ : «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Костенко Т. М., Гудим І. М. Навчання дітей із порушеннями зору : навч.-метод. посіб. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 184 с.
3. Кузьменко І. Вплив спеціально спрямованих вправ на функціональний стан зорового та вестибулярного аналізаторів школярів середніх класів. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК, 2011. № 2. С. 110–114.
4. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореф. Харків : ХДАФК, 2013. 20 с.
5. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореф. Харків : ХДАФК, 2007. 22 с.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
7. Синьова Є. П., Федоренко С. В. Тифлопедагогіка : підруч. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 325 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.
9. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореф. Харків : ХДАФК, 2004. 20 с.
10. Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. Фізіологія людини : навч. посіб. 2-ге вид., доп. Львів : ЛДУФК, 2013. 208 с.
11. Angelaki D. E., Cullen K. E. Vestibular system: the many facets of a multimodal sense. *Annual Review of Neuroscience*. 2008. Vol. 31. P. 125–150.
12. Boloban V., Kochanowicz K., Kruczkowski D., Mistulova T. Rownowaga ciała dzieci i mlodziezy nie trenujacych i uprawiajacych gimnastyke sportowa. *Rocznik naukowy. Problemy optymalizacji treningu. Gdansk : Akademia wychowania fizycznego*, 2000. № 9. S. 133–146.
13. Maslyak I. P., Shesterova L. Ye., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Mameshina M. A., Krivoruchko N. V., Zhuk V. O. The influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science: international scientific journal of kinesiology*. 2016. Vol. 9. Is. 2. P. 20–27.
14. Ropper A. H., Brown R. H. Adams and Victor's principles of neurology. eighth edition. New York : McGraw-Hill, Chicago, San Francisco, 2005. 1384 p.

REFERENCES

1. Antonik, V. I., Antonik, I. P., & Andrianov, V. Ye. (2009). Anatomiiia, fizioloohiia ditei z osnovamy hihiieny ta fizychnoi kultury [The anatomy, physiology of children with the basics of hygiene and physical culture]. Kyiv : «Vydavnychiy dim «Profesional», Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
2. Kostenko, T. M., & Hudym, I. M. (2019). Navchannia ditei iz porushenniamy zoru [The teaching children with visual impairments]. Kharkiv : Vyd-vo «Ranok» [in Ukrainian].
3. Kuzmenko, I. (2011). Vplyv spetsialno spriamovanykh vprav na funktsionalnyi stan zorovoho ta vestybuliarnoho analizatoriv shkoliariv sereednikh klasiv [The influence of specially directed exercises on the functional state of visual and vestibular analysers of middle school students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science in Ukraine*. (Vols. 2), (pp. 110–114). Lviv : LDUFK [in Ukrainian].
4. Kuzmenko, I. O. (2013). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei shkoliariv sereednikh klasiv z urakhuvanniam funktsionalnoho stanu sensorynykh funktsii [The development of coordination abilities of

- middle school students taking into account the functional state of sensory functions]. Extended abstract of candidate's. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
5. Masliak, I. P. (2007). Zmina rivnia fizychnoi pidhotovlenosti molodshykh shkoliariv pid vplyvom spetsialnykh vprav, spriamovanykh na pokrashchennia funktsionalnoho stanu analizatoriv [The changes in the level of physical fitness of junior schoolchildren under the influence of special exercises aimed at improving the functional state of analysers]. Extended abstract of candidates. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
 6. Serhiienko, L. P. (2001). Testuvannia rukhovykh zdibnosti shkoliariv [The testing the motor skills of schoolchildren]. Kyiv : Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
 7. Synova, Ye. P., & Fedorenko, S. V. (2018). Tyflopedahohika [The typhlopedagogy]. Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
 8. Krutsevych, T. Yu., redaktor. (2012). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [The theory and methodology of physical education: general foundations of the theory and methodology of physical education]. (Vols. 1–2). Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura» [in Ukrainian].
 9. Shesterova, L. Ye. (2004). Vplyv rivnia aktyvnosti sensorykh funktsii na udoskonalennia rukhovykh zdibnosti shkoliariv sereдnikh klasiv [The influence of the level of activity of sensory functions on the improvement of motor abilities of middle school students]. Extended abstract of candidates. Kharkiv : KhDAFK
 10. Yaremko, Ye. O., Vovkanych, L. S., & Bertraum, D. I. (2013). Fiziolohiia liudyny [The human physiology]. Lviv : LDUFK [in Ukrainian].
 11. Angelaki, D. E., & Cullen, K. E. (2008). Vestibular system: the many facets of a multimodal sense. *Annual Review of Neuroscience*, 31, 125–150.
 12. Boloban, V., Kochanowicz, K., Kruczkowski, D., & Mistulova, T. (2000). Rownowaga ciala dzieci i mlodziezy nie trenujacych i uprawiajacych gimnastyke sportowa. *Rocznik naukowy. Problemy optymalizacji treningu*. (Vols. 9), (pp. 133–146). Gdansk : Akademia wychowania fizycznego.
 13. Maslyak, I. P., Shesterova, L. Ye., Kuzmenko, I. A., Bala, T. M., Mameshina, M. A., Krivoruchko, N. V., & Zhuk, V. O. (2016). The influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science: international scientific journal of kinesiology*, 9, 20–27.
 14. Ropper, A. H., & Brown, R. H. (2005). Adams and Victor's principles of neurology. eighth edition. New York : McGraw-Hill, Chicago, San Francisco.

УДК 378
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-07>

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Соколова О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1062-0935
sokolova-znu@gmail.com*

Хорошко О. Е.

*магістр кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-6512-0407
Khoroshko_o@gmail.com*

Ключові слова: бадмінтон,
старший шкільний вік,
секція, координаційні
здібності.

Педагогічні спостереження й вивчення спеціальної літератури свідчать, що в загальноосвітній школі протягом усіх років навчання, незалежно від соціальних та екологічних умов, на уроках фізичної культури використовують практично ті ж самі вправи. Із віковим розвитком школярів змінюється лише їхнє дозування й ускладнюються вимоги до якості виконання. На сьогоднішній день перспективним напрямом у вирішенні проблеми підвищення ефективності процесу фізичного виховання підростаючого покоління є використання в цьому процесі таких видів спортивної діяльності, як бадмінтон, який користується великою популярністю серед молоді і який отримав останнім часом значний розвиток як в Україні, так і у всьому світі. **Мета дослідження** – визначити значущість секційних навчально-тренувальних занять із бадмінтону для підвищення показників координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. **Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес секційних занять з бадмінтону. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, тестування показників координаційних здібностей, методи математичної статистики. На початковому етапі дослідження вихідні значення показників координаційних здібностей хлопців старшого шкільного віку досліджуваних груп не мали статистично вірогідної різниці. Використання засобів бадмінтону в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку сприяло істотному покращенню показників координаційних здібностей хлопців і дівчат старшого шкільного віку. Встановлено, що початкові і кінцеві дані в експериментальній групі статистично відрізняються від аналогічних показників контрольної групи наприкінці дослідження. Доведено значущість секційних навчально-тренувальних занять з бадмінтону для підвищення показників координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. Результати дослідження рекомендовані для практичного використання в системі фізичного виховання дітей шкільного віку.

BADMINTON AS A MEANS OF IMPROVING COORDINATION SKILLS

Sokolova O. V.

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

Khoroshko O. E.

*Master at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6512-0407
Khoroshko_o@gmail.com*

Key words: *badminton,
high school age, section,
coordination abilities.*

Pedagogical observations and the study of special literature show that in general schools during all years of study, regardless of social and environmental conditions, practically the same exercises are used in physical education lessons. With the age development of schoolchildren, only their dosage changes and the requirements for the quality of performance become more complicated. Today, a promising direction in solving the problem of increasing the effectiveness of the process of physical education of the younger generation is the use in this process of such sports as badminton, which is very popular among young people and which has recently received significant development both in Ukraine and around the world. **The purpose of the study** is to determine the significance of sectional badminton training classes for improving the coordination abilities of high school children. **The object of research** is the educational and training process of sectional badminton classes. **Research methods** – analysis and generalization of literary sources on the topic of research, pedagogical observations, testing of indicators of coordination abilities, methods of mathematical statistics. At the initial stage of the study, the initial values of the indicators of coordination abilities of high school boys of the studied groups did not have a statistically significant difference. The use of badminton equipment in the process of physical education of children of high school age contributed to a significant improvement in the coordination abilities of boys and girls of high school age. It was established that the initial and final data in the experimental group are statistically different from the similar indicators of the control group at the end of the study. The importance of sectional badminton training classes for improving the coordination abilities of high school children has been proven. The results of the study are recommended for practical use in the system of physical education of school-age children.

Бадмінтон, як спортивна гра, розвиває точність зорового сприйняття, швидкість рухів і просторове уявлення про своє тіло на майданчику. Ця гра дуже рухлива, вона дає більше навантаження багатьох груп м'язів. Бадмінтон не тільки

у високому ступені задовольняє потребу організму в навантаженні через рух, а й дозволяє досягти досконалості рухів меншими зусиллями над собою. Бадмінтон, даючи значне навантаження всім групам м'язів, всім системам організму, ство-

рює значний біологічний резерв високої працездатності. У людини, тренованого бадмінтоном, в організмі відбувається більш швидке включення в оптимальний режим роботи, а, отже, для нього характерна і більш висока працездатність.

Таким чином, бадмінтон сучасний тим, що в плані рухових навичок вчить «вмінню вмiти», дає своєрідну загальну «технологію» здійснення трудових рухів, створює запас рухових навичок. Бадмінтон допомагає знайти необхідну фізичну і психологічну готовність до більш швидкого і успішного оволодіння новою спеціальністю, яка заснована на точних рухових навичках. Спортивний бадмінтон за статистичними даними є одним зі складних тактичних і технічних ігор, він входить до трійки найбільш важких за фізичних навантажень на організм спортсмена серед ігрових видів спорту. У зв'язку з цим, в нашому експерименті брали участь студентки тільки основної медичної групи, які не мають відхилень у стані здоров'я.

В учнів старшого шкільного віку простежується тенденція до зниження бажання займатися фізичними вправами, особливо на уроках фізичної культури. Тому слід розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними вправами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення. Але слід зазначити, що тільки за умов ретельного вивчення впливу секційних занять з різних видів спорту на показники фізичного стану організму школярів, систематичного проведення лікарсько-педагогічного контролю можливе ефективна побудова навчально-тренувального процесу.

Таким чином, використання засобів бадмінтону для вдосконалення координаційних здібностей дітей шкільного віку спрямовано на підвищення ефективності процесу фізичного виховання та визначає актуальність і практичне значення відміченої проблеми, що і стало основою для проведення нашого дослідження.

Тому, **метою дослідження** було визначення значущості секційних навчально-тренувальних занять з бадмінтону для підвищення показників координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес секційних занять з бадмінтону.

Суб'єкт дослідження – діти старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – показники координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, тестування показників координаційних здібностей, методи математичної статистики.

Для контролю рівня прояву рівноваги ми використовували наступні тести: статична рівновага за методикою Бондаревського, стрибки з обертами, ходьба по лінії з м'ячем на струнах ракетки.

Для контролю рівня прояву здібності до орієнтування у просторі нами застосовано: біг до трьох конусів різного кольору, кидок тенісного м'яча на точність, човниковий біг 3 x 10 м.

Дослідження показників фізичного стану дітей старшого шкільного віку проводилося два рази на рік – на початку і в кінці дослідження.

При обробці експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибірковий метод і ряди динаміки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізуючи показники координаційних здібностей хлопців і дівчат на початку нашого дослідження, засвідчено, що вихідні значення контрольної та експериментальної груп не мали вірогідної різниці ($p > 0,05$).

Для визначення значущості секційних навчально-тренувальних занять з бадмінтону для підвищення показників координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку нам необхідно було провести аналіз їх динаміки. Порівнювались відповідні показники, які було зафіксовано на початку і в кінці дослідження.

Так, аналізуючи динаміку рівня розвитку координаційних здібностей слід відзначити, що в хлопців, які відвідують секцію з бадмінтону (ЕГ) відбулися статистично вірогідні зміни за показниками всіх тестів (див. рис.1). Можна зауважити, що відбулися не тільки кількісні, але й якісні зміни. Так результати склали: статична рівновага за методикою Бондаревського відбулось покращення з $8,1 \pm 0,2$ с до $11,4 \pm 0,5$ с при $t=6,13$; стрибки з обертами – з $5,2 \pm 0,7$ балів до $9,6 \pm 0,5$ балів при $t=5,11$; ходьба по лінії – з $735,2 \pm 15,4$ с до $824,3 \pm 12,6$ с при $t=4,48$; біг до конусів – з $12,5 \pm 0,1$ с до $10,2 \pm 0,5$ с при $t=4,51$; кидок тенісного м'яча – з $5,5 \pm 0,3$ влучень до $8,2 \pm 0,4$ влучень при $t=5,40$; човниковий біг 3 x 10 м – з $9,32 \pm 0,2$ с до $7,42 \pm 0,5$ с при $t=3,53$.

Зміни показників координаційних здібностей хлопців старшого шкільного віку контрольної групи (КГ) мали позитивні тенденції, але впродовж дослідження статистично достовірної різниці не відзначається. Зафіксовано покращення показників кінцевих значень у порівнянні з початком, хоча якісних змін протягом дослідження не відбулось (див. рис.1).

Так результати склали: статична рівновага за методикою Бондаревського відбулось покращення з $8,3 \pm 0,4$ с до $9,1 \pm 0,2$ с при $t=1,79$; стрибки з обертами – з $5,1 \pm 0,6$ балів до $5,3 \pm 0,4$ балів при $t=0,28$; ходьба по лінії – з $737,6 \pm 17,3$ с до $758,2 \pm 18,7$ с при $t=0,81$; біг до конусів – з $12,4 \pm 0,3$ с до $11,4 \pm 0,8$ с

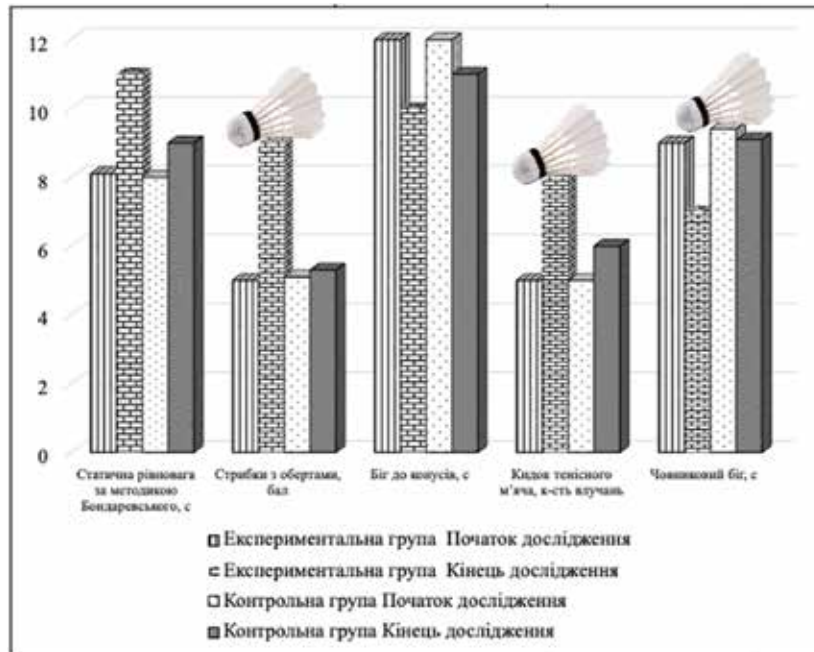


Рис. 1. Динаміка показників координаційних здібностей хлопців старшого шкільного віку протягом дослідження

при $t=1,17$; кидок тенісного м'яча – з $5,4\pm 0,4$ влучень до $6,2\pm 0,7$ влучень при $t=0,99$; човниковий біг 3×10 м – з $9,15\pm 1,1$ с до $9,15\pm 0,5$ с при $t=0,24$.

Порівнюючи показники дівчат старшого шкільного віку в кінці дослідження, нами було визначено, що покращення виявлені за всіма показниками, крім двох тестів (біг до конусів, човниковий біг 3×10 м) в контрольній групі (рис. 2).

Отже, засвідчено, що в дівчат, які відвідують секцію з бадмінтону (ЕГ) відбулися статистично вірогідні зміни за результатами всіх тестів. Показники статичної рівноваги за методикою Бондаревського в кінці дослідження у дівчат старшого шкільного віку мали такі відповідні числові значення: ЕГ – $11,4\pm 1,5$ с ($t=2,32$) і КГ – $8,2\pm 1,1$ с ($t=0,68$) (рис. 2).



Рис. 1. Динаміка показників координаційних здібностей хлопців старшого шкільного віку протягом дослідження

Результати стрибки з обертами мали значення $6,4 \pm 0,2$ бали ($t=7,16$) в ЕГ та $5,1 \pm 0,7$ бали ($t=0,53$) в КГ, а в ходьбі по лінії – $787,8 \pm 11,4$ см ($t=5,47$) у ЕГ та $712,2 \pm 13,1$ см ($t=0,78$) в КГ.

Тест біг до конусів у кінці дослідження в дівчат старшого шкільного віку відповідав значенням $11,3 \pm 0,4$ с ($t=2,12$) у ЕГ та $14,1 \pm 0,2$ с ($t=1,26$) у КГ. За показниками кидка тенісного м'яча визначено, що в ЕГ – $6,1 \pm 0,3$ влучень ($t=3,61$) та в КГ – $5,2 \pm 0,2$ влучень ($t=0,83$). Прикінцевий результат човникового бігу 3 x 10 м склав $7,42 \pm 0,2$ с ($t=2,15$) в ЕГ та $10,12 \pm 1,3$ с ($t=0,26$).

Порівняння координаційних здібностей хлопців старшого шкільного віку в кінці дослідження показало наступне. Нами визначено, що статистично достовірні відмінності були виявлені за показниками: статична рівновага за методикою Бондаревського, стрибки з обертами, ходьба по лінії, кидок тенісного м'яча, човниковий біг 3 x 10 м. Суттєвих відмінностей між показниками в бігу до конусів виявлено не було.

Висока достовірність між показниками хлопців КГ і ЕГ виявлена за тестами статична рівновага за методикою Бондаревського, стрибки з обертами та ходьба по лінії ($p < 0,01$). Аналогічна ситуація була виявлена і при дослідженні результатів за кидком тенісного м'яча, човниковий біг 3 x 10 м. Хлопці КГ ($8,8 \pm 0,5$ с, $6,2 \pm 0,7$ влучень,

$9,15 \pm 0,5$ с відповідно) показали результати нижче, ніж їх однолітки з ЕГ ($7,1 \pm 0,5$ с, $8,2 \pm 0,4$ влучень, $7,42 \pm 0,5$ с, відповідно).

Висновки. Проведений аналіз сучасної науково-методичної літератури з проблеми нашого дослідження дозволив встановити наступне. Одним із значимих чинників підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей старшого шкільного віку є систематичні заняття спортом, і бадмінтоном зокрема. У зв'язку з вищезначеним, нами була зроблена спроба визначити значущість секційних навчально-тренувальних занять з бадмінтону для підвищення показників координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку.

На початковому етапі дослідження вихідні значення показників координаційних здібностей хлопців і дівчат старшого шкільного віку досліджуваних груп не мали статистично вірогідної різниці.

Використання засобів бадмінтону в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку сприяло істотному покращенню показників їх координаційних здібностей.

Встановлено, що початкові і кінцеві дані в експериментальній групі статистично відрізняються від аналогічних показників контрольної групи наприкінці дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лювей Ю., Каратник І., Бубела О., Пітин М. Контроль фізичної підготовленості бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2019. № 2. С. 87–95.
2. Bastug G., Agilonu A., Balkan N. A study of attention and imagery capacities in badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2017. № 19. P. 307–312.
3. Duncan M., Chan C., Clarke N., Cox M., Smith M. The effect of badminton specific exercise on badminton short-serve performance in competition and practice climates. *Eur J Sport Sci*. 2017. № 17(2). P. 119–126.
4. Hong, Y., Wang, S. J., Lam, W. K., & Cheung, J. T. M. Kinetics of badminton lunges in four directions. *Journal of applied biomechanics*. 2014. № 30(1). P. 113–118.

REFERENCES

1. Lyuvev Yu., Karatnyk I., Bubela O., Pityn M. (2019). Kontrol' fizychnoyi pidhotovlenosti badmintonistiv na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky [Control of physical fitness of badminton players at the stage of preliminary basic training]. *Physical education and sport*, 2019, vol. 2, pp. 87–95.
2. Bastug G., Agilonu A., Balkan N. (2017). A study of attention and imagery capacities in badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, vol. 19, pp. 307–312.
3. Duncan M., Chan C., Clarke N., Cox M., Smith M. (2017). The effect of badminton specific exercise on badminton short-serve performance in competition and practice climates. *Eur J Sport Sci*, vol. 17(2), pp. 119–126.
4. Hong, Y., Wang, S. J., Lam, W. K., & Cheung, J. T. M. (2014). Kinetics of badminton lunges in four directions. *Journal of applied biomechanics*, vol. 30(1), pp. 113–118.

ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**Тищенко Д. Г.**

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-6201-4596>
dentishchenko@ukr.net*

Тищенко В. О.

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

Іваненко С. В.

*кандидат філологічних наук, доцент,
завідувач кафедри іноземних мов професійного спрямування
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-7861-1077
stasiv19@ukr.net*

Андронов В. М.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-4198-4160
andronov1372@gmail.com*

Апанасенко А. В.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-6965-9802
andreycj1@gmail.com*

Ключові слова: студент,
онлайн-платформа,
іноземна мова, цифрові
компетентності,
програмне забезпечення.

Інтерактивні технології дистанційного навчання, які використовують принципи педагогічної андрагогіки та конструктивізму, відіграють ключову роль у сучасному освітньому середовищі, особливо в контексті глобальних викликів та змін, що засновані на синергії між технологічними інноваціями та дидактичними методами, забезпечують гнучкість, доступність та адаптивність навчального процесу. Вони використовують прогресивні підходи, такі як адаптивне навчання та персоналізація освітнього досвіду,

дозволяючи студентам вчитися у зручному для них темпі та місці, сприяють оптимізації процесу навчання, забезпечуючи високий рівень залучення та індивідуалізації освітнього процесу. **Мета дослідження** – охарактеризувати сучасні інтерактивні методи дистанційного навчання для організації та управління навчально-пізнавальною діяльністю студентів. Для досягнення поставленої мети використовувались теоретичні методи дослідження: аналіз, систематизація, обґрунтування понятійного апарату дослідження, формулювання його концептуальних положень та висновків; метод аналізу педагогічної документації, контент-аналіз навчальних програм та методичне забезпечення навчального процесу для визначення можливостей використання освітніх ІТ-технологій у дистанційному навчанні. **Результати дослідження.** Платформи віртуального навчання (наприклад, Moodle, Blackboard, Canvas) пропонують широкі можливості для управління курсами, включаючи створення та розподіл контенту, ведення дискусій та проведення оцінювань. Інструменти синхронного спілкування, такі як Zoom, Microsoft Teams або Google Meet, дозволяють проводити інтерактивні лекції, семінари та зустрічі в реальному часі, сприяючи безпосередньому спілкуванню між студентами та викладачами. Сервіси для асинхронного навчання, такі як форуми, блоги, і хмарні сховища даних (наприклад, Google Drive), забезпечують студентам можливість доступу до навчальних матеріалів та виконання завдань у будь-який час. Інтерактивні методиками, такі як Flipped Classroom («перевернутий клас») та Case-метод, стимулюють активну участь студентів та сприяють глибокому розумінню матеріалу. Ігрові технології та гейміфікація, включаючи освітні ігри та використання елементів ігрового дизайну у навчальному процесі, підвищують мотивацію та залученість студентів. Цифрові інструменти оцінювання та зворотного зв'язку, такі як електронні портфоліо, вікторини та онлайн-тести, сприяють неперервному моніторингу успішності студентів та наданню своєчасного зворотного зв'язку. **Висновки.** Інтерактивні технології не тільки полегшують доступ до освіти, але й сприяють розвитку критичного мислення, самостійності та цифрової грамотності серед студентів. Застосовувані інноваційні методиками викладання, що об'єднують нові та ефективні способи освітнього процесу (отримання, передачі та акумуляція знань), сприятимуть інтенсифікації та модернізації навчання, в результаті якої досягається синтез певних компетенцій студентів.

DISTANCE EDUCATION INTERACTIVE TRENDS

Tyshchenko D. H.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6201-4596>
dentishchenko@ukr.net*

Tyshchenko V. O.

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

Ivanenko S. V.

*PhD of Philology, Associate Professor,
Head of Department of Foreign Languages for Specific Purposes
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7861-1077
stasiv19@ukr.net*

Andronov V. 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/0000-0002-4198-4160
andronov1372@gmail.com*

Apanasenko A. V.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6965-9802
andreycj1@gmail.com*

Key words: *student, online platform, foreign language, digital competencies, software.*

Interactive distance learning technologies, which utilize principles of pedagogical andragogy and constructivism, play a key role in the modern educational environment, especially in the context of global challenges and changes. These technologies, founded on the synergy between technological innovations and didactic methods, ensure flexibility, accessibility, and adaptability of the learning process. They employ progressive approaches such as adaptive learning and personalization of the educational experience, allowing students to learn at a pace and place convenient for them. This facilitates the optimization of the learning process, ensuring a high level of engagement and individualization of the educational experience. **The purpose of the study** is to characterize modern interactive methods of distance learning for the organization and management of educational activities of students. **To achieve this goal**, theoretical research methods were used: analysis, systematization, substantiation of the conceptual apparatus of the study, the formulation of its conceptual provisions and conclusions; method of analysis of pedagogical documentation, content analysis of curricula and methodological support of the educational process to determine the possibilities of using educational IT-technologies in distance learning. **Research findings.** Virtual learning platforms (such as Moodle, Blackboard, Canvas) offer extensive capabilities for course management, including the creation and distribution of content, discussion facilitation, and assessments. Synchronous communication tools, like Zoom, Microsoft Teams, or Google Meet, enable interactive lectures, seminars, and real-time meetings, fostering direct communication between students and instructors. Services for asynchronous learning, such as forums, blogs, and cloud storage (e.g., Google Drive), provide students with access to educational materials and the ability to complete assignments at any time. Interactive methodologies, such as the Flipped Classroom and Case Method, stimulate active student participation and promote a deep understanding of

the material. Gaming technologies and gamification, including educational games and the use of game design elements in the learning process, enhance student motivation and engagement. Digital tools for assessment and feedback, like electronic portfolios, quizzes, and online tests, facilitate continuous monitoring of student performance and provide timely feedback. Conclusions. Interactive technologies not only facilitate access to education but also contribute to the development of critical thinking, independence, and digital literacy among students. The applied innovative teaching methodologies, which combine new and effective ways of the educational process (acquisition, transmission, and accumulation of knowledge), will promote the intensification and modernization of learning, resulting in the synthesis of certain student competencies.

Вступ. Початком широкомасштабної збройної агресії проти України росія порушила всі норми та принципи міжнародного права, двосторонні та багатосторонні угоди та договори, що стало серйозним випробуванням та новим викликом як для глобальної економіки, так і для системи вищої освіти.

У контексті сучасних освітніх тенденцій, традиційна парадигма викладач-студент трансформувалася, відображаючи парадигмальний зсув у педагогічній філософії та освітній практиці. Ця зміна підкреслює перехід від інструктор-центричного до студентоцентричного підходу, що значно змінило уявлення про освіченість і компетентність у контексті пожиттєвого навчання. Така трансформація освітнього процесу включає інтеграцію конструктивістських та колаборативних стратегій навчання, акцентуючи на розвитку критичного мислення, навичок розв'язання проблем, та глибшому засвоєнні знань, що в сукупності формує більш цілісний і динамічний підхід до навчання [14].

Виникла необхідність у підвищенні якості процесу навчання, його перегляду при відповідній інтенсифікації та трансформації шляхом перерозподілу акцентів у бік розвитку усіх видів комунікативної компетентності, враховуючи особливості особистого та ділового спілкування (інтерактивний та трансакційний дискурс) [13].

Використання інноваційних інтерактивних технологій, методів та засобів навчання у закладах вищої освіти під час дистанційного навчання стали об'єктом дослідження як зарубіжних, так і українських вчених (interactive and transactive discourse) [11, 15].

Інтерактивність трактується як координація та взаємодоповнення зусиль комунікативної мети та результату мовними засобами. Відповідно, використовуваний інтерактивний підхід служить одним із засобів досягнення комунікативної мети заняття. Авторами рекомендується використовувати навчально-методичні комплекси (Oxford University Press, Macmillan Publishers Limited, Cambridge

University Press, Longman), автентичні статті сайту euronews.com, на якому один і той самий матеріал подається англійською, французькою, українською мовами, супроводжуючись відповідним аудіорядом. Безперечно, це відкриває великі можливості для визначення різних лексико-граматичних трансформацій при перекладі [10, 17].

Мета дослідження охарактеризувати сучасні інтерактивні методи дистанційного навчання для організації та управління навчально-пізнавальною діяльністю студентів.

У відповідності з метою дослідження, були поставлені наступні **завдання**:

1. Визначити особливості використання інноваційних технологій під час вивчення іноземних мов та теоретико-методичних основ фізичної культури та спорту.

2. Дослідити сучасні освітні WEB-технології, які дозволяють розширити методологічні складові дистанційного навчання в закладах вищої освіти (ЗВО).

Теоретичні основи дослідження. Дослідження базується на нормативній базі України (нормативно-правових актах про вищу освіту та дистанційне навчання), зокрема на законах: «Про освіту», «Про вищу освіту», «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті», «Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні». Теоретичні та практичні аспекти представлені у роботах, що стосуються педагогіки вищої школи [2]; використання навчальних технологій (Learning Technologies) у викладанні іноземних мов; інформатизації освіти та формування інформаційної культури; SMART-мультимедійних технологій; положеннях теорії дистанційного навчання [6, 16].

Методи дослідження. У процесі вирішення завдань застосовувались теоретичні методи дослідження: аналіз, систематизація, класифікація навчально-методичної літератури для обґрунтування теоретико-методологічних основ дослідження, обґрунтування понятійного апарату дослідження, формулювання його концептуальних положень та висновків; метод аналізу педагогічної

документації, педагогічного спостереження для аналізу стану іноземномовної підготовки та теоретико-методичних основ фізичної культури та спорту, практичний досвід роботи провідних спеціалістів; контент-аналіз навчальних програм та методичне забезпечення навчального процесу для визначення можливостей використання освітніх ІТ-технологій у дистанційному навчанні.

Результати дослідження. У Запорізькому національному університеті на кафедрах іноземних мов професійного напрямку факультету іноземної філології, теорії та методики фізичної культури та спорту факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму запропоновано гнучкий learner-centered approach до організації занять. Студенти мають можливість для комунікації з викладачами, використовуючи сучасні технології: через платформу електронного забезпечення навчального процесу Moodle (мережева технологія модульного об'єктно-орієнтованого середовища дистанційного навчання), LMS-платформ (Learning and Management System) [4, 18]. Проте деякими авторами звернено увагу на те, що під час професійної підготовки магістрів спеціальності «Фізична культура і спорт» платформа Moodle не забезпечує вчителів фізичної культури, які працюють за спеціальністю, та спортсменів, що перебувають на навчально-тренувальних зборах або змаганнях, реальними умовами тренувань на відповідних майданчиках, стадіонах, басейнах. Тому виникає необхідність внесення до навчальних планів дисциплін на платформу дистанційного навчання, що допоможе ефективно освоювати предмети [3].

Месенджери Viber, Telegram, Facebook (встановлені у десктоп версії) використовуються при дистанційній взаємодії зі студентами, забезпечуючи певний feedback між діючими особами процесу навчання. Наприклад, з метою перевірки усної мови, записуються об'ємні відео та використовуються надалі при роботі з інтерактивними презентаціями, які створюють студенти за темами курсу дисциплін із поєднанням звуко-графічного матеріалу.

Відомо, що ефективність оволодіння іноземними мовами здійснюється при створенні сприятливих умов. Так викладачами кафедри іноземних мов професійного напрямку проводяться лекції, семінари, вебінари, практичні заняття за допомогою об'єднання різних мультимедійних засобів, що складають комплексність, різноманітність типів завдань для студентів та можливість їх перевірки. Для створення інтерактивних лексико-граматичних тестів і завдань з наступною виставленням поточних оцінок у журнали на платформі Moodle ЗНУ задіяні сервіси GoogleClass і GoogleDocs. Важливо, що один документ можна share – розділяти між студентами і перетворювати

на спільну роботу. Крім того, використовується сервіс онлайн-дзвінків з відео або без – Google Hangouts – необхідний для швидкої взаємодії. За допомогою Google Sheets, що має багато готових шаблонів, створюється навчальний план для кожної окремої групи на певний термін, а для кращого сприйняття – використовуються активні Links з різнокольоровими мітками. Під час дистанційного навчального процесу впроваджена онлайн-версія віртуальної дошки AWWAPP, яка дозволяє писати, малювати, прикріплювати зображення та «стікери», і навіть працювати одночасно всією групою. Також використовується ще одна дошка RealtimeBoard для сторителінгу, прототипування та проектування інтерфейсів, створення мудбордів та agile-дошок.

З метою дотримання структури навчальних занять у умовах дистанційного навчання викладачами кафедри іноземних мов професійного напрямку запропоновано кілька інноваційних форм мовної «розминки» («warm-up») – коментарі з лексикою у соцмережі Facebook. У методиці використовуються ідеї інтеграції мови та змісту в навчанні (content and language integrated learning) [15]. Наприклад, студенти знайомляться зі «словом дня» або «фразою дня», прикладом вживання слів у контексті та питанням до обговорення. Після чого беруть безпосередньо участь у дискусії у коментарях, проявляється бажання спілкуватися (willingness to communicate). Також певний інтерес викликала інтерактивна технологія «наукового мозкового штурму» («science brain storm») для розвитку когнітивних здібностей, яка полягає у подачі ключових слів з певної теми. Студентам необхідно сгенерувати власну ідею, вирішуючи ситуацію за допомогою озвучених слів і порівнюючи її з інформацією викладача.

Важливим аспектом є те, що під час проведення практичних занять для тонкої диференціації та точної ідентифікації текстового матеріалу використовується програмне забезпечення Zoom (яке необхідно запланувати через Schedule a Meeting), що дає можливість працювати у режимі відеоконференції. Викладач має можливість відслідковувати:

- за допомогою фонетичних засобів – адекватну артикуляцію, слухове розпізнавання;
- за допомогою семантичних засобів – формування та формулювання лексики, мовний запас слів;
- за допомогою синтаксичних засобів – смислове структурування мовного потоку.

У режимі реального часу, завдяки функції групового чату та індивідуальних повідомлень, студенти отримують коментар до відповіді та аналіз помилок. Можливість запису конференції в Zoom допомагає студентам не лише записати власні відеодіалоги, але й переглянути та про-

аналізувати відповіді інших студентів. Зокрема, ці програми необхідні для формування навичок непідготовленої усної мови. Застосування Case-методу підвищує не тільки рівень іноземномовної підготовки, але й розвиває всі види мовної діяльності: читання (детальне, оглядове, селективне), говоріння (монологічна, діалогічна мова), письмо (складання плану, написання есе тощо), аудіювання і переклад (Краснопольський, 2019). Використання PRES-формули (Position – Reason – Explanation or Example – Summary) спрямоване на розвиток та закріплення навичок аргументації, обґрунтування та захисту власної позиції в дискусії, діалозі, ділових зустрічах. У цій формулі запрограмований алгоритм логічно послідовних дій: позиція (думка) – обґрунтування – приклад – висновок (наслідок) [1].

Викладачі кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту використовують автоматизовану методику діагностування, професійно-педагогічну технологію, яка представляє собою комплексну інтегровану систему, спрямовану на засвоєння знань та здобуття професійних компетенцій.

Інноваційна технологія комп'ютерного тестування трактується як поєднання методу комплексного тестування, обробки відеоматеріалу та теоретичних занять. Процес імплементації інтерактивних педагогічних стратегій, оснований на дидактичних принципах конструктивізму, спрямований на оптимізацію когнітивної діяльності студентів.

Застосування мультимодального підходу в аналізі навчальних матеріалів дозволяє розширити спектр рецептивних та продуктивних мовних компетенцій. У даному контексті це оптимальна інтеграція методу проектів, комплексного методу, пошукового та інтерактивного методів, методу розвитку наочності, яка спирається на еволюційний, компетентнісний та формалізований підходи. Також, було встановлено, що найбільш ефективним засобом дистанційного навчання є віртуальна реальність 3D з сучасними техно-інформаційними інтерактивними взаємозв'язками та комунікаційними можливостями. А технологія доповненої реальності дозволяє доповнювати зображення реальних об'єктів навколишнього світу 3D-об'єктами за допомогою комп'ютерних програм та додатків або об'єднувати зображення, отримані з різних джерел. Також використовуються *serious games* – ділові ігри з мультимедіаресурсами та віртуальною реальністю для створення проблемних ситуацій.

Необхідно відзначити, що сервіси віртуальних конференцій перевантажені, тому викладачі не покладаються тільки на онлайн-стріми та записують подкасти – формати, що дозволяють завантажувати на свій комп'ютер навчальні медіаресурси

та слідкувати за появою нових ресурсів з тієї ж серії, відеоролики, відсилаючи студентам для оволодіння необхідного матеріалу, використовуючи методику Flipped classroom. Ще однією формою роботи з вивченням іноземної мови в умовах дистанційного навчання стала запис студентами аудіо, подкасту, озвучення відеоролика. Так, квінтесенцією стала розробка власних подкастів, де студенти юридичного факультету порушили питання інтелектуальної власності в Україні. Наступним етапом роботи стало створення презентацій на тему законодавчих реформ в Україні, які в подальшому були відзначені високим рівнем володіння даними технологіями. Під час сесії в Webex Trainings, яка дозволяє одночасно показувати слайди на екрані та доповідати, студенти демонстрували здатність працювати з інформаційними онлайн-джерелами та вміння презентувати матеріал англійською мовою, використовуючи фрази, що відповідають кожному етапу *public report*.

Також, запропонований Pearson безкоштовний доступ до платформи MyEnglishLab продемонстрував студентам свою доступність. Цей онлайн-інструмент адаптований для змішаного навчання, що передбачає використання традиційного підручника у поєднанні з інтерактивними онлайн-завданнями – Blended Learning. Унікальне за своєю суттю додаток ePanel також став корисним і значно полегшив викладання (аудіо-, відеонавчальні матеріали, Students і Teachers Books, документи планування, інтерактивні підручники з граматики, різнорівневі тести з відкритою функціональною архітектонікою тощо), дозволяючи отримувати миттєвий доступ до нових курсів Pearson, цифровим версіям компонентів. Всесвітньо відоме видавництво De Gruyter надало нашому університету цифровий доступ до тисяч підручників провідних університетів Європи та США з гуманітарних і соціальних наук, комп'ютерних та природничих наук, медицини, математики, інженерії, права [9].

Дистанційне навчання дозволяє студентам не лише продовжувати вивчати іноземну мову відповідно до навчального плану дисципліни, але й оволодівати уміннями, необхідними сучасним спеціалістам; формувати та закріплювати навички полілогу; створювати мовні портрети та соціальні типажі [10, 12]. Так, завдяки інноваційним формам роботи, студенти можуть сформувати такі *soft skills* і цифрові компетенції, як: комунікативні здібності в Інтернет-середовищі, вміння працювати з онлайн-платформами та відеоконференціями, володіння програмами створення презентацій, офісними програмами, високий рівень самоорганізації та навички тайм-менеджменту [7]. Для створення завдань перевірки знань викладачі інсталиють додатки Quizz, Classtime, Kahoot

тощо на мобільні пристрої та сучасні гаджети. Регулярна атестація в електронному журналі дозволяє контролювати свої навчальні досягнення.

Висновки. Узагальнюючи результати дослідження, приходимо до висновку про розвиток нового виду навчання – E-learning, який відрізняється від традиційного мобільністю, інтерактивністю, економічністю, технологічністю. Основним завданням сучасного дистанційного навчання є розробка, модернізація та уніфікація дистанційних технологій для ефективності навчання, в результаті чого досягається синтез певних компетенцій, забезпечується високий рівень володіння та глибоке освоєння предметного змісту. Для формування професійної компетенції у студентів необхідно виробити навички роботи з сучасними ІТ-технологіями.

Викладачі кафедр позитивно оцінюють досвід використання сучасних інформаційно-кому-

нікаційних методів роботи, онлайн-платформ, програмно-апаратних засобів та сервісів мережі Інтернет, які реалізують педагогічні принципи та стратегії дистанційного навчання, і планують у майбутньому продовжувати їх використання під час навчального процесу.

Інтеграція інтердисциплінарних методів навчання сприяє формуванню поліфункціонального освітнього середовища. Використання принципів гейміфікації в освітньому процесі забезпечує підвищення мотивації та залученості студентів через реалізацію компонентів інтерактивності. Концептуалізація навчального контенту через дидактичні інструменти, такі як модульно-тематичне планування, сприяє ефективному управлінню знаннями. Синхронізація теоретичних аспектів з практичною реалізацією вимагає досконалого застосування метакогнітивних стратегій у процесі навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бистрова Ю. В. Інноваційні методи навчання у вищій школі України. *Право та інноваційне суспільство*. № 1. 2015. С. 27–33.
2. Валуєва Н. М. Дослідження білінгвальних особливостей дивчення мов у ВНЗ в контексті сучасних концепцій освіти. *Освіта*, 2018. С. 199–204.
3. Викладачі кафедри іноземних мов професійного спрямування проводять заняття в дистанційному режимі. [Електронний ресурс]. https://www.znu.edu.ua/cms/index.php?action=news/view_details&news_id=50997&lang=ukr&news_code=vikladachi-kafedri-inozemnikh-mov-profesijnogo-spryamuvannya-provodyat-zanyattya-v-dstantsijnomu-rezhimi. Дата обращения: Апр. 20, 2020.
4. Годованець Н. І., Леган В. П. Короткий огляд інтерактивних методів навчання іноземної мови. *Науковий дісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. Випуск 1, № 40. 2017. С. 60–62.
5. Доброскок І. І. та ін. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі: монографія. Переяслав-Хмельницький, Україна : Вид-во С.В. Карпук, 2008. 464 с.
6. Іваненко С. В. Інституціональна парадигма і функціональність концепції вивчення іноземних мов. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки* : зб. наук. пр. / за ред. проф. Тетяни Степанової. № 1(68), лютий 2020. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2020. С. 84–89.
7. Краснопольський В. Е. Іншомовна підготовка студентів нефілологічних спеціальностей на основі створення і використання WEB-технологій: монографія. Сєвєродонецьк, Україна: РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2019. С. 446 с.
8. Кремень В. Г. та ін. Феномен інновації: освіта, суспільство, культура : монографія. Київ, Україна : Пед. думка, 2008. 422 с.
9. Міжнародне видавництво De Gruyter [Електронний ресурс]. https://www.znu.edu.ua/cms/index.php?action=news/view_details&news_id=50823&lang=ukr&news_code=mizhнародne-vidavnistvo-De-Gruyter-nadalo-zaporizkomu-natsionalnomu-universitetu-dostup-do-75-000-elektronnikh-knig
10. Сарновська Н. І., Нипадимка А. С. Інноваційні технології як засіб формування іншомовної комунікативної компетентності майбутніх фахівців, *Молодий вчений*. № 2(42). 2018. С. 424–427.
11. Терентьева Н. О. Особливості дистанційної підготовки магістрантів факультетів фізичної культури. *Інформаційні технології і засоби навчання*. Т. 1, № 69. 2019. С. 139–148.
12. Alqoot A. M. Trends in distance education research published in scientific journals in Saudi universities from 2010 to 2020. *Pegem Journal of Education and Instruction*. 2023. Т. 13. №. 4. С. 260–273.
13. Andriyani D. et al. Research Trends in the Last 3 years Related to Distance Education: A Bibliometric Study. *Journal Pedagogy*. 2023. Т. 10. № 2. С. 544–553.
14. Beldarrain Y. Distance education trends: Integrating new technologies to foster student interaction and collaboration. *Distance education*. 2006. Т. 27. № 2. С. 139–153.

15. Greenhow C., Graham C. R., Koehler M. J. Foundations of online learning: Challenges and opportunities. *Educational Psychologist*. 2022. T. 57. № 3. C. 131–147.
16. Lv J. The Cross-Cultural Teaching Model of Foreign Literature Under the Application of Machine Learning Technology. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*. 2023. T. 14. № 3.
17. Verhoven L., Vermee A. Communicative competence and personality dimensions in first and second language learners. *Applied Psycholinguistics*. Vol. 23 (3). 2002. P. 361–374.
18. Yousaf H. Q. et al. Investigating students' satisfaction in online learning: the role of students' interaction and engagement in universities. *Interactive Learning Environments*. 2022. C. 1–18.

REFERENCES

1. Bystrova, Yu.V. (2015). Innovatsiyni metody navchannya u vyshchii shkoli Ukrainy [Innovative teaching methods in higher education of Ukraine], *Pravo ta innovatsiynne suspil'stvo*, № 1.
2. Valuyeva, N.M. (2018). Doslidzhennya bilinhval'nykh osoblyvostey Vychennya mov u VNZ v konteksti suchasnykh kontseptsiy osvity [Study of bilingual features of language learning in universities in the context of modern concepts of education], *Osvita*. S. 199–204.
3. Vykladachi kafedry inozemnykh mov profesiynoho spryamuvannya provodyat' zanyattya v dystantsiynomu rezhymi [Teachers of the department of professional foreign languages conduct classes remotely]. [Elektronnyy resurs]. Dostupno: https://www.znu.edu.ua/cms/index.php?action=news/view_details&news_id=50997&lang=ukr&news_code=vikladachi-kafedri-inozemnikh-mov-profesijnogo-spryamuvannya-provodyat-zanyattya-v-distsantsiynomu-rezhimi. Data obrashchenyya: Apr. 20, 2023.
4. Hodovanets', N.I., Lehan, V.P. (2017). Korotkyy ohlyad interaktyvnykh metodiv navchannya inozemnoyi movy [A brief overview of interactive methods of foreign language learning], *Naukovyy Visnyk Uzhhorods'koho universytetu. Seriya: «Pedahohika. Sotsial'na robota»*. Vypusk 1, № 40.
5. Dobroskok I.I. ta in. (2008). Innovatsiyni pedahohichni tekhnolohiyi: teoriya ta praktyka vykorystannya u vyshchii shkoli [Innovative pedagogical technologies: theory and practice of use in higher education]: monohrafiya. Pereyaslav-Khmel'nyts., Ukrayina : Vyd-vo S.V. Karpuk.
6. Ivanenko S.V. Instytutsiyna paradyhma ta funktsional'nist' kontseptsiyi navchannya inozemnykh mov [Institutional paradigm and functionality of the concept of teaching foreign languages] *Naukovyy visnyk Mykolayivs'koho natsional'noho universytetu imeni V. O. Sukhomlyns'koho. Pedahohichni nauky : zb. Nauky pr. / Za red. Prof. Tetyana Stepanova. № 1(68), lyuty 2020 r. Mykolayiv : KNU im. V. O. Sukhomlyns'koho, 2020. S. 84–89.*
7. Krasnopol's'kyy, V. E. (2019). Inshomovna pidhotovka studentiv nefilolohichnykh spetsial'nostey na osnovi stvorennya i vykorystannya WEB-tekhnolohiy [Foreign language training of students of non-philology majors based on the creation and use of WEB technologies]: monohrafiya. Syeverodonets'k, Ukrayina : RVV LDUVS im. E.O. Didorenka,
8. Kremen', V.H. ta in. (2008). Fenomen innovatsiyi: osvita, suspil'stvo, kul'tura [The phenomenon of innovation: education, society, culture]: monohrafiya. Kyiv, Ukrayina: Ped. dumka.
9. Mizhnarodne vydavnytstvo De Gruyter [International publishing house De Gruyter] [Elektronnyy resurs]. Dostupno: https://www.znu.edu.ua/cms/index.php?action=news/view_details&news_id=50823&lang=ukr&news_code=mizhnarodne-vidavnytstvo-De-Gruyter-nadalo-zaporizkomu-natsionalnomu-universitetu-dostup-do-75-000-elektronnikh-knig. Data obrashchenyya: Apr. 22, 2020.
10. Sarnovs'ka, N.I., Nypadymka, A.S. (2018). Innovatsiyni tekhnolohiyi yak zasib formuvannya inshomovnoyi komunikativnoyi kompetentnosti maybutnikh fakhivtsiv [Innovative technologies as a means of forming foreign language communicative competence of future specialists,], *Molodyy vchenyy*, № 2(42). C. 424–427.
11. Terent'yeva, N.O., (2019). Osoblyvosti dystantsiynoyi pidhotovky mahistrantiv fakul'tetiv fizychnoyi kul'tury [Peculiarities of distance training of master's students of the faculties of physical culture]. *Informatsiyni tekhnolohiyi i zasoby navchannya*, T. 1, № 69.
12. Alqoot, A. M. (2023). Trends in distance education research published in scientific journals in Saudi universities from 2010 to 2020. *Pegem Journal of Education and Instruction*, vol. 13(4), pp. 260–273.
13. Andriyani, D., Puspitarsi, S., Chandrawati, T., & Ramadhan, S. (2023). Research Trends in the Last 3 years Related to Distance Education: A Bibliometric Study. *Jurnal Paedagogy*, vol. 10(2), pp. 544–553.
14. Beldarrain, Y. (2006). Distance education trends: Integrating new technologies to foster student interaction and collaboration. *Distance education*, vol. 27(2), 139–153.
15. Greenhow, C., Graham, C. R., & Koehler, M. J. (2022). Foundations of online learning: Challenges and opportunities. *Educational Psychologist*, vol. 57(3), 131–147.
16. Lv, J. (2023). The Cross-Cultural Teaching Model of Foreign Literature Under the Application of Machine Learning Technology. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, vol. 14(3).

17. Verhoven, L., Vermee, A. (2002). Communicative competence and personality dimensions in first and second language learners», *Applied Psycholinguistics*, vol. 23 (3), pp. 361–374.
18. Yousaf, H. Q., Rehman, S., Ahmed, M., & Munawar, S. (2022). Investigating students' satisfaction in online learning: the role of students' interaction and engagement in universities. *Interactive Learning Environments*, 1–18.

УДК 796.062(083.74)(477):352(045)
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-09>

ВПЛИВ СТАНДАРТИЗАЦІЇ НА ЯКІСТЬ НАДАВАНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ В РЕГІОНАЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ОБ'ЄКТАХ

Цьось А. В.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Волинський національний університет імені Лесі Українки
просп. Волі, 13, Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0002-7824-9768
inna.articles.ama@gmail.com*

Ключові слова: *фізична культура, фізичне виховання і спорт, територіальні громади, розвиток фізичної культури і спорту, стандарти управління якістю фізкультурно-спортивних послуг.*

Для досягнення й підтримки високого рівня якості фізкультурно-спортивних послуг, що надаються спортивними об'єктами територіальних громад, важливим є компетентне розроблення системи стандартів в галузі фізичної культури і спорту. Метою статті є аналіз впливу стандартизації на якість фізкультурно-спортивних послуг, що надаються регіональними спортивними закладами. Виявлено, що викладання фізичної культури передбачає використання компетентного підходу, спрямованого на формування ключових компетенцій у здобувачів освіти в галузі фізичного виховання. Дослідження показало, що управління фізичною культурою і спортом здійснюється на основі розробленої системи стандартів, що характеризують вимоги до здійснення освітньої діяльності, в наданні якісних фізкультурно-спортивних послуг жителям територіальних громад. Необхідність дотримання стандартизованих вимог до фізичної культури і спорту в територіальних громадах пояснюється потребою покращити якість фізкультурно-спортивних послуг, що надаються, зокрема за допомогою розробки та застосування спеціальних програм підвищення кваліфікації викладачів фізичної культури в регіональних спортивних об'єктах. Розширення повноважень органів влади територіальних громад дало можливість розроблення індивідуальних моделей розвитку фізичної культури і спорту з урахуванням потреб населення конкретної територіальної громади. Дотримання вимог у процесі стандартизації фізичної культури й спорту дає можливість підвищити якість надаваних фізкультурно-спортивних послуг у регіональних спортивних об'єктах. З огляду на необхідність розроблення та впровадження нових та інноваційних стандартів для підвищення якості спортивних послуг, що надаються в регіональних спортивних закладах різних територіальних громад описано практичне значення та перспективи подальших досліджень. Детальнішого вивчення потребує проблема пошуку можливостей для розширення повноважень адміністрації територіальних громад щодо управління якістю наданих фізкультурно-спортивних послуг, збільшення фінансування фізичного виховання і спорту з метою вдосконалення матеріальної бази й залучення високопрофесійних працівників для підготовки спортсменів і реалізації спортивно-оздоровчої діяльності населення.

THE EFFECT OF STANDARDIZATION ON THE QUALITY OF PROVIDED PHYSICAL AND SPORTS SERVICES IN REGIONAL SPORTS FACILITIES

Tsos A. V.

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor

Lesya Ukrainka Volyn National University

Voli Ave., 13, Lutsk, Ukraine

orcid.org/0000-0002-7824-9768

inna.articles.ama@gmail.com

Key words: *physical education, sports, territorial communities, development of physical education and sports, quality management standards of physical education and sports services.*

In order to achieve and maintain a high level of quality of physical culture and sports services provided in sports facilities, it is important to competently develop a system of physical culture and sports standards. The purpose of the article is to analyze the impact of standardization on the quality of physical culture and sports services provided in regional sports facilities. It was found that teaching physical culture involves the use of a competency-based approach aimed at forming key competencies of students in the field of physical education. The results of the study show that the management of physical culture and sports takes place on the basis of a developed system of standards, which is characterized by requirements for conducting pedagogical activities with the provision of physical culture and sports services. The need to comply with the standardization of educational requirements for physical culture and sports in territorial communities is explained by the need to improve the quality of provided physical culture and sports services, in particular through the development of special programs to improve the professional qualifications of physical culture teachers in regional sports facilities. The expansion of the powers of the authorities of territorial communities made it possible to develop individual models of the development of physical culture and sports, taking into account the needs of the population of a specific territorial community. Compliance with the requirements in the process of standardization of physical culture and sports provides an opportunity to improve the quality of provided physical culture and sports services in regional sports facilities. The practical significance and prospects for further research are explained by the need to develop and implement new innovative standards in order to improve the quality of provided physical culture and sports facilities in regional sports facilities. The problem of finding opportunities for expanding the powers of territorial communities regarding the quality management of physical culture and sports services, increasing financing of physical culture and sports with the aim of improving the material base and attracting highly professional workers for the training of athletes and the implementation of sports and health activities of the population needs further study.

Постановка проблеми. Сучасний технологічний прогрес і суспільно-політичні процеси визначають нові вимоги в освіті і вимагають пошуку різноманітних індивідуальних підходів до викладання навчальних дисциплін, зокрема в галузі фізкультурно-спортивного профілю. Суспільство, що розвивається в умовах стрімкої діджиталізації та глобалізації, потребує від майбутніх фахівців не лише професійної компетентності, а й здатності швидко навчатися та адаптуватися до нових суспільних потреб. Тому важливу роль у формуванні висококваліфікованих фахівців відіграє якість освітніх послуг, яка залежить від системи

стандартів, представлених вимогами, що висуваються до освітньої діяльності.

Стандартизація освіти встановлює рівень вимог, обов'язкових для повноцінної реалізації освітнього процесу. З огляду на це, важливою є відповідність встановлених вимог до компетентностей, необхідних для реалізації професійної діяльності у сферах фізичної культури і спорту, які тісно пов'язані зі здоров'ям людини. Розробки і впровадження нових стандартів є одним із провідних напрямів розвитку сучасної освіти в галузі фізичного виховання і спорту [12]. Від професіоналізму викладачів фізичного виховання та спор-

тивних тренерів і якості надаваних ними послуг залежить стан здоров'я спортсменів і звичайних людей [15].

Дослідженню стандартів управління в галузі фізичної культури і спорту присвячено науковій розробки В. Базенка [2], Т. Дорофєєвої [7], В. Ашаніна [7], С. Домбровської [6], С. Вавренюк [6], В. Палюх [6], О. Жданової [10], Л. Чеховської [10], А. Ціпов'яз [14], В. Бондаренко [14] та ін. Однак актуальною є проблема вивчення впливу стандартизації на якість фізкультурно-спортивних послуг, що надаються в територіальних громадах в умовах децентралізації органів влади в Україні.

Мета статті – аналіз впливу стандартизації на якість надаваних фізкультурно-спортивних послуг в регіональних спортивних об'єктах територіальних громад.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стандартизація освіти базується на системі вимог до кваліфікаційного рівня здобувачів освіти, що передбачає формування компетентностей, умінь і навичок, необхідних для подальшої реалізації професійної діяльності в певній галузі знань [3]. При розробці освітніх стандартів береться до уваги компетентнісний підхід, кінцевою метою якого є націленість на результат – формування ключових компетентностей, умінь й навичок відповідно до набору кваліфікаційних вимог. Так, згідно з Державним стандартом базової освіти [5], викладання фізичної культури передбачає використання компетентнісного підходу, спрямованого на формування ключових компетенцій у здобувачів освіти в галузі фізичного виховання.

На думку О. Аксьонової та Л. Кириленко, методика викладання фізичної культури потребує модернізації з огляду на впровадження активних форм навчання, спрямованих на збереження здоров'я студентів, які навчаються дистанційно і ведуть пасивний спосіб життя [1]. Так, ретельний підхід до організації занять фізичного виховання сприяє впровадженню в життя населення фізичних вправ для розвитку рухової активності й вироблення компетенцій з використання відповідного фізичного навантаження [16, с. 251].

Поняття надання фізкультурно-спортивних послуг населенню характеризується організацією і проведенням фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності в територіальних громадах, спортивною реабілітацією, підготовкою спортсменів до участі в змаганнях олімпійського рівня [14, с. 13]. Фізичне виховання і спорт регулюються розвинутою системою стандартів, що характеризують вимоги до здійснення освітньої діяльності з надання фізкультурно-спортивних послуг та розроблення навчальних програм для викладання фізичного виховання в навчальних закладах України [9, с. 42].

Особливістю стандартизації у сфері фізкультурно-спортивної освіти є те, що вона враховує внутрішньорегіональні стандарти, представлені матеріальною базою та кадровими потребами для надання якісних фізкультурно-спортивних послуг в конкретній громаді. Особливо важливою є стандартизація освітніх вимог до фізичного виховання і спорту в територіальних громадах, що пояснюється необхідністю покращувати якість надаваних фізкультурно-спортивних послуг, зокрема через розробку спеціальних програм для підвищення професійної кваліфікації викладачів фізичного виховання в регіональних спортивних об'єктах громади [8].

В територіальних громадах на розвиток фізичного виховання і спорту значною мірою вплинула децентралізація, яка призвела до змін в інституційних підходах до надання фізкультурно-спортивних послуг, що ускладнило їх стандартизацію [11, с. 295]. З огляду на це, ефективність реалізації фізкультурної і спортивної діяльності залежить від стратегій управління органів територіальних громад, зокрема рішень щодо розподілення фінансового забезпечення матеріальної бази й працівників регіональних спортивних об'єктів. Розширення повноважень органів влади територіальних громад дало можливість розроблення індивідуальних моделей розвитку фізичної культури і спорту з урахуванням потреб населення конкретної територіальної громади [13, с. 61].

Стандарти управління якістю фізкультурно-спортивних послуг, зокрема в регіональних спортивних об'єктах, визначаються вимогами до теоретичних, організаційно-педагогічних основ фізичного виховання; нормативного, наукового, методичного, медичного, кадрового, матеріально-технічного, фінансового забезпечення фізичного виховання; управління системою фізичного виховання; принципів налагодження міжнародних зв'язків [10]. Дотримання зазначених вимог у процесі стандартизації фізичної культури і спорту дає можливість підвищити якість надаваних фізкультурно-спортивних послуг у регіональних спортивних об'єктах громади.

Управління якістю фізкультурно-спортивних послуг має бути спрямоване на розроблення нових концепцій фізичного виховання, інноваційних національних стандартів, навчальних програм з фізичного виховання в навчальних закладах різних рівнів, створення спеціальних організацій для здійснення заходів з розвитку національної фізкультурно-спортивної та рекреаційної діяльності [17].

Однією з важливих умов управління фізичною культурою і спортом є формування у випускників фізкультурно-спортивних навчальних закладів умінь і навичок в застосовуванні теоретичних

знань на практиці, а також професійних компетенцій управління системою фізичної культури і спорту, що ґрунтуються на знанні сучасних інноваційних управлінських технологій. Для повноцінної реалізації управлінської сфери фізичного виховання і спорту важливим є взаємозв'язок між внутрішніми компонентами ефективної організації: структурою, цілями, завданнями, управлінськими технологіями, людьми [4].

Висновки. Виявлено, що викладання фізичної культури передбачає використання компетентнісного підходу, спрямованого на формування ключових компетенцій у здобувачів освіти в галузі фізичного виховання. Результати дослідження показують, що управління фізичною культурою і спортом відбувається на основі розробленої системи стандартів, що характеризується вимогами до ведення педагогічної діяльності з надання фізкультурно-спортивних послуг. Необхідність дотримання стандартизації освітніх вимог до фізичної культури і спорту в територіальних громадах пояснюється потребою покращувати якість надання фізкультурно-спортивних послуг, зокрема через розробку і впровадження

в практику спеціальних програм для підвищення професійної кваліфікації викладачів фізичного виховання різних верств населення територіальних громад в регіональних спортивних закладах. Посилення рівня обізнаності і професіоналізму в галузі фізичного виховання і спорту місцевої влади, дало змогу розробити індивідуальні моделі розвитку фізичної культури і спорту, які враховують потреби населення конкретних територіальних громад.

З огляду на необхідність розроблення та впровадження нових та інноваційних стандартів для підвищення якості спортивних послуг, що надаються в комунальних спортивних закладах, описано практичне значення та перспективи майбутніх досліджень. Подальшого вивчення потребує проблема пошуку можливостей для розширення повноважень територіальних громад щодо управління якістю фізкультурно-спортивних послуг, збільшення фінансування фізичної культури й спорту з метою вдосконалення матеріальної бази й залучення високопрофесійних працівників для підготовки спортсменів і реалізації спортивно-оздоровчої діяльності різних верств населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3. № 97. С. 25–32.
2. Базенко В. А. Розвиток фізичної культури та спорту на рівні територіальної громади в умовах децентралізації влади в Україні : дис. к. н. з держ. упр. : 25.00.04. Одеса, 2019. 267 с.
3. Бахрушин В. Є. Стандартизація вимог до вищої освіти, як інструмент забезпечення якості вищої освіти : рівні вищої освіти та предметні області. *Освітня аналітика України*. 2020. Вип. 2. № 9. С. 50–66.
4. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир : Рута, 2022. 124 с.
5. Державний стандарт базової середньої освіти (2020 р.) URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/10/08/derzhstandartbazovoivosvityprezentatsiya.pdf>
6. Домбровська С. М., Вавренюк С. А., Палюх В. В. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні. НУЦЗУ, 2020. 313 с.
7. Дорофеева Т. І., Ашанін В. С. Проблема управління фізичною культурою і спортом в умовах сільських територіальних громад : посібник. Харків : ХДАФК, 2022. 183 с.
8. Дорофеева Т. І. Стандартизація системи управління фізичною культурою і спортом в умовах територіальних громад. *Наука, освіта, технології та суспільство : проблеми та перспективи*. 2021. № 1. С. 37–41.
9. Дорофеева Т. І. Стандарти управління в розвитку фізичної культури і спорту : посібник. Харків : ХДАФК, 2021. 100 с.
10. Жданова О. М., Чеховська Л. Я. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 243 с.
11. Оніщук Л. М., Головань А. Л. Розвиток фізичної культури і спорту в територіальних громадах Полтавського регіону. 2022.
12. Романенко С. С. Стратегічні вектори розвитку спортивно-оздоровчої діяльності в умовах глобальних викликів: національні особливості та завдання управління : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора економічних наук за спеціальністю 08.00.03 – економіка та управління національним господарством. Одеса, 2022. 413 с.
13. Цимбалюк С. М. Роль ОМС у розвитку спортивно-оздоровчої сфери в територіальних громадах. 2021.
14. Ціпов'яз А. Т., Бондаренко В. В. Організація і управління фізичною культурою і спортом. Кременчук : КПК, 2019. 128 с.

15. Шавель Х. Є., Концовська С. Я. Функціональні можливості дихальної та серцево-судинної систем організму юних спортсменів 7–10 років, які займаються дайто-рю айкі-дзюдзюцу. *Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації*. Київ, 2021. С. 66–70.
16. Язловецька О. В. Компетентнісний підхід як основа реформування освітнього процесу. *Наукові записки : Педагогічні науки*. 2022. № 206. С. 247–253.
17. Dorofieieva T. Problem of service quality as a criterion for the activity of physical culture and sports organizations. *Grail of science. International scientific journal*. 2021. № 1. P. 460–464.

REFERENCES

1. Aksonova, O. P., & Kyrylenko, L. V. (2018). Shkola kompetentnosti na urokakh z fizychnoi kultury v pochatkovykh klasakh [School of competences in physical education lessons in elementary grades]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU*, 3(97). 25–32 [in Ukrainian]
2. Bazenko, V. A. (2019). Rozvytok fizychnoi kultury ta sportu na rivni terytorialnoi hromady v umovakh detsentralizatsii vlady v Ukraini [Development of physical culture and sports at the level of the territorial community in the conditions of decentralization of power in Ukraine: dissertation]. *Candidate's thesis*. Odesa [in Ukrainian]
3. Bakhrushyn, V. Ie. (2020). Standartyzatsiia vymoh do vyshchoi osvity, yak instrument zabezpechennia yakosti vyshchoi osvity : rivni vyshchoi osvity ta predmetni oblasti [Standardization of requirements for higher education as a tool for ensuring the quality of higher education: levels of higher education and subject areas]. *Osvitnia analityka Ukrainy – Educational analytics of Ukraine*, 2(9). 50–66 [in Ukrainian]
4. Hryban, H. P. (2022). *Upravlinnia u sferi fizychnoi kultury i sportu [Management in the field of physical culture and sports]*. Zhytomyr : Ruta [in Ukrainian]
5. Derzhavnyi standart bazovoi serednoi osvity [State standard of basic secondary education]. (2020). Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/10/08/derzhstandartbazovoioosvityprezentatsiya.pdf> [in Ukrainian]
6. Dombrovska, S. M., Vavreniuk, S. A., & Paliukh, V. V. (2020). *Derzhavne rehuliuвання fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini [State regulation of physical culture and sports in Ukraine]*. NUTsZU [in Ukrainian]
7. Dorofieieva, T. I., & Ashanin, V. S. (2022). *Problema upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom v umovakh silskykh terytorialnykh hromad [The problem of managing physical culture and sports in the conditions of rural territorial communities]*. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian]
8. Dorofieieva, T. I. (2021). Standartyzatsiia systemy upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom v umovakh terytorialnykh hromad [Standardization of the physical culture and sports management system in the conditions of territorial communities]. *Nauka, osvita, tekhnolohii ta suspilstvo: problemy ta perspektyvy – Science, education, technology and society: problems and prospects*, 1. 37–41 [in Ukrainian]
9. Dorofieieva, T. I. (2021). *Standarty upravlinnia v rozvytku fizychnoi kultury i sportu [Management standards in the development of physical culture and sports]*. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian]
10. Zhdanova, O. M., & Chekhovska, L. Ia. (2017). *Osnovy upravlinnia sferoiu fizychnoi kultury i sportu [Basics of management in the field of physical culture and sports: teaching]*. Lviv : LDUFK [in Ukrainian]
11. Onishchuk, L. M., & Holovan, A. L. (2022). *Rozvytok fizychnoi kultury i sportu v terytorialnykh hromadakh Poltavskoho rehionu [Development of physical culture and sports in territorial communities of the Poltava region]* [in Ukrainian]
12. Romanenko, S. S. (2022). *Stratehichni vektory rozvytku sportyvno-ozdorovchoi diialnosti v umovakh hlobalnykh vyklykiv: natsionalni osoblyvosti ta zavdannia upravlinnia [Strategic vectors of the development of sports and health activities in the conditions of global challenges: national features and tasks of management]*. *Doctor's thesis*. Odesa [in Ukrainian]
13. Tsymbaliuk, S. M. (2021). *Rol OMS u rozvytku sportyvno-ozdorovchoi sfery v terytorialnykh hromadakh [The role of LGUs in the development of the sports and recreation sphere in territorial communities]* [in Ukrainian]
14. Tsipoviaz, A. T., & Bondarenko, V. V. (2019). *Orhanizatsiia i upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom [Organization and management of physical education and sports]*. Kremenchuk : KPK [in Ukrainian]
15. Shavel, Kh. Ie., & Kontsovska, S. Ia. (2021). Funktsionalni mozhlyvosti dykhalnoi ta sertsevo-sudynnoi system orhanizmu yunych sportsmeniv 7–10 rokiv, yaki zaimaiutsia daito-riu aiki-dziudziutsu [Functional capabilities of the respiratory and cardiovascular systems of the body of young athletes 7–10 years old who practice daito-ryu aiki-jujutsu]. *Tradytzii ta novatsii u pidhotovtsi fakhivtsiv z fizychnoi kultury ta fizychnoi rehabilitatsii – Traditions and innovations in the training of physical culture and physical rehabilitation specialists*. Kyiv. 66–70 [in Ukrainian]

16. Yazlovetska, O. V. (2022). Kompetentnisnyi pidkhid yak osnova reformuvannia osvitnoho protsesu [Competency approach as a basis for reforming the educational process]. *Naukovi zapysky: Pedagogichni nauky – Scientific notes: Pedagogical sciences*, 206. 247–253 [in Ukrainian]
17. Dorofeieva, T. (2021). Problem of service quality as a criterion for the activity of physical culture and sports organizations. *Grail of science. International scientific journal*, 1. 460–464 [in English]

РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 612.13:796.422

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-10>

ВПЛИВ РІЗНИХ ОБСЯГІВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ГЕМОДИНАМІКИ СТУДЕНТІВ-ФІЗІОТЕРАПЕВТІВ

Бергтраум Д. І.

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри анатомії та фізіології
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0003-2024-1744
anatom@ldufk.edu.ua*

Вовканич Л. С.

*кандидат біологічних наук, доцент,
завідувач кафедри анатомії та фізіології
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-6642-6368
anatom@ldufk.edu.ua*

Свищ Я. С.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри легкої атлетики
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-1573-8599
la@ldufk.edu.ua*

Дух Т. І.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри легкої атлетики
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-2401-9203
la@ldufk.edu.ua*

Дунець-Лесько А. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри легкої атлетики
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-0512-7989
la@ldufk.edu.ua*

Ключові слова:

систолічний об'єм крові,
серцевий індекс, індекс
Робінсона, індекс Кердо,
індекс адаптотропності.

Мета. Здійснити порівняльний аналіз показників гемодинаміки студентів кафедри фізичної терапії та ерготерапії з різним тижневим обсягом фізичних навантажень та кваліфікованих спортсменів-бігунів.

Методи дослідження. Учасник дослідження – студенти чоловічої статі, віком 17–26 років, що входили до складу трьох експериментальних груп – групи ЛА (18 осіб, бігуни на середні дистанції, I розряд – КМС), групи ФТЕ (44 особи, нетреновані студенти кафедри фізіотерапії та ерготерапії) та ФТЕсп (19 осіб, студенти кафедри фізіотерапії та ерготерапії, що виконували до 5 годин фізичного навантаження на тиждень). Вимірювали частоту серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск систолічний (АТс) та діастолічний (АТд). Розрахунковим методом визначали пульсовий тиск (ПТ), середній тиск (СТ), ударний об'єм крові (УО), ударний індекс (УІ), хвилинний об'єм крові (ХОК), периферичний опір (ПО) судин, коефіцієнт економічності кровообігу (КЕК), індекс Кердо (ІК), серцевий індекс (СІ), індекс Робінсона (ІР), індекс адаптотропності (ІАТ), адаптаційний потенціал (АП).

Результати дослідження. Нами виявлений достовірний позитивний вплив фізичних навантажень на низку показників гемодинаміки студентів, який проявляється у виявлених за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу закономірних змінах цих показників у групах осіб з різним обсягом фізичного навантаження, а саме – ЛА, ФТЕсп та ФТЕ. До таких показників належить ЧСС, АТд, ХОК, СІ, ІК, ІАТ, ІР та АП. Окрім того, виявлені відмінності між групами ФТЕ (100%) та ФТЕсп у показниках ЧСС (89%), АТс (96%), СІ (90%), ІК (-133%), ІАТ (158%), ІР (87%), КЕК (84%) та ПО (107%, тенденція). Ці відмінності вказують на позитивні адаптаційні зміни у серцево-судинній системі осіб групи ФТЕсп порівняно з нетренованими особами групи ФТЕ.

Отримані нами дані свідчать про суттєве покращення низки показників центральної гемодинаміки, резервних можливостей серцево-судинної системи, показників тонуусу різних відділів автономної нервової системи та адаптаційного потенціалу студентів спеціалізації 227 «Фізична терапія, ерготерапія» під впливом непрофесійних занять спортом.

Висновок. Нами виявлений суттєвий позитивний вплив непрофесійних фізичних навантажень різної спрямованості на показники центральної гемодинаміки, вегетативного тонуусу та адаптаційних можливостей серцево-судинної системи студентів-фізіотерапевтів.

INFLUENCE OF DIFFERENT VOLUMES OF PHYSICAL LOADS ON THE CENTRAL HEMODYNAMICS OF PHYSICAL THERAPY STUDENTS

Berhtraum D. I.

*Ph.D., Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Anatomy and Physiology
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture
Kostyushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2024-1744
anatom@ldufk.edu.ua*

Vovkanych L. S.

*Ph.D., Associate Professor,
Head of the Department of Anatomy and Physiology
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture
Kostyushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6642-6368
anatom@ldufk.edu.ua*

Svyshch Ya. S.

*Ph.D., Associate Professor,
Head of the Athletics Department
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture
Kostyushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1573-8599
la@ldufk.edu.ua*

Dukh T. I.

*Ph.D., Associate Professor,
Associate Professor at the Athletics Department
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture
Kostyushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2401-9203
la@ldufk.edu.ua*

Dunets-Lesko A. V.

*Ph.D., Associate Professor,
Associate Professor at the Athletics Department
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture
Kostyushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0512-7989
la@ldufk.edu.ua*

Key words: *systolic volume, cardiac index, Robinson index, Kerdo index, adaptotropic index.*

We aimed at the comparative analysis of the parameters of the central hemodynamics of students of the department of physical therapy and occupational therapy with different weekly volumes of physical loads and qualified athletes-runners.

Research methods. The subjects were male students, aged 17–26 years. Three experimental groups were formed – the MDR (18 students, middle-distance runners 1st grade-KMS), the PT (44 students, untrained, department of physical therapy and occupational therapy) and the PTs (18 students, up to 5 hours of weekly physical loads, department of physical therapy and occupational therapy). The heart rate (HR), systolic (SBP) and diastolic blood pressure (DBP) were measured. The main parameters of central hemodynamics were calculated: pulse pressure (PT), mean pressure (MP), stroke volume (SV), stroke index (SI), minute blood volume (MBV), peripheral resistance (PR), coefficient of efficiency of blood circulation (EBC), Kerdo index (KI), cardiac index (CI), Robinson index (RI), adaptotropic index (AI) and adaptation potential (AP).

Results. We found a significant positive effect of physical loads on a number of parameters of central hemodynamics of the students. It was revealed by regular changes of these parameters in groups of students with different amounts of physical loads in the sequence MDR, PTs and PT, confirmed by ANOVA analysis. Significant changes were shown for HR, DBP, MBV, CI, KI, AI, RI and AP. In addition, differences were found between the PT (100%) and PTs groups in HR (89%), SBP (96%), CI (90%), IK (-133%), AI (158%), RI (87%), EBC (84%) and PR (107%, tendency). These differences indicate positive adaptive changes in the cardiovascular system of students of the PTs group compared to untrained students of the PT group.

The data we obtained indicate a significant improvement in a number of parameters of central hemodynamics, reserves of the cardiovascular system, tone of two branches of the autonomic nervous system, and adaptation potential of students of specialization 227 "Physical therapy, occupational therapy" under the influence of non-professional exercises.

Conclusion. We found a significant positive effect of various non-professional physical exercises on the parameters of central hemodynamics, vegetative tone and adaptation capabilities of the cardiovascular system of the physical and occupational therapy students.

Постановка проблеми. Навчання у закладах вищої освіти повинне не лише забезпечити набуття студентами необхідних компетентностей, а також покликане зберегти та зміцнити здоров'я студентської молоді. Складність цього завдання зумовлена поєднанням значних інтелектуальних та психоемоційних навантажень студентів з обмеженою руховою активністю, що може чинити значний негативний вплив на їхнє фізичне здоров'я [1] та рівень функціональних резервів серцево-судинної системи [2, 3, 4].

Належний рівень функціональних резервів серцево-судинної системи та фізичної підготовленості відіграє особливо важливу роль у фахівців спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» [5, 6, 7, 8, 9, 10]. Встановлено позитивний вплив фізичних навантажень на аеробні можливості, витривалість окремих груп м'язів та рівень загальної фізичної підготовленості студентів-фізіотерапевтів з вищим рівнем фізичної активності [11]. Водночас окремі автори [5, 11] вказують на низький чи недостатній рівень фізичних навантажень студентів-фізіотерапевтів. Цим можна пояснити виявлений у студентів-фізіотерапевтів переважно низький та середній рівень загальної фізичної працездатності й аеробних можливостей [5, 6, 7, 10, 12] та низький рівень фізичної підготовленості за даними батареї тестів [9]. Поряд з тим окремі дослідники встановили схильність студентів-фізіотерапевтів переоцінювати свій рівень фізичної підготовленості [8].

У зв'язку з цим значної актуальності набуває вивчення функціонування серцево-судинної системи студентів, її здатності до саморегуляції та рівня адаптаційних можливостей [13]. Багато авторів [2, 3, 14, 15, 16] вважають, що показники центральної гемодинаміки можуть бути індикаторами негативних змін адаптаційних можливостей організму.

Основним засобом підвищення рівня функціональних резервів серцево-судинної системи та покращення адаптаційних можливостей орга-

нізму людини є адекватні фізичні навантаження [4]. У зв'язку з цим багатьма дослідниками вивчались відмінності у показниках центральної гемодинаміки, рівні функціональних резервів та адаптаційних можливостях серцево-судинної системи студентів з різною руховою активністю [1, 2, 3, 4]. Саме тому доцільно проаналізувати залежність показників гемодинаміки студентів, зокрема спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» від рівня їхньої рухової активності. У якості моделі впливу значних обсягів фізичного навантаження доречно вивчити показники центральної гемодинаміки кваліфікованих спортсменів.

Мета. Здійснити порівняльний аналіз показників гемодинаміки студентів кафедри фізичної терапії та ерготерапії з різним тижневим обсягом фізичних навантажень та кваліфікованих спортсменів-бігунів.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь студенти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, які були розділені на три групи. Першою була група студентів, які навчались на кафедрі легкої атлетики (група ЛА) та спеціалізувались у бігу на середні дистанції (I розряд – КМС). Другою була група студентів, що навчаються на кафедрі фізичної терапії та ерготерапії та поза навчальним процесом регулярно виконують фізичні навантаження у обсязі не меншому, ніж 5 годин на тиждень (група ФТЕсп). Третю групу сформували із студентів тієї ж кафедри, які не виконували жодних додаткових фізичних навантажень (група ФТЕ). Основні характеристики дослідних груп вказані у таблиці 1.

Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні. Дослідження відповідали встановленим стандартам Гельсінської декларації, прийнятої у 1964 р. та переглянутої 59-ю Генеральною асамблеєю ВМА, Сеул, жовтень 2008. Дослідження проводили у науковій лабораторії кафедри анатомії та фізіології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Таблиця 1

Основні показники дослідних груп ($M \pm m$)

Група	Кількість учасників	Стать	Фізичні навантаження	Зріст, см	Вага, кг
ЛА	18	чол.	л/а, ≥ 10 год. на тиждень	181,50 \pm 1,48	72,23 \pm 1,58
ФТЕсп	19	чол.	≤ 5 год. на тиждень	178,79 \pm 1,31	71,74 \pm 1,67
ФТЕ	44	чол.	не виконували	178,6 \pm 1,30	70,76 \pm 1,79

Примітка: значимість різниці усіх вказаних параметрів між групами не досягає критичного рівня.

У досліджуваних усіх груп у стані фізіологічного спокою вимірювали основні показники серцево-судинної системи (ССС): частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв.), артеріальний тиск систолічний (АТс, мм рт. ст.) та діастолічний (АТд, мм рт. ст.). Вимірювання ЧСС виконували пульсоксиметром РМ 100. Артеріальний тиск визначали методом Короткова за допомогою механічного тонометра Microlife BP AG 1-30.

Розрахунковим методом визначали пульсовий тиск (ПТ, мм рт. ст.), середній тиск (СТ, мм рт. ст.) ударний об'єм крові (УО, мл), ударний індекс (УІ, мл/м²), хвилинний об'єм крові (ХОК, л/хв), периферичний опір (ПО дін/с. см-5), вегетативний індекс (ВІ, %), індекс Кердо (ІК, ум. од.), серцевий індекс (СІ, мл/(хв•м²)), індекс Робінсона (ІР, ум. од.), індекс адаптотропності (ІАТ, ум. од.) та адаптаційний потенціал (АП, ум. од.) [17].

Отримані цифрові дані аналізували методами описової статистики з використанням табличного редактора Microsoft Excel 2010. Оцінювання характеру розподілу експериментальних даних про-

дили за критерієм Шапіро-Вілка з використанням програми Origin 2018. Оскільки розподіл не відрізнявся від нормального, для опису та аналізу використовували значення середнього арифметичного (М) та стандартної похибки середньої арифметичної величини (m). Значимість різниці у показниках оцінювали на основі t-критерію Стьюдента, за критичний рівень приймали $p \leq 0,05$. Для оцінювання значимості впливу чинника фізичних навантажень на окремі показники використовували однофакторний дисперсійний аналіз, оцінюючи результати на основі критерію Фішера (F).

Отримані нами результати свідчать про значний вплив регулярних фізичних навантажень на низку показників гемодинаміки студентів. Зокрема, показник ЧСС (рис. 1) зменшується у послідовності ФТЕ-ФТЕсп-ФТЕ ($F = 13,9$; $p < 0,001$), тобто у послідовності зменшення обсягів фізичного навантаження. Величина ЧСС у групі ЛА була на 28% нижча порівняно з групою ФТЕ ($p < 0,001$) та на 14% – порівняно з групою ФТЕсп ($p < 0,05$).

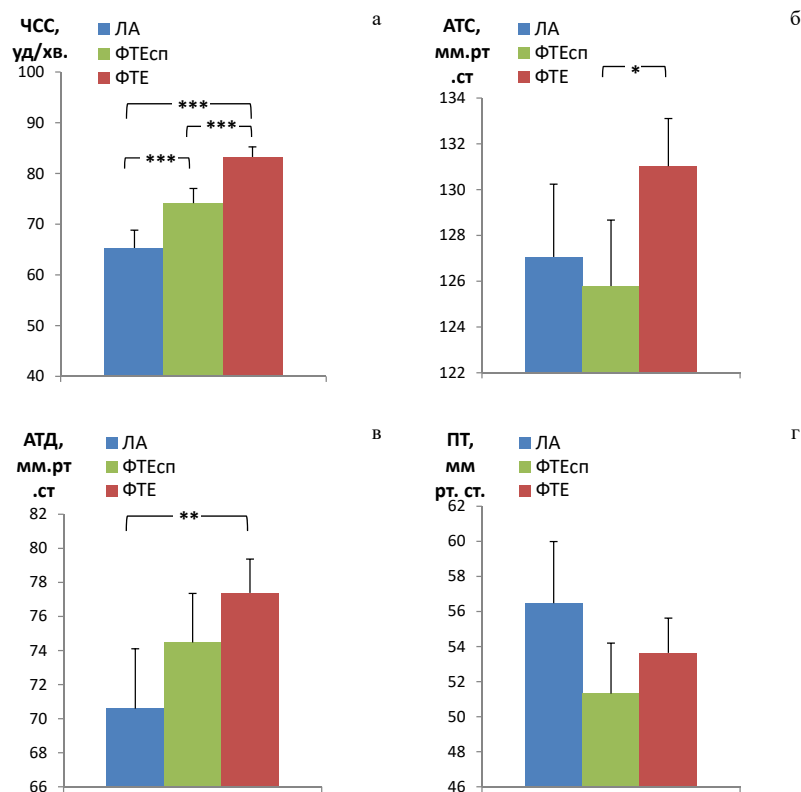


Рис. 1. Основні показники гемодинаміки дослідних груп. За вертикальною віссю: а – частота серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв.); б – артеріальний тиск систолічний (АТс, мм рт. ст.); в – артеріальний тиск діастолічний (АТд, мм рт. ст.); г – пульсовий тиск (ПТ, мм рт. ст.). Позначення груп досліджуваних: ЛА – легкоатлети; ФТЕсп – студенти факультету ФТЕ, що виконували додаткові фізичні навантаження; ФТЕ – студенти факультету ФТЕ, що не виконували додаткових фізичних навантажень. Значимість різниці між групами: # – $p \leq 0,10$; * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; * – $p \leq 0,001$**

Водночас ЧСС у групі ФТЕсп, учасники якої виконували додатковий об'єм фізичних навантажень, була у стані спокою на 11% нижчою, ніж у ФТЕ ($p < 0,01$).

Значення АТс у групі ФТЕсп були нижчі, ніж у групі ФТЕ ($p < 0,05$, див. рис. 1). Виявлена тенденція до зниження показників АТд у послідовності ФТЕ-ФТЕсп-ЛА ($F = 2,8$; $p = 0,06$), достовірна відмінність зафіксована між групами ЛА та ФТЕ ($p < 0,01$). Отже, можна припустити, що регулярні фізичні навантаження супроводжуються зниженням АТд, пропорційним до їхнього обсягу. Не виявлено достовірних відмінностей у середніх показниках ПТ між групами, хоча наявна тенденція до вищих значень цього показника у групі ЛА ($p = 0,1$). Середній тиск був на 6% ($p < 0,05$) нижчим у групі ЛА порівняно з групою ФТЕ. Можна припустити, що регулярні фізичні навантаження сприяють зменшенню СТ та ПТ, проте це припущення вимагає подальших досліджень.

Одним із проявів адаптації серця до фізичних навантажень є підвищення показника ударного об'єму (УО). Хоча середні величини УО підвищуються у напрямку ФТЕ-ФТЕсп-ЛА (рис. 2), суттєві індивідуальні коливання не дозволяють

підтвердити такий тренд статистично ($F = 1,12$, $p = 0,3$). Проте виявлено, що у групі ЛА показник УО на 8% вищий ($p < 0,05$), ніж у групі ФТЕ. Отже, непрофесійні фізичні навантаження у групі ФТЕсп не викликали значних адаптаційних змін УО, які характерні для представників групи ЛА.

Розрахований нами показник ХОК у стані фізіологічного спокою зростає у напрямку ЛА-ФТЕсп-ФТЕ ($F = 3,12$; $p < 0,05$), виявлена достовірна ($p < 0,05$) різниця показників ХОК між групами ЛА та ФТЕ. Це вказує на адаптивну економізацію функції кровообігу в групах студентів з підвищеним рівнем фізичного навантаження.

Серцевий індекс (СІ) зростає у напрямку ЛА-ФТЕсп-ФТЕ ($F = 4,23$; $p = 0,02$), наявна достовірна різниця середніх показників між групами ФТЕ та ЛА ($p < 0,01$), а також ФТЕсп та ФТЕ ($p < 0,05$). Для всіх легкоатлетів та студентів ФТЕсп характерний еукінетичний тип гемодинаміки, а для нетренованих осіб групи ФТЕ – гіперкінетичний тип, який характеризується меншими функціональними резервами серця. Нами встановлено, що існує тенденція до зниження ПО в напрямку ЛА-ФТЕсп-ФТЕ ($F = 2,21$; $p = 0,11$). У групі ЛА периферичний опір децю вищий від осіб групи ФТЕ (на 15%, $p < 0,05$).

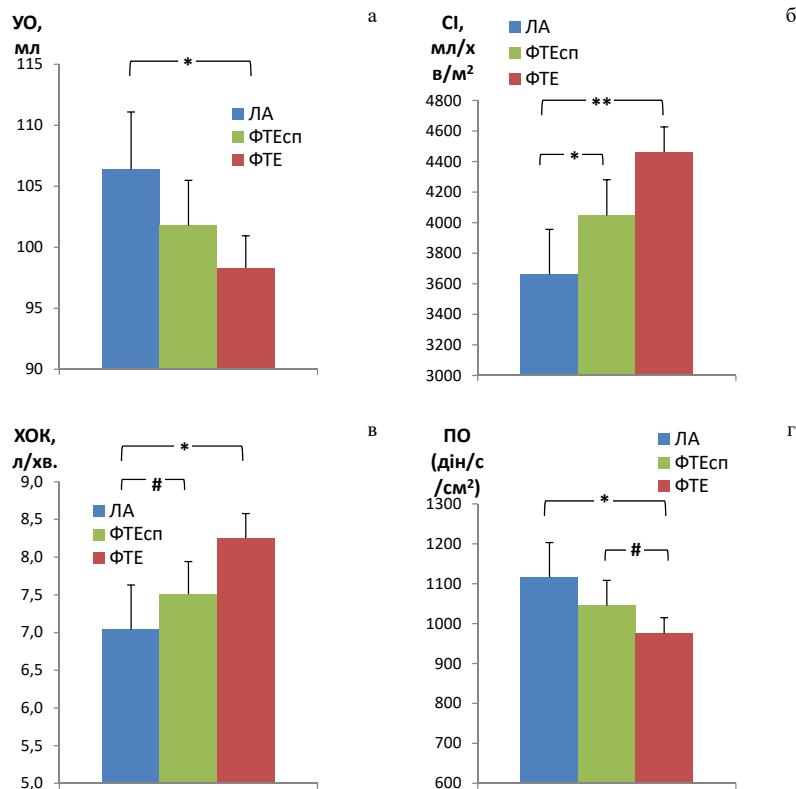


Рис. 2. Розрахункові показники гемодинаміки дослідних груп. За вертикальною віссю: а – ударний об'єм (УО, мл); б – серцевий індекс (СІ, мл/хв/м²); в – хвилинний об'єм крові (ХОК, л/хв); г – периферичний опір судин (ПО, дин./с/см²). Інші позначення – див. рис. 1.

З метою оцінювання впливу автономної нервової системи на тонус та периферичний опір судин ми визначали індекс Кердо (ІК). Нами виявлено (рис. 3), що ІК зростає у послідовності ЛА-ФТЕсп-ФТЕ ($F = 4,32$; $p = 0,02$), набуваючи від'ємних значень у групах осіб, які регулярно виконували фізичні навантаження (ЛА та ФТЕсп). У легкоатлетів ІК менший, ніж у групі ФТЕ ($p < 0,01$) та вказує на помірну ваготонію у стані фізіологічного спокою. Зміни виявлені й у групі ФТЕсп, де ІК у стані фізіологічного спокою виявився меншим, ніж у групі ФТЕ ($p < 0,05$). Аналіз індивідуальних значень ІК виявив, що у групах ЛА і ФТЕсп немає жодної особи з різкою симпатикотонією, хоча у групі ФТЕ таких осіб – 6%. Ці дані підтверджують більші прояви ваготонії у групі тренуваних студентів груп ФТЕсп та ЛА у стані фізіологічного спокою.

На основі аналізу індексу адаптотропності (ІАТ) встановили, що цей показник знижується у послідовності ЛА-ФТЕсп-ФТЕ ($F = 5,95$; $p = 0,005$), що свідчить про зменшення ролі інотропного механізму регуляції гемодинаміки за умови зменшення величини регулярних фізичних навантажень (див. рис. 3). Інотропний механізм регуляції виявлено у 93–94% студентів груп ЛА та ФТЕсп, і лише у 81% студентів групи ФТЕ.

Усереднені показники ІАТ у групах студентів, які регулярно виконують фізичні навантаження (ЛА та ФТЕсп) достовірно вищі, ніж у нетренованих студентів групи ФТЕ ($p < 0,001$; $p < 0,05$).

З метою оцінки рівня фізичного здоров'я досліджуваних використовували індекс Робінсона. Встановлено, що ІР збільшується у послідовності ЛА-ФТЕсп-ФТЕ ($F = 10,78$; $p = 0,001$). Виявлено, що регулярні фізичні навантаження знижують його на 13% у групі ФТЕсп ($p < 0,05$) та на 24% у групі ЛА ($p < 0,001$) порівняно з нетренованими студентами ФТЕ. Це свідчить про менше напруження роботи серця та вищий рівень аеробних можливостей у ЛА та тренуваних осіб групи ФТЕсп.

Високі рівні функціонального стану серцево-судинної системи наявні у 41% осіб групи ЛА, 8% студентів групи ФТЕсп та відсутні у осіб групи ФТЕ. У групі ФТЕ переважають особи з низьким (41%) та нижчим за середній (32%) рівнем ІР.

Порівняно з групою ФТЕ коефіцієнт економічності кровообігу (КЕК, див. рис. 3) у групах ЛА та ФТЕсп (між якими нема достовірної різниці) нижчий на 21% ($p < 0,05$). Це вказує на вищий потенціал серцево-судинної системи і зниження енерговитрат на циркуляцію крові у групах тренуваних осіб – ЛА та ФТЕсп.

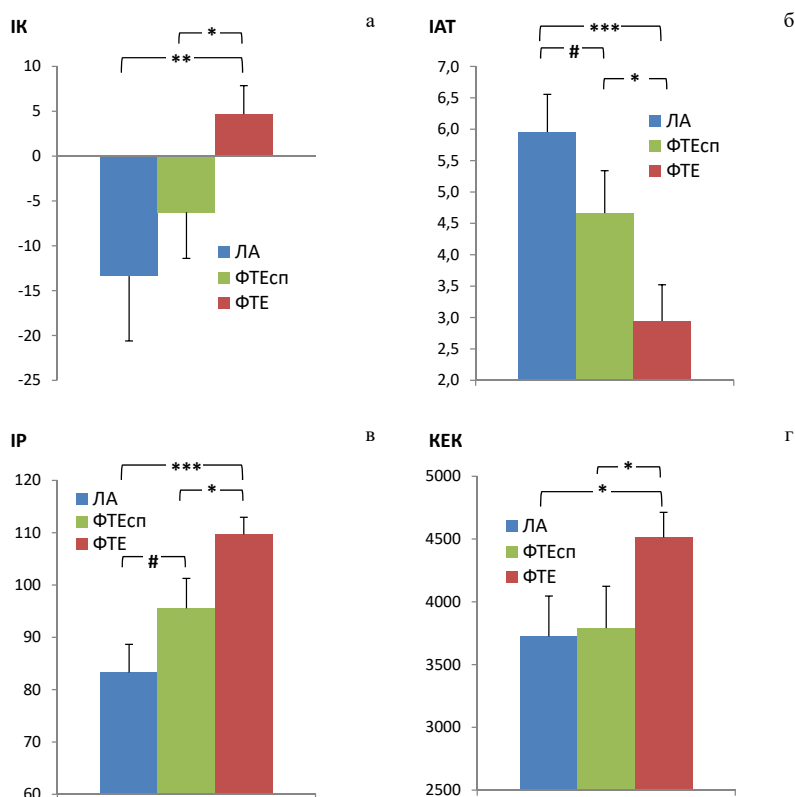


Рис. 3. Індекси гемодинаміки дослідних груп. За вертикальною віссю: а – індекс Кердо (ІК, ум. од.); б – індекс адаптотропності (ІАТ, ум. од.); в – індекс Робінсона (ІР, ум. од.); г – коефіцієнт економічності кровообігу (КЕК, ум. од.). Інші позначення – див. рис. 1.

Адаптаційні можливості і рівень здоров'я студентів визначали за адаптаційним потенціалом (АП). Встановлено, що АП підвищується у послідовності ЛА-ФТЕсп-ФТЕ ($F = 7,45$; $p = 0,001$). Середні значення АП у всіх групах знаходяться у межах рівня задовільної адаптації. Водночас у групі ЛА величина АП на 15% нижча, ніж у групі ФТЕ ($p < 0,05$), є тенденція до нижчих значень АП у групі ФТЕсп порівняно з ФТЕ (на 7%, $p = 0,07$). Серед обстежених студентів ЛА виявлено лише 6% осіб з напруженою адаптацією, у групі ФТЕсп таких було 7%, а серед нетренованих студентів групи ФТЕ – 19%. Можна припустити, що регулярні непрофесійні тренування підвищують рівень адаптації до фізичних навантажень студентів ФТЕсп.

Висновки. Нами виявлений достовірний позитивний вплив фізичних навантажень на низку показників гемодинаміки студентів, який прояв-

ляється у їхніх закономірних змінах у групах осіб з різним обсягом фізичного навантаження – ЛА, ФТЕсп та ФТЕ. До таких показників належить ЧСС, АД, ХОК, СІ, ІК, ІАТ, ІР та АП. Окрім того, виявлені відмінності між групами ФТЕ та ФТЕсп у показниках ЧСС, АТС, СІ, ІК, ІАТ, ІР, КЕК та ПО (тенденція). Ці відмінності вказують на більші функціональні резерви серцево-судинної системи, покращення функціонування регуляторних механізмів та вищі адаптаційні можливості осіб групи ФТЕсп порівняно з нетренованими особами групи ФТЕ.

Нами встановлений суттєвий позитивний вплив непрофесійних фізичних навантажень різної спрямованості на показники центральної гемодинаміки, вегетативного тону та адаптаційних можливостей серцево-судинної системи студентів-фізіотерапевтів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Леонтьєва З. Розрахунок адаптаційного потенціалу, оцінка адаптаційних можливостей організму і рівнів здоров'я студентів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького. *Медичні науки*. 2017; т. 47. С. 64–70. <https://doi.org/10.25040/ntsh2016.02.08>
2. Подгорна В., Ігнатова С. Функціональні переваги організму студенток-спортсменок перед студентками, які не займаються спортом. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал*. 2018, Вип. 1. С. 36–40.
3. Гулька О. В., Грабик Н. М., Грубар І. Я. Порівняльна характеристика функціонального стану організму студенток першого року навчання із різним типом гемодинаміки. *Наук. зап. Терноп. нац. пед. ун-ту*. 2023. Т. 82, № 4. С. 70–76. <https://doi.org/10.25128/2078-2357.22.4.8>
4. Максимова К. Визначення індивідуальних адаптаційних можливостей студенток І-х курсів вищих навчальних закладів м. Харкова різного профілю. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2017. Вип. 25. С. 72–76.
5. Multani N. K., Singh B., Singh A. Level of Physical Fitness among Physiotherapy Students a Study of Punjab and Haryana. *World Applied Sciences Journal*. 2013. 21(8). P. 1136–1140. doi: 10.5829/idosi.wasj.2013.21.8.1839
6. Bello A. I., Bonney E., Opoku B. Physical fitness of Ghanaian physiotherapists and its correlation with age and exercise engag A pilot study. *Archives of Physiotherapy*. 2016, Vol. 6, No. 1. <https://doi.org/10.1186/s40945-016-0016-2>
7. Pawaria S. Study on cardio-respiratory fitness of physiotherapy students: A cross-sectional study. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 2017, Vol. 1, N 2. <https://doi.org/10.19080/jpfmts.2017.01.555558>
8. Mahmmod T., Mahmood W., Maqsood U., Salam A., Sefat N. Level of actual physical fitness and its perception among students of physiotherapy in Lahore. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*, 2019, Vol. 18, N 01. P. 60–64 <https://doi.org/10.22442/jlumhs.191810602>
9. Juhkam E., Vaher I. Physical fitness of physiotherapy students. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 2020, 25. P. 88–96. <https://doi.org/10.12697/akut.2019.25.07>
10. Saleemi Y., Riaz S., Badar H. M. J., Almas T., Mustafa S., Fatima M. Assessment of cardio-respiratory fitness of doctor of physical therapy students: A cross-sectional study. *Pakistan BioMedical Journal*. <https://doi.org/10.54393/pbmj.v5i3.178>
11. Khan B. Z., Sheth M. Physical activity level and physical fitness parameters in physiotherapy students. *International Journal of Physiotherapy and Research*. 2019. Vol. 7, N 5. P. 3247–3251. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2019.177>
12. Kotwica A., Majcher P. Physical fitness level of 1st year medicine and physiotherapy students of Lublin Medical University. *Polish Journal of Sport and Tourism*. 2012. 19(2). P. 107–112. <https://doi.org/10.2478/v10197-012-0011-4>
13. Волошин О. Оцінка адаптаційних можливостей осіб юнацького віку з різним рівнем ефективності функціонування серця. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2022. № 4. С. 83–88.
14. Оклієвич Л., Партан Р. М., Тірон М., Данишук А. Оцінка фізичного розвитку студентів Прикарпаття. *Вісник Прикарпатського національного університету*. 2022. 38. С. 19–31.

15. Ждан В., Бабаніна М., Весніна Л., Боряк Х., Ткаченко М. Оцінка показників серцево-судинної системи і вегетативної нервової системи у молодих осіб з різною масою тіла. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії*. 2021. Т. 4, № 76. С. 23–27. doi: 10.317
16. Пічурін, В. Особливості функціонального стану студентів спеціальної медичної групи. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. Т. 19, № 1, С. 93–98.
17. Бергтраум, Д., Вовканич, Л., & Латишевська, К. (2018). Особливості показників гемодинаміки кваліфікованих гандболістів у спокої та після виконання швидкісно-силових навантажень. *Спортивна наука України*. 6. С. 3–10.

REFERENCES

1. Leont'eva, Z. (2016). The calculation of adaptation potential, the evaluation of adaptation abilities of the body and the health level of students of Lviv national medical university by Danylo Halytsky. *Proceedings of the Shevchenko Scientific Society Medical sciences*, 47(2), 64–70. <https://doi.org/10.25040/ntsh2016.02.08>
2. Podhorna, V., & Ihnatenko, C. (2018). Functional advantages of the body of female students-athletes to non-sports students. *Actual problems of physical education and methods of sports training: scientific and methodical journal*, (1), 36–40.
3. Hulka, O.V., Hrabuk, N.M., Hrubar, I.Ya. (2022). Comparative characteristics of the functional state of the body of first-year students with different types of hemodynamics. *Scientific Issue Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University Series Biology*. (82(4)), 70–76. <https://doi.org/10.25128/2078-2357.22.4.8>
4. Maksymova, K. (2017). Determining Individual Adaptive Possibilities of First-year Girl Students of Kharkiv Higher Educational Establishments of Different Types. *Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sport*, (25), 72–76.
5. Multani, N.K., Singh, B., & Singh A. (2013) Level of Physical Fitness among Physiotherapy Students a Study of Punjab and Haryana. *World Applied Sciences Journal*, 21(8), 1136–1140. doi: 10.5829/idosi.wasj.2013.21.8.1839
6. Bello, A. I., Bonney, E., & Opoku, B. (2016). Physical fitness of Ghanaian physiotherapists and its correlation with age and exercise engagement: A pilot study. *Archives of Physiotherapy*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40945-016-0016-2>
7. Pawaria, S. (2017). Study on cardio-respiratory fitness of physiotherapy students: A cross-sectional study. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 1(2). <https://doi.org/10.19080/jpfmts.2017.01.555558>
8. Mahmmod T., Mahmood W., Maqsood U., Salam A., & Sefat N. Level of actual physical fitness and its perception among students of physiotherapy in lahore. (2019). *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*, 18(01), 60–64 <https://doi.org/10.22442/jlumhs.191810602>
9. Juhkam, E., & Vaher, I. (2020). Physical fitness of physiotherapy students. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 25, 88–96. <https://doi.org/10.12697/akut.2019.25.07>
10. Saleemi, Y., Riaz, S., Badar, H. M. J., Almas, T., Mustafa, S., & Fatima, M. (2022). Assessment of cardio-respiratory fitness of doctor of physical therapy students: A cross-sectional study. *Pakistan BioMedical Journal*. <https://doi.org/10.54393/pbmj.v5i3.178>
11. Khan, B. Z., & Sheth, M. (2019). Physical activity level and physical fitness parameters in physiotherapy students. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 7(5), 3247–3251. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2019.177>
12. Kotwica, A., & Majcher, P. (2012). Physical fitness level of 1st year medicine and physiotherapy students of lublin medical university. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 19(2), 107–112. <https://doi.org/10.2478/v10197-012-0011-4>
13. Voloshyn, O. S., Humeniuk, H. B., Voloshyn, V. D., Smorshchok Yu. S. (2022). Evaluation of adaptive capabilities of adolescents with different levels of efficiency of the heart functioning. *Achievements of Clinical and Experimental Medicine*, 4(83–88).
14. Okliievych, L., Partan, P. M., Tiron, M., & Danyshchuk, A. (2022). Assessment of the physical development of the students of the carpatia. Newsletter of Precarpathian University. *Physical culture*, (38), 19–31.
15. Zhdan, V., Babanina, M., Vesnina, L., Boriak, K., & Tkachenko, M. (2021). Assessment of cardiovascular system and autonomic nervous system parameters in young individuals with different body weight. *Actual Problems of the Modern Medicine: Bulletin of Ukrainian Medical Stomatological Academy*, 4(76), 23–27. doi: 10.31718/2077–1096.21.4.23
16. Pichurin, V. (2020). Features of the functional state of students of a special medical group. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series «Pedagogy and Psychology»*, 19(1), 93–98.
17. Berhtraum, D., Vovkanych, L., & Latyshevska, K. (2018). Features of the hemodynamics indices of qualified handball players at rest and after speed-power loads. *Sport Science of Ukraine*, (6), 3–10.

РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 796.015.6 66 : 796.417

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-11>

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТА ДИНАМІКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ЖІНОЧІЙ ТА ЧОЛОВІЧІЙ ГРУПОВІЙ АКРОБАТИЦІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Бачинська Н. В.

*кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
просп. Гагаріна, 26, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-0448-9187
nat3vero@gmail.com*

Саричев В. І.

*доктор економічних наук,
доцент кафедри військової підготовки
Університет митної служби та фінансів
вул. Володимира Вернадського, 2/4, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-8544-9901
vsarychev.dnu@gmail.com*

Ключові слова: жіночі акробатичні групи, чоловічі акробатичні групи, багаторічний процес, тренувальні навантаження, амплуа.

Представлено результати впровадження в навчально-тренувальний процес оптимального розподілу навантажень за ключовими параметрами, згідно авторської концепції (Бачинська Н.В., 2023), для жіночих та чоловічих акробатичних груп в цілому та з урахуванням їх амплуа. В дослідженнях брали участь спортсмени, представники жіночої групової акробатики (n=48, середній вік: амплуа верхні 13,86±1,08 років; амплуа ті, що посередині та внизу – 19,38±2,88 років) та чоловічих акробатичних груп (n=44: амплуа ті, що вгорі середній вік 14,94±2,34 років; амплуа ті, що посередині та внизу, 22,38±2,96 років). Рівень спортивної майстерності акробатів – новачки, субеліта та елітні атлети. Динаміка середньостатистичних навантажень річному циклі підготовки (кількість елементів) на етапах багаторічної підготовки у жіночих групових вправах (амплуа ті, що вгорі/амплуа ті, що посередині та внизу (M±SD): 1) навчально-тренувальні групи 1–2-й рр.: 350,87±18,85/398,54±20,89 елементів; 2) навчально-тренувальні групи 3–5-й рр.: 410,97±21,94/468,87±19,53; 3) групи спортивного вдосконалення 1-й рік: 467,45±22,75/502,76±21,85; 4) групи спортивного вдосконалення 2–3-й рр.: 505,45±20,43/538,62±23,45; 5) групи вищої спортивної майстерності: 542,45±22,75/575,85±25,85. При розробці модельних характеристик авторської концепції було проаналізовано низку тренувальних навантажень централізованих зборів, змагальних мікроциклів, а також різноманітні показники ступеню та специфічності стомлення акробатів, на етапах багаторічного вдосконалення в групові жіночі та чоловічі акробатиці. Враховано індивідуальні та статеві особливостей акробатів, специфічні особливості побудови у різноманітних структурних утвореннях тренувального процесу.

FEATURES OF PLANNING AND DYNAMICS OF TRAINING LOADS IN WOMEN'S AND MEN'S GROUP ACROBATICS AT DIFFERENT STAGES OF MULTI-YEAR IMPROVEMENT

Bachynska N. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Senior Lecturer at the Department of Special Physical Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
Gagarina Ave., 26, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0448-9187
nat3vero@gmail.com*

Sarychev V. I.

*Doctor of Economic Sciences,
Associate Professor at the Department of Military Training
University of Customs and Finance
Volodymyra Vernadskoho str., 2/4, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-8544-9901
vsarychev.dnu@gmail.com*

Key words: *female acrobatic groups, male acrobatic groups, multi-year proces, training loads, the role.*

The results of the introduction into the educational and training process of the optimal distribution of loads according to key parameters, according to the author's concept (Bachynska N.V., 2023), for women's and men's acrobatic groups as a whole and taking into account their roles, are presented. Athletes, representatives of female group acrobatics (n=48, average age: upper roles 13.86±1.08 years; middle and lower roles – 19.38±2.88 years) and men's and acrobatic athletes participated in the research. groups (n=44: the average age of the top roles is 14.94±2.34 years; the middle and bottom roles are 22.38±2.96 years). The level of sportsmanship of acrobats is beginners, sub-elite and elite athletes. The dynamics of the average statistical loads of the annual cycle of training (number of elements) at the stages of multi-year training in women's group exercises (the roles above/the roles in the middle and below (M±SD): 1) educational and training groups of the 1st–2nd year: 350.87±18.85/398.54±20.89; 2) educational and training groups 3–5 years: 410.97±21.94/468.87±19.53; 3) sports improvement groups 1st year: 467.45±22.75/502.76±21.85; 4) sports improvement groups 2–3 years: 505.45±20.43/538.62±23.45; 5) groups of higher sports skills: 542.45±22.75/575.85±25.85. When developing the model characteristics of the author's concept, a number of training loads of centralized meetings, competitive microcycles, as well as heterogeneous indicators of the degree and specificity of acrobats' fatigue at the stages of multi-year improvement in group female and male acrobatics were analyzed. Individual and gender characteristics of acrobats, specific features of construction in various structural formations of the training process are taken into account.

Постановка проблеми. Українські провідні акробати на європейській та світовій арені досягли значних успіхів. Вони впевнено продовжують демонструвати високий рівень спортивних результатів, завойовуючи медалі, в тому числі й золоті. Значний вклад цей успіх вноситься акробатами Дніпропетровської області, зокрема Криворізька спортивна школа з акробатики [1, с. 23].

Управління процесом багаторічної спортивної підготовки активно розглядалися у низці складно-координаційних видів спорту та викладені у наукових роботах багатьох дослідників [2, с. 6; 3, с. 194; 4, с. 192; 5, с. 48; 6, с. 3; 7, с. 34].

Високий рівень конкурентної боротьби, зміни у програмі змагань, певні критерії до структури композиційних постанов, специфіка суддівства змагань,

безперервне переглядання у складності акробатичних елементів тощо – все це вимагає доопрацювання з наукової точки зору, вдосконалення й обґрунтування структури багаторічної підготовки з урахуванням сучасних вимог спортивної акробатики.

Безумовно, вдосконалення змісту та структури багаторічної підготовки акробатів на всіх етапах мають велику значущість та цей науковий напрям потребує більш глибоких досліджень.

Аналіз науково-методичної літератури, Інтернет ресурсів показав, що проблемам багаторічної підготовки в парно-групових видах акробатики не приділено достатньої уваги, а низку робіт написано десятиліття тому, а сучасні наукові дослідження стосуються наступних напрямків, наприклад: відбір акробатів (Bołoban W., Wiśniowski W. at all, 2004; Шевчук М., 2016; Sadowski J., Boloban V. at all, 2005) [9, с. 9; 9, с. 395; 10, с. 839]; вплив рівня розвитку координаційних якостей акробатів на успішність навчання акробатичним вправам на етапі попередньої базової підготовки (Максимова Ю.А., та ін., 2016) [11, с. 61]; особливостей змагального мікроциклу підготовки у парно-груповій акробатиці на прикладі окремих показників пар та груп загалом (Лопуга Г.В., Михайленко Ю.М., Решетилова В.М., 2021) [4, с. 192]; методика розвитку спеціальної фізичної підготовки акробатів початкового рівня (Денисенко В.Д., 2021) [2, с. 6].

В даний час цілісна програма та структура багаторічної підготовки акробатів парно-групових видів повністю не відповідають сучасним вимогам, що в свою чергу знижує ефективність тренувального процесу спортсменів.

Всі наукові досягнення до сьогодні базуються на минулих наукових розробках, впроваджено десятиліття тому, про що свідчить низка наукових публікацій та дисертаційних досліджень. Але з урахуванням сучасних потреб спортивна акробатика потребує принципово нової науково-обґрунтованої концепції диференційованого підходу до тренувального процесу акробатів парно-групових видів з урахуванням їх функціональних обов'язків (амплуа) та особливостей статевого диморфізму [12, с. 3].

Вищевикладене спонукало нас роботу більш ґрунтовного вивчення та вдосконалення цього напрямку, розгляд раніше не вирішених проблем, що й послужило метою наших досліджень.

Мета дослідження – аналіз результатів впровадження авторської концепції оптимального розподілу тренувальних навантажень (ключових параметрів) у річному макроциклі підготовки на етапах багаторічного вдосконалення, для жіночих та чоловічих акробатичних груп з урахуванням функціональних обов'язків партнерів.

Методи дослідження. Застосовано такі методи дослідження, як теоретичні (аналіз науково-методичної літератури, Інтернет ресурсів), педагогічні

(спостереження, хронометраж). Визначали такі статистичні характеристики, як середнє арифметичне значення (M), середнє квадратичне відхилення (SD). Для визначення різниці між показниками амплуа акробатичних груп (жіночих та чоловічих) використовували непараметричний статистичний критерій U-критерій Манна-Уїтні для незалежних вибірок. Приймалася статистична надійність P=95 % (імовірність помилки – 5 %, тобто рівень значущості $p=0,05$). Статистичну обробку проводили за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA 10.0 та програмних пакетів MS Excel XP з відкритою ліцензією для некомерційного використання.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженнях брали участь спортсмени, представники жіночої групової акробатики ($n=48$, середній вік: амплуа верхні $13,86 \pm 1,08$ років; амплуа ті, що посередині та внизу – $19,38 \pm 2,88$ років) та чоловічих і акробатичних груп ($n=44$: амплуа ті, що вгорі середній вік $14,94 \pm 2,34$ років; амплуа ті, що посередині та внизу, $22,38 \pm 2,96$ років). Рівень спортивної майстерності акробатів – новачки, субеліта та елітні атлети.

Дослідження проводили на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл і клубів м. Дніпро, Кривий Ріг, Покров, Кам'янське, Павлоград (Дніпропетровська область).

При формуванні авторської концепції, ми спиралися на такі положення: 1) розробка плану побудови навчально-тренувального та змагального процесу на всіх етапах багаторічного вдосконалення для видів парно-групової акробатики; 2) розробка, впровадження та контроль динаміки загальних параметрів тренувальних та змагальних навантажень для досягнення поставленої мети як поточного, та і проміжного характеру, з своєчасною корекцією; 3) обов'язкове урахування вікових та особливостей статевого диморфізму акробатів; 4) планомірне та поступове збільшення обсягу спеціальної фізичної підготовки (СФП) по відношенню до загальної фізичної підготовки (ЗФП) [1, с. 23; 12, с. 49].

Як відомо, акробатичні групові вправи виконуються трійками (жіночий склад) та четвітками (чоловічий склад) та включають елементи балансового (з побудовою пірамід) та темпового характеру.

В акробатичних групах ті, що займаються, виконують різні функціональні обов'язки (амплуа): в жіночих групах (трійках): та, що вгорі; та, що посередині; та, що внизу. В чоловічих групах (четвітках): 1) той, що вгорі; 2) той, що посередині перший та той що посередині другий; 3) той, що внизу [1, с. 24].

Результати дослідження. Очікування від якісного та результативного процесу системи багаторічної підготовки акробатів залежать від низки факторів, а саме:

1. Вік початку занять акробатикою, урахування закономірностей становлення різних сторін майстерності акробатів обох статей, формування адаптаційних процесів у провідних функціональних системах організму.

2. Диференціювання загальних параметрів навантажень у всіх видах парно-групової акробатики, що характеризують їх зміст у підготовці акробатів на етапах багаторічного вдосконалення.

3. Виявлення достовірних взаємозв'язків між кількісними характеристиками навчально-тренувальних і змагальних навантажень з спортивно-технічним результатом, показниками загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також функціональних

особливостей та психофізіологічних показників у всіх видах парно-групової акробатики.

4. Виявлення особливостей динаміки провідних характеристик тренувальних навантажень річного циклу підготовки на етапах багаторічного вдосконалення акробатів.

У статті представлено та зроблено акцент на вузькоспеціалізованому навантаженні у парній акробатиці, а саме – загальна кількість елементів з урахуванням амплу та статі акробатів, кількість парних елементів та композицій.

В табл. 1 та 2 представлено сумарні та середні показники загальної кількості навантажень для жіночих акробатичних груп (табл. 1) та чоловічих

Таблиця 1

Характеристика сумарної та середньої кількості елементів і композицій у річному циклі підготовки на етапах багаторічної підготовки у жіночих групових вправах (авторська концепція Бачинської Н.-В.В., 2023)

Статистичні показники	НТГ 1-2-й рр.	НТГ 3-5-й рр.	ГСВ 1-й рік	ГСВ 2-3-й рр.	ГВСМ
<i>Амплу ті, що вгорі</i>					
Сумарна кількість елементів (Σ)	57 716	94 615	100 912	213 086	215 720
M \pm SD	350,87 \pm 18,85	410,97 \pm 21,94	467,45 \pm 22,75	505,45 \pm 20,43	542,45 \pm 22,75
<i>Амплу ті, що посередині та внизу</i>					
Сумарна кількість елементів (Σ)	61 269	100 442	109 22	223 145	239 234
M \pm SD	398,54 \pm 20,89*	468,87 \pm 19,53	502,76 \pm 21,85	538,62 \pm 23,45	575,85 \pm 25,85
<i>Для акробатичної групи в цілому</i>					
Композиції: сумарна кількість (Σ)	836	1 371	1 386	2 816	3 050
M \pm SD	5,12 \pm 0,24	5,68 \pm 0,28	6,68 \pm 0,35	8,12 \pm 0,34	10,23 \pm 0,45

Примітка: 1) НТГ – навчально-тренувальні групи; 2) ГСВ – групи спортивного вдосконалення; 3) ГВСМ – групи вищої спортивної майстерності; 4) * – достовірність відмінностей між акробатками амплу ті, що вгорі та ті, що внизу при $p < 0,05$

Таблиця 2

Характеристика сумарної та середньої кількості елементів і композицій у річному циклі підготовки на етапах багаторічної підготовки у чоловічих групових вправах (авторська концепція Бачинської Н.-В.В., 2023)

Статистичні показники	НТГ 1-2-й рр.	НТГ 3-5-й рр.	ГСВ 1-й рік	ГСВ 2-3-й рр.	ГВСМ
<i>Амплу ті, що вгорі</i>					
Сумарна кількість (Σ)	766 042	125 634	149 012	253 104	314 882
M \pm SD	498,65 \pm 18,65	575,76 \pm 22,54	655,45 \pm 19,65	698,54 \pm 22,53	752,54 \pm 23,58
<i>Амплу ті, що перші та другі посередині/ті, що внизу</i>					
Сумарна кількість (Σ)	87 728	143 156	187 564	297 122	340 211
M \pm SD	568,98 \pm 19,96*	654,56 \pm 20,34*	711,45 \pm 21,43*	770,65 \pm 20,87*	820,85 \pm 22,54*
<i>Для акробатичної групи в цілому</i>					
Композиції: сумарна кількість (Σ)	864	1 406	1 528	2 916	3 034
M \pm SD	6,34 \pm 0,38	7,88 \pm 0,42	8,94 \pm 0,40	9,56 \pm 0,36	10,89 \pm 0,52

Примітка: 1) НТГ – навчально-тренувальні групи; 2) ГСВ – групи спортивного вдосконалення; 3) ГВСМ – групи вищої спортивної майстерності; 4) * – достовірність відмінностей між акробатами амплу ті, що вгорі й ті, що посередині та внизу при $p < 0,05$

групових вправ (табл. 2) з позицій вимог функціональних обов'язків спортсменів (амплуа). Також наведено сумарні та середні показники композицій для акробатичних груп в цілому.

З отриманих даних можна побачити статистично значущі (згідно непараметричного статистичного критерію Манні-Уїтні) відмінності між показниками амплуа тих, що вгорі та тих, що посередині та внизу, з урахуванням вікових відмінностей ($p < 0,05$). Аналогічні статистично значущі відмінності виявлено між амплуа акробатів, представників чоловічих груп ($p < 0,05$).

В процесі впровадження авторської концепції поточний облік основних (без урахування індивідуальних елементів, акробатичних стрибків) параметрів навантажень у акробатичних групах та паралельне проведення контролю функціональних показників організму спортсменів обох статей та амплуа, дали змогу вносити корективи

у розроблену модель багаторічної підготовки в групових видах спортивної акробатики.

Висновки. При плануванні тренувальних навантажень, згідно авторської концепції, нами були враховані індивідуальні та статеві особливостей акробатів, специфічні особливості побудови у різноманітних структурних утвореннях тренувального процесу.

При розробці та впровадженні авторської концепції багаторічної підготовки акробатів ми контролювали, за рахунок поточного обліку, ключові параметри навантажень, функціональні показники організму спортсменів. Це дозволило якісно коригувати модельний план структури багаторічної підготовки акробатів.

Перспективи подальших досліджень плануються у напрямку вивчення результатів впровадження модельних тренувальних навантажень у змішаних акробатичних парах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бачинська Н. В. Теоретичний аналіз і визначення перспективних напрямів проблематики багаторічної підготовки спортсменів в акробатиці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г Шевченка (текст)*. Вип. 118. Т. IV. Чернігів : ЧНПУ, 2014 (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). 23–27.
2. Денисенко В. Д. Спеціальна фізична підготовка нижніх акробатів на етапі попередньої базової підготовки. Дис... доктор філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. УДК: 796.015.365.034-05+796.417.2.087(043.3). К., 2021. 6–10.
3. Долбишева Н., Кидонь В. Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізична культура і спорт* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк, 2017. 194–205.
4. Лопуга Г. В., Михайленко Ю. М., Решетилова Ю. М. Characteristics of a Competitive Microcycle in Pair-Group Acrobatics at Different Stages of Long-Term Preparation. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки* 2(340). 2021. Ч. 2. С. 192–205. УДК 796.47-055.2.
5. Прокопюк С. Динаміка змісту та структури музично-акробатичних композицій відповідно до змін правил змагань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 1. С. 48–52.
6. Batičieva N. P. Optimization of the training process with skilled athletes acrobatic rock and roll in the annual preparation of macrocycles based on model characteristics. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu*, № 8, 2014. ISSN 1818-9210: 3–7. doi: 10.6084/m9.figshare.1022947.
7. Kozhanova O.S. Compatibility of sports-women at a selection in commands on group exercises of calisthenics taking into account their technical and spesimal preparedness. *Pedagogics, psihology, medikal-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol. 34–37. doi: 10.6084/m9.figshare.639188.
8. Wołoban W., Wiśniowski W., Płaza M., Niżnikowska E., Niżnikowski T. The elements of sports orientation theory at the recrutrment for coordinationaly complex sports disciplines. *Directions of development of scientific research in sports training. Częstochowa: Faculty of management Technical University of Częstochowa*, 2004: 9–12.
9. Шевчук М. Аналіз результатів технології спортивного відбору акробатів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич (1). 2016: 395–399. ISSN 2071-5285.
10. Omelyanenko V.I. Complex integrated method of improvement of sports ballroom dance performace. *Physical education of students*. 2014, vol. 6: 49–53. doi: 10.15561/20755279.2014.0610.
11. Максимова Ю. А., Салямін Ю. М., Денисенко В. Д. Вплив рівня розвитку координаційних якостей акробатів на успішність навчання акробатичним вправам на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2016; 9 (79): 61–4.

12. Bachinskaya N.V. Features of account and planning of training process of sportsmen pair-group acrobats taking into account sexual dimorphism (analysis of questionnaire these trainers of Ukraine). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015, vol. 1: 3–6. doi: 10.15561/18189172.2015.0101.

REFERENCES

1. Bachynska N. V. (2014). Teoretychnyi analiz i vyznachennia perspektyvnykh napriamiv problematyky bahatorichnoi pidhotovky sportsmeniv v akrobatytsi. [Theoretical analysis and determination of promising areas of the problem of long-term training of athletes in acrobatics]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko (text). Vol. 118. T. IV. Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko; editor-in-chief Nosko M. O. Chernihiv : ChNPU. (Series : Pedagogical sciences. Physical education and sports): 23–27.*
2. Denisenko V. D. (2021). Spetsialna fizychna pidhotovka nyzhnykh akrobativ na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. [SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF LOWER ACROBATS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING]. Diss. Doctor of Philosophy in specialty 017 – physical culture and sports. UDC: 796.015.365.034-05+796.417.2.087(043.3). K. 6–10.
3. Dolbysheva N., Kydon V. (2017). Osnovni zakonimnosti vdoskonalennia tekhnichnoi pidhotovlenosti sportsmenok, yaki zaimaiutsia estetychnoiu himnastykoiu na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky. [The main regularities of improving the technical preparation of sportswomen who are engaged in aesthetic gymnastics at the stage of specialized basic training]. *Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University. Physical culture and sport / comp. A. V. That's it, A. I. Alyoshin Lutsk. Vol. 27: 194–205.*
4. Lopuga G. V., Mykhaylenko Yu. M., Reshetylova Yu. M. (2021). [Characteristics of a Competitive Microcycle in Pair-Group Acrobatics at Different Stages of Long-Term Preparation]. *Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University. Pedagogical Sciences 2(340). Part 2: 192–205. UDC 796.47-055.2*
5. Prokopyuk S. (2006). Dynamika zmistu ta struktury muzychno-akrobatychnykh kompozytsii vidpovidno do zmin pravyl zmahhan. [Dynamics of the content and structure of musical and acrobatic compositions in accordance with the changes in the competition rules]. *Theory and methodology of physical education and sports. № 1: 48–52.*
6. Batiieieva N. P. (2014). Optimization of the training process with skilled athletes acrobatic rock and roll in the annual preparation of macrocycles based on model characteristics. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu, № 8. ISSN 1818-9210: 3–7. doi: 10.6084/m9.figshare.1022947*
7. Kozhanova O. S. (2013). Compatibility of sports-women at a selection in commands on group exercises of calisthenics taking into account their technical and spesical preparedness. *Pedagogics, psihology, medikal-biological problems of physical training and sports*, vol. 2: 34–37. doi: 10.6084/m9.figshare.639188
8. Bołoban W., Wiśniowski W., Płaza M., Niżnikowska E., Niżnikowski T. (2004). The elements of sports orientation theory at the recrutrment for coordinationaly complex sports disciplines. Directions of development of scientific research in sports training. *Częstochowa: Faculty of management Technical University of Częstochowa: 9–12.*
9. Shevchuk, M. (2016). Analiz rezultativ tekhnolohii sportyvnoho vidboru akrobativ na etapi pochatkovoii pidhotovky. [Analysis of the results of the technology of sports selection of acrobats at the stage of initial training]. *Physical culture, sport and health of the nation : coll. of science works / head ed. V. M. Kostyukovich (1): 395–399. ISSN 2071-5285.*
10. Omelyanenko V. I. (2014). Complex integrated method of improvement of sports ballroom dance performance. *Physical education of students*, vol. 6: 49–53. doi: 10.15561/20755279.2014.0610.
11. Maksimova YuA, Salyamin YuM, Denysenko VD. (2016). Vplyv rivnia rozvytku koordynatsiinykh yakostei akrobativ na uspishnist navchannia akrobatychnym vpravam na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. [The influence of the level of development of coordination qualities of acrobats on the success of learning acrobatic exercises at the stage of preliminary basic training]. *Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanova. Series 15 scientific and pedagogical problems of physical culture. 9(79): 61–64.*
12. Bachinskaya N. V. (2015). Features of account and planning of training process of sportsmen pair-group acrobats taking into account sexual dimorphism (analysis of questionnaire these trainers of Ukraine). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, vol. 1: 3–6. doi: 10.15561/18189172.2015.0101.

КОНЦЕПЦІЯ «IAAF KIDS' ATHLETICS» ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Долбишева Н. Г.

*кандидат наук фізичного виховання і спорту, професор,
декан факультету фізичної культури і спорту,
професор кафедри теорії та методики спортивної підготовки
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-7306-9194
goodfinish@ukr.net*

Мустяца С. Є.

*викладач кафедри теорії і методики спортивної підготовки
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-9982-1460
svetamustyasa@gmail.com*

Бондаренко І. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
вул. 68 Десантників, 10, Миколаїв, Україна
orcid.org/0000-0002-6651-0682
bondarenko.oleg.13.68@gmail.com*

Ключові слова: дитяча
легка атлетика, початкова
підготовка, програма,
спортивний набір,
позашкільні спортивні
заклади, тренер-викладач,
World Athletics.

Мета дослідження: визначити перспективи впровадження концепції «IAAF Kids' Athletics» та її вплив на спортивний відбір до занять легкою атлетикою. Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел та програмно-нормативних документів, соціологічні методи дослідження, узагальнення та систематизація результатів. Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі комунального позашкільного закладу спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву № 3 з легкої атлетики Дніпровської Міської Ради міста Дніпро. У дослідженні брали участь тренери-викладачі з легкої атлетики, які стали респондентами наукової роботи. Результати дослідження. В ході дослідження було встановлено, що розроблена Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій (IAAF), нині World Athletics, концепція «IAAF Kids' Athletics» є повністю модернізованою системою новітніх поглядів, щодо використання спортивних засобів в легкій атлетиці для дітей віком від 4 років. В концепції для її реалізації розроблено ряд методичного забезпечення, а саме: програма «IAAF Kids' Athletics», картки навичок, буклет (паспорт) для відстежування результатів прогресу, різні методичні посібники, фільми та промо-матеріали і інше, що є у відкритих джерелах World Athletics. Дана концепція спрямована на заклади загальної освіти, але з можливим використанням і інших закладів, що не суперечать меті і завданням концепції. Проведене соціологічне

дослідження виявило, що повна, або часткова обізнаність тренерів-викладачів відносно впровадженної концепції склала 66,6%. Не зважаючи на висвітлені показники, лише 9,5% респондентів організують навчально-тренувальний процес в межах запропонованої концепції і 28,6% опитуваних частково використовують її. Більшість тренерів-викладачів відають перевагу залученню дітей відповідно до концепції, враховуючи бажання дитини займатися спортом, відходячи від загальноприйнятої системи відбору на етапі початкової підготовки. При цьому 81,0% респондентів заперечують залучення дітей раннього віку і введення їх в раню спеціалізацію.

THE CONCEPT OF “IAAF KIDS' ATHLETICS” AND ITS IMPACT ON SPORTS SELECTION TO ATHLETICS

Dolbysheva N. H.

*PhD of Physical Education and Sports, Professor,
Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports,
Professor at the Department of Theory and Methods of Sports Training
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports
Naberezhna Pobedy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7306-9194
goodfinish@ukr.net*

Mustyatsya S. Ye.

*Lecturer at the Department of Theory and Methods of Sports Training
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports
Naberezhna Pobedy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9982-1460
svetamustyasa@gmail.com*

Bondarenko I. H.

*PhD of Physical Education and Sport, Associate Professor,
Assistant Professor at the Department of Olympic and Professional Sports
Petro Mohyla Black Sea National University
68 Desantnikov str., 10, Mykolaiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6651-0682
bondarenko.oleg.13.68@gmail.com*

Key words: *children's athletics, elementary training, program, sports selection, extracurricular sports facilities, coach-teacher, World Athletics.*

The purpose of the study: to determine the prospects for the implementation of the «IAAF Kids' Athletics» concept and its impact on the sports selection for athletics. Research methods: Research methods: analysis and generalization of literary sources and program-normative documents, sociological research methods, generalization and systematization of results. Research organization. The study was conducted on the basis of a communal extracurricular sports facilities of the specialized children's and youth sports school of the Olympic reserve 3 in athletics of the Dnipro City Council of the city of Dnipro. Athletics coach-teacher participated in the research, who became the respondents of the scientific work. Research results. During the research, it was established that the concept of «IAAF Kids' Athletics» developed by the International Association of Athletics Federations (IAAF), now World Athletics, is a completely modernized system of the latest views on the use of sports equipment in athletics for children aged 4 and older.

In the concept, a number of methodological support has been developed for its implementation, namely: the «IAAF Kids' Athletics» program, skill cards, a booklet (passport) for tracking the results of progress, various methodological manuals, films and promotional materials and other things that are available in open sources World Athletics. This concept is aimed at institutions of general education, but with the possible use of other institutions that do not contradict the purpose and tasks of the concept. The conducted sociological research revealed that the full or partial awareness of the coach-teacher regarding the introduced concept amounted to 66,6%. Despite the highlighted indicators, only 9,5% of respondents organize training within the framework of the proposed concept and 28,6% of respondents partially use it. Most coach-teachers prefer to involve children according to the concept, taking into account the child's desire to play sports, departing from the generally accepted selection system at the stage of elementary training. At the same time, 81,0% of respondents deny the involvement of young children and their introduction into early specialization.

Постановка проблеми. За останні роки на всіх континентах нашої планети спостерігається тенденція пошуку найрізноманітніших заходів, щодо масового залучення суспільства до спортивної діяльності. Багатогалузева співпраця міжнародних спортивних організацій прогресують успіхами у даному напрямку завдяки підтримці національних федерацій і інших організацій, які підхоплюють ідею і втілюють її у життя, заохотивши до масового спорту велику низку підростаючого покоління.

В сучасному спорті легка атлетика з своєю різноманітністю видів та постійним зростанням спортивних результатів надає чудову нагоду для впровадження різноманітних новацій, що надає змогу удосконалювати якість спортивних досягнень спортсменів починаючи з самого юного віку. Легка атлетика є досить привабливим видом спорту для дітей, тому повинно створювати всі необхідні умови для їх розвитку, а враховуючи фактор тенденції омоложення спорту є потреба в розробці і впровадженні інноваційних програм, які повністю повинні бути адаптовані під юних легкоатлетів.

Отже відповідно зі зазначеним вище у 2001 р. робоча група Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF), на сьогодні World Athletics (2019 р.), взяла на себе ініціативу та розробила концепцію «IAAF Kids' Athletics», яка відійшла від спортивної моделі легкої атлетики. Національні федерації всього світу, зокрема 134, реалізували дану концепцію та охопили понад 13 мільйонів дітей. Вона спрямована на забезпечення стійкої політики розвитку легкоатлетичного спорту, метою якої є ознайомлення дітей з легкою атлетикою на базовому рівні підготовки з залученням трьох-рівневої вікової категорії дітей віком від 4 до 14 років [12].

Аналіз сучасної наукової літератури засвідчив, що ряд вітчизняних і зарубіжних авторів Tomas Willweber 2016, Petros, Blatsis P. 2016, С. Моїсєєв 2017, О. Павлось 2018, I. Cillik, Tomas Willweber

2018, С. Abhaydev, J. Bhukar, R. Thapa 2020, Dr. Nader Ismail Halawa 2022, В. Єднак, Г. Єднак 2022, М. Байдук 2023, Jan Jakubik 2023 і інші у своїх роботах досліджували особливості впровадження даної концепції в початковій школі на уроках фізичної культури [8; 7]. Виявляли вплив дитячої легкої атлетики на мотивацію та психологічні здібності дітей [18; 9], окремо на координаційні здібності дітей [10] та фізичної підготовки в цілому учнів початкової і середньої школи [17; 11; 13]. Визначали особливості впровадження модуля «Дитяча легка атлетика» в проєкт «Нова Українська школа» (НУШ) [6; 1] та використання даної концепції, як сучасний інноваційний підхід, щодо проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі [5].

Відповідно до цільової спрямованості нашого дослідження, визначення впливу концепції «IAAF Kids' Athletics» на перспективність та якість спортивного відбору в легкій атлетці, нами був обраний орієнтир на позашкільні заклади спортивного напрямку, а саме спортивні клуби (СК), дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) та спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву (СДЮСШОР), які забезпечують розвиток рухових та фізичних здібностей дітей в обраному виді спорту. Вище зазначені заклади освіти у відповідності до програми здійснюють і спортивний набір, в подальшому спортивний відбір, найбільш здібних і талановитих вихованців, що надає актуальності визначення результатів мети нашої роботи.

Аналіз спеціальної науково-методичних матеріалів з даної проблеми дозволяє говорити про те, що на жаль у наукових дослідженнях останнього десятиріччя не висвітлено, зокрема особливості використання «IAAF Kids' Athletics» в ДЮСШ та СДЮСШОР з легкої атлетики. Крім цього відсутня інформація, щодо наукової співпраці вчителів закладів загальної середньої освіти, які використовують модуль легка атлетика на уроках

фізичної культури з тренерами-викладачами з легкої атлетики для успішної реалізації можливостей талановитого юного спортсмена засобами більш професійної підготовки, але дотримуючись правил концепції. Таким чином актуальність обраного дослідження не викликає сумнівів і є своєчасним.

Мета дослідження: визначити перспективи впровадження концепції «IAAF Kids' Athletics» та її вплив на спортивний відбір до занять легкою атлетикою.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості запропонованої World Athletics концепції «IAAF Kids' Athletics».

2. Визначити обізнаність тренерсько-викладацького складу щодо існування концепції, її використання під час залучення дітей до занять легкою атлетикою.

3. З'ясувати перспективи впровадження «IAAF Kids' Athletics» в навчально-тренувальний процес з легкої атлетики на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів; метод соціологічного дослідження (анкетування); узагальнення та систематизація результатів анкетування.

Організація дослідження: дослідження проводилось, вересень-грудень 2022 р., серпень-вересень 2023 р., за підтримки тренерсько-викладацького складу комунального позашкільного закладу спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву №3 з легкої атлетики Дніпровської Міської Ради міста Дніпро.

На першому етапі дослідження проведено аналіз науково-методичної літератури та програмно-нормативної бази у відповідності до теми наукового дослідження, який і визначив мету, завдання і методи дослідження. Вивчення концепції «IAAF Kids' Athletics» дозволило розробити анкету з питаннями для тренерів-викладачів. Анкета складалася з питань, які мали відкритий та закритий характер. З етичних правил і міркувань, дослідження отримало схвалення дирекцією СДЮСШОР №3 на проведення анкетування серед тренерів-викладачів з легкої атлетики.

Другий етап був пов'язаний з інформаційним забезпеченням тренерів-викладачів, щодо тематики проведення дослідження, його мети, терміну та завдань респондентів. Участь фахівців була не обов'язковою і носила добровільний характер. В анкетуванні прийняли участь 21 тренер-викладач, що склало 63,6% від кількісного штату тренерського складу СДЮСШОР №3. Завдання респондентів полягало в тому, щоб з урахуванням об'єктивної ситуації та чинників, надати чітку відповідь, а також висловити власні міркування стосовно рекомендованих питань.

Третій етап складався зі збору, обробки і аналізу даних з послідовним висвітленням результатів дослідження та висновків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз вивчення концепції «IAAF Kids' Athletics» дозволив визначити, що головними вимогами створення проекту було: запропонувати дітям привабливу та доступну легку атлетику, а також систематизувати різні форми організації змагань.

Ідейний задум концепції «IAAF Kids' Athletics» охоплює організаційну і змістову мету [12].

Організаційна мета полягає у: заохоченні великої кількості дітей, які одночасно братимуть участь у заняттях; застосовувати різноманітні легкоатлетичні вправи; надати можливість дітям вносити свій внесок у досягнення результату не зважаючи на рівень фізичної підготовленості; можливості варіювати навантаження залежно від віку та здібностей дітей; у структурі та порядку заліку результативності команд, які є зрозумілими та легкими; у залученні не великої кількості осіб для проведення занять; та у впровадженні використання змішаних команд хлопчиків та дівчат.

Змістова мета спрямована на підтримку здоров'я, соціальну активність дітей та створення для юних спортсменів на заняттях і в змаганнях, умов, які матимуть «характер пригоди».

Таким чином можна стверджувати, що легка атлетика є унікальним видом спорту, яка дозволяє: залучити дітей до соціального спортивного середовища; організувати заняття в ігровій формі; комплексно розвивати фізичні якості відповідно до віку і рівня підготовленості; формувати мотивацію щодо участі в змаганнях та досягнення результату у командному заліку; відчувати себе потрібним в спортивному житті легкої атлетики через гру ролі суддів, тренерів тощо.

Концепція включає в себе впровадження програми (2005 р.), назва якої є ідентичною «IAAF Kids' Athletics». Розроблена програма вирішує організаційно-методичні питання проведення уроків та занять дітей віком від 7 до 15 років, а з 2021 року, після її оновлення, охопила дитячу аудиторію від 4 років [6]. Головною метою програми є: зробити легку атлетику найбільш практичним індивідуальним видом спорту у закладах загальної середньої освіти у всьому світі; надати можливість дітям, незалежно від того, чи були вони відібрані до позашкільного закладу освіти в секцію легкої атлетики, чи ні, спробувати себе у даному виді спорту найефективнішим чином [12].

Отже, незважаючи на дані World Athletics щодо рекомендацій використання призначеної концепції для клубів, міжнародних федерацій та їх членів та для закладів освіти, які зацікавлені в благополуччі дітей та підлітків за допомогою використання засобів легкої атлетики, в більшості вона спрямований на реалізацію, саме, в загальноосвітніх школах, але й не суперечить її використанню в інших установах [16].

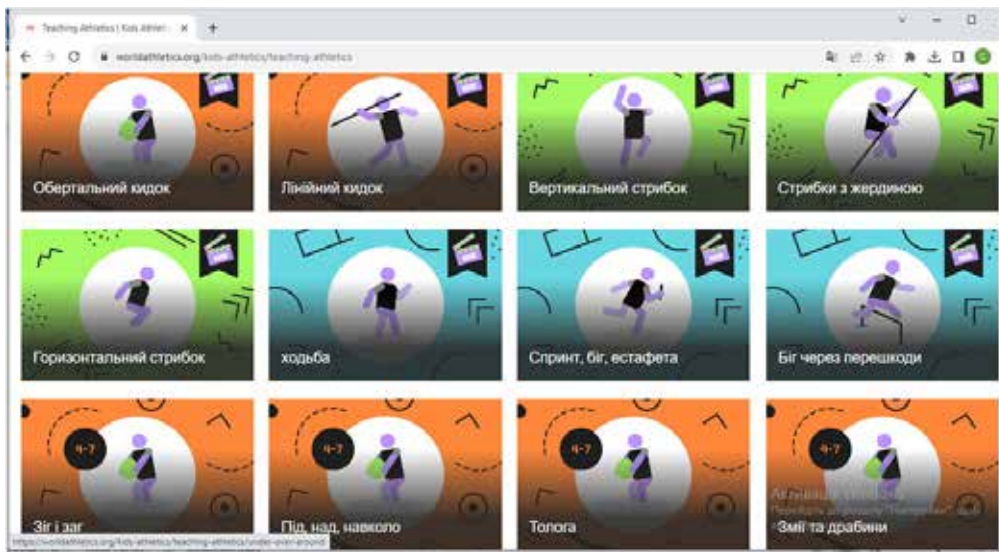


Рис. 1. Картки з навичок легкої атлетики World Athletics для концепції «IAAF Kids' Athletics»

На офіційному сайті «World Athletics» зазначається, що: «Не дивлячись на професійну діяльність, досвідчений ви тренер, чи новачок, існують безкоштовне навчання. Кожна особа, яка хоче доєднатися до концепції може отримати доступ до ресурсів «Kids' Athletics». Використовуючи фільтр: рівень підготовки (1, 2, 3), діяльність «професійна» чи «новачок», група діяльності (біг, стрибки, метання), легкоатлетичні навички (спринт, витривалість, горизонтальні стрибки і ін.), фундаментальні навички (спритність, баланс, швидкість реакції і ін.), цінності легкої атлетики (рішучість, сміливість, повага і ін.) можна знайти ресурси, які облегшать навчання використовуючи матеріал даної концепції у відповідності до віку і розвитку необхідних якостей» [16; 14]. Основні

рухові картки пропонують веселі та прості ігри та дії, які спонукають та допомагають розвинути основні якості юних атлетів використовуючи інноваційний підхід (рис. 1). Також можна ознайомитись і з іншими корисними ресурсами, зокрема «Посібник для практичного спеціаліста», «Посібник із проведення веселого вступного заходу «Перші кроки»» та інший допоміжний навчальний матеріал.

Після повного проведеного аналізу концепції «IAAF Kids' Athletics» і визначення основного його напрямку, нами був виконаний наступний етап наукового дослідження, а саме, визначення обізнаності тренерів-викладачів, щодо існування концепції і її використання за допомогою методу соціологічного дослідження (анкетування).

Таблиця 1

Показники обізнаності тренера-викладача щодо існування концепції «IAAF Kids' Athletics»

Досвід роботи тренера-викладача з легкої атлетики	Чи знайомі Ви з концепцією «IAAF Kids' Athletics»					
	Σ (%) в залежності від досвіду роботи					
	Так	Σ (%)	Частково	Σ (%)	Ні	Σ (%)
1–5 років	2	9,5%	1	4,8%	3	14,3%
6–10 років	1	4,8%	–	–	1	4,8%
11–15 років	–	–	1	4,8%	–	–
> 15 років	7	33,3%	2	9,5%	3	14,3%
Всього тренерів-викладачів	10	47,6%	4	19,0%	7	33,4%
Загальна n і Σ (%) тренерів-викладачів, які прийняли участь в опитуванні	n – 21, Σ (100%)					

Примітка: n – загальна кількість наданих результатів опитування тренерів-викладачів; Σ(%) загальна сума у відсотках

Було встановлено, що основний склад респондентів, мали досвід роботи тренера-викладача з легкої атлетики більше 15 років у кількості 12 осіб (57,1%), від 11 років до 15 років – 1 особа (4,8%), від 6 років до 10 років – 2 особи (9,5%), від 1 до 5 років – 6 осіб (28,6%).

Одне з перших питань було спрямовано на визначення обізнаності щодо концепції «IAAF Kids' Athletics», яка представлена World Athletics. Результати опитування наведені в таблиці 1.

Аналіз відповідей тренерів-викладачів дозволяє зробити висновок, що 66,6% тренерів-викладачів з легкої атлетики повністю або частково володіють інформацією, щодо існування та методичного використання концепції «IAAF Kids' Athletics», впровадженій для дітей. Зауважимо, що 33,4% тренери-викладачі не знайомі з даною концепцією, однак респонденти в дописі зазначили, що працюють у відповідності програмно-нормативної бази України.

Таким чином актуальним завданням постає визначення відсутності інформаційного забезпечення респондентами, щодо актуальності даного питання, при їх виконанні посадових обов'язків працюючи з групами початкової підготовки і базової підготовки першого року тренування. Або окреслити фактори які вплинули на відсутність знань, стосовно впровадженій «IAAF Kids' Athletics» концепції.

Отримані результати дають підставу стверджувати про необхідність, федераціям різного рівня, здійснювати постійне консультування і навчання у вигляді вебінарів/семінарів/тренінгів з ознайомленням, впровадженням та удосконаленням концепції «IAAF Kids' Athletics».

Наступним питанням було: «Чи плануєте Ви навчально-тренувальні заняття, використовуючи методичні рекомендації у відповідності до програми «IAAF Kids' Athletics?». Дане опитування розподілило тренерів-викладачів на три категорії: 1) тренери-викладачі які працюють з дітьми відповідного віку. Їхня кількість складає 38,1%, серед яких «Так-використовую» відповіли 9,5% респондентів, «Частково використовую» – 28,6% респонденти; 2) тренери-викладачі, які виховують спортсменів на інших етапах підготовки та повною мірою обізнані з концепцією, однак 28,6% не використовують програму «IAAF Kids' Athletics»; 3) тренери-викладачі, а саме 33,4% респондентів, які не володіють інформацією, щодо впровадженій концепції і цілком логічно, що вони її не впроваджують в тренувальний процес.

Згідно концепції «IAAF Kids' Athletics» до занять легкою атлетикою необхідно залучати якомога більшу кількість дітей, не дотримуючись правил відбору, при цьому головним критерієм є бажання дитини. Тому постало наступне питання перед тренерами-викладачами: «Чи погоджуєтесь Ви думки, що основним критерієм відбору повинно бути бажання дитини?». З метою наглядної демонстрації розподілу поглядів учасників анкетного опитування виконано демонстрацію у вигляді кругової діаграми (рис. 2).

Результати визначення міркувань тренерів-викладачів демонструють високий відсоток залучення дітей без урахування використання всіх критеріїв спортивного відбору. Частина тренерів-викладачів з легкої атлетики (33,3%) в коментарях до даного питання зазначили, що свій вибір здійснюють з урахуванням соціального розвитку нашої держави та інших факторів, які впливають на якість спортивного відбору, а саме: військовий стан в країні, переміщення дітей за кордон, наповнюваність груп, створення безпечних умов проведення тренувальних занять, віддаленість спортивної споруди, здоров'я дитини та інші [3; 4]. Окремі респонденти (23,8%) охарактеризували свій вибір надаючи перевагу дітям, які не мають чітких показників до обраного виду спорту, а здійснюють підхід «спробувати себе в легкій атлетиці». Один респондент (4,8%) чітко висловлює думку, що не можна відхилитися від критеріїв спортивного відбору, прописаних в навчальній програмі з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (2019), бо її стратегія це демонстрація високої майстерності та результативності на всіх етапах спортивної підготовки. Інші респонденти (38,1%) утрималися від коментарів.

Ураховуючи омолодження до залучення спортом дітей, в тому числі і легкою атлетикою, нами було включено питання щодо залучення дітей більш раннього віку відповідно до концепції «IAAF Kids' Athletics», яка передбачає початок занять з 4 років. Зауважимо, що в програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з легкої атлетики набір дітей здійснюється з 9-ти річного віку

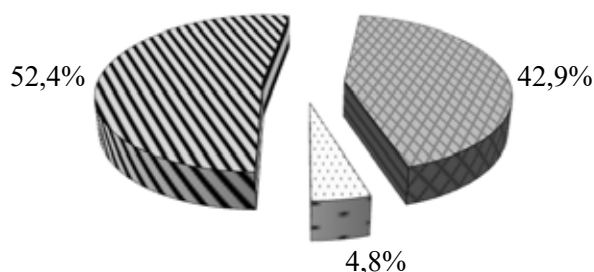


Рис. 2. Розподіл результатів анкетування, щодо відбору дітей основним критерієм якого є «бажання дитини» (%): – Так, повністю; – Так, частково; – Ні

[2]. Тому в анкеті тренери-викладачі відповідали на питання «Чи доцільно здійснювати набір дітей з 6–7 років до занять легкою атлетикою з акцентом на вибір «вузької» дисципліни?».

Переважає більшість тренерів-викладачів з легкої атлетики, що склала 81,0% респондентів категорично визначили не доречним здійснювати відбір з 6–7 років, 14,2% респондентів зазначили – «важко відповісти» і лише 4,8% за думкою одного тренера, все ж таки необхідно залучаючи дітей даного віку до секції з легкої атлетики (рис. 3), а у дописі зазначив: «без акценту на спортивну дисципліну».

В коментарях окремі тренери-викладачі, які зазначили «важко відповісти», вказали, що такий підхід з одного боку є позитивним оскільки можна формувати інтерес та мотивацію до занять легкою атлетикою, використовуючи інноваційні підходи до занять без акценту на дисципліні легкої атлетики, а саме: ігровий метод, засоби з інших видів спорту тощо. З іншого боку може бути негативним, що пов'язано зі зниження зацікавленості до занять легкою атлетикою, якщо використовувати принцип інтенсифікації фізичного навантаження.

Високий відсоток респондентів відображає актуальність саморозвитку, постійного професійного зростання та налагодженість інформаційно-комунікативних зв'язків з іншими фахівцями в межах дитячої фізичної культури і спорту. Тренери-викладачі з достатнім досвідом роботи характеризує їх професіоналізм тренерської діяльності і потенційний сучасний інформаційний підхід, що до використання оновлених програм, концепцій, творчих інноваційних методик, засобів тренувального процесу в системі спортивної підготовки спортсменів. В додаток вони мають налагоджений взаємозв'язок з окремими вчителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти, що надавало можливість талановитим і здібним дітям доєднатися до світу спортивної діяль-

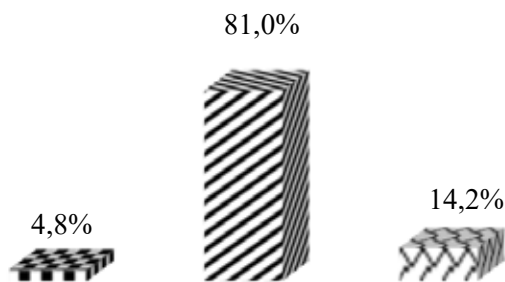


Рис. 3. Показники щодо здійснення набору дітей до занять легкою атлетикою у віці 6–7 років (%)

■ – Так, доречно; ■ – Ні, не доречно;
■ – Важко відповісти

ності. Це було визначено за допомогою запитання «Чи маєте Ви налагоджений взаємозв'язок з викладачами фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, які рекомендували Вам обдарованих учнів?». Понад 66,7% респондентів, з досвідом роботи більше 10 років та один тренер з досвідом від 5 до 10 років, зазначили «Так», інші респонденти, а саме 33,3% позначили про відсутність таких відносин.

На нашу думку налагодженість зав'язків серед фахівців вище зазначених закладів формує можливий комунікативний обмін інформацією стосовно концепції «IAAF Kids' Athletics», що буде підвищувати ймовірність обізнаності тренерів-викладачів з легкої атлетики відповідно до концепції.

Висновки. 1. Концепція «IAAF Kids' Athletics» є інноваційним підходом до підвищення зацікавленості та мотивації до занять легкою атлетикою, яка передбачає впровадження її на усіх рівнях освіти та спортивних організаціях. Концепція має відкритий ресурсний доступ на Міжнародній федерації World Athletics, яка дозволяє ознайомитися з особливостями підготовки в легкій атлетиці в залежності від рівня підготовки, дисципліни, навчальним матеріалом відповідно до віку і розвитку необхідних якостей тощо.

2. Результати анкетування тренерсько-викладацького складу з легкої атлетики дозволили встановити, що лише 47,6% респондентів в повному обсязі знайомі зі світовою концепцією «IAAF Kids' Athletics», що не дозволяє в повній мірі її реалізовувати в системі ДЮСШ, СДЮСШОР та СК.

3. Основним підходом концепції з залучення дітей займатися легкою атлетикою є «бажання дитини», що не відповідає дійсності роботи тренерів ДЮСШ та СДЮСШОР, які працюють з дітьми на перших етапах підготовки, оскільки лише 52,4% респондентів говорять про цей факт.

4. Концепція «IAAF Kids' Athletics» передбачає залучення до занять легкою атлетикою з 4 років, що суперечить нашим реаліям: по-перше програмно-нормативним документам: по-друге – 81,0% тренерів-викладачів з легкої атлетики вказує на не доречність ранньої спеціалізації.

Перспективи подальшого дослідження: по-перше полягають в організації вебінарів/семинарів/тренінгів з використанням презентаційної демонстрації, щодо концепції «IAAF Kids' Athletics» і її реалізації не тільки в навчально-тренувальний процесі, але й систему спортивного набору, а подальшому відбору дітей до занять легкою атлетикою; по-друге в розробці концепції розвитку легкої атлетики в Дніпропетровському регіоні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байдюк М. Характеристика варіативного модуля «Дитяча легка атлетика» 5–6 класів в умовах НУШ. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2023. № 40. С. 8–13.
2. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Логос, 2019. 192 с.
3. Долбишева Н. Г., Мустяца С. Є. Система спортивного набору як основа відбору та орієнтації в легкій атлетіці на етапі початкової підготовки. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики. Київ, 2021. С. 71–75.
4. Долбишева Н. Г., Мустяца С. Є. Спортивний відбір на сучасному етапі спортивної підготовки. *Збірник наукових праць Вінницького державного педагогічного університету «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця, 2022. № 13(32). С. 160–174.
5. Моїсеєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*. 2017. № 34. С. 62–71.
6. Єднак В., Єднак Г. «Дитяча легка атлетика» – варіативний модуль навчального предмета «фізична культура». *Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення*. Кременець – Луцьк, 2022. С. 37–40.
7. Павлось О. О. Результати експериментальної перевірки програми з використанням засобів проекту «Дитяча легка атлетика ІААФ» на уроках фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2018. В.152(2). С. 150–153.
8. Ababei C. Study Regarding The Introduction of The Concept "IAAF Kids' Athletics" in The Primary School in Physical Education Lessons. *Scientific Journal of Education, Sports, and Health*. 2017. Vol. 18, № 1. P. 80–94.
9. Abhaydev C., Bhukar J., Thapa K. Effects of IAAF Kid's Athletics Programme on Psychological and Motor Abilities of Sedentary School Going Children. *Teoria ta Metodika Fizicnogo Vihovanna*. 2020. Vol. 20, № 4. P. 234–241.
10. Cillik I., Willweber T. Influence of an exercise programme on level of coordination in children aged 6 to 7. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. Vol. 13. № 2. P. 455–465.
11. Dr. Nader I. The effect of using the international athletics federation program for children to develop some physical abilities and teach running, jumping and throwing skills to primary school students in palestine and jordan – «A comparative study». *Journal of Hunan University Natural Sciences). Open Access Article*. 2022. Vol. 49 № 5. P. 762–786.
12. Gozzoli C., Locatelli E., Massin D., Wangemann B. IAAF kids' athletics «A team event for children». *International association of athletics federations*. 2002. P. 82.
13. Jakubik J. Influence of kids' athletics and athletic movement games on the development of general physical performance of pupils in the primary education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23. № 1. P. 219–228.
14. Official site Worldathletics. Get started with Kids' Athletics at your school or club. URL: [https:// worldathletics.org/kids-athletics](https://worldathletics.org/kids-athletics)
15. Official site Worldathletics. Teaching Kids Athletics. URL: <https:// worldathletics.org/kids-athletics/teaching-athletics>
16. Official site Worldathletics. Kids Athletics Introduction. URL: <https://worldathletics.org/news/news/kids-athletics-introduction>
17. Petros B., et al. The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 16. № 3. P. 883–896.
18. Willweber T. Effectiveness of the "IAAF KIDS'ATHLETICS PROJECT" in levelling changes of general physical performance among boys of early school age. *Journal of Physical Education & Health-Social Perspective*. 2016. Vol. 5 № 8. P. 21–28.

REFERENCES

1. Baidiuk M. (2023) Kharakterystyka variatyvnoho modulua «Dytiacha lehka atletyka» 5–6 klasiv v umovakh NUSH. [Characteristics of the variable module "Children's athletics" of grades 5–6 in the conditions of NUS]. Bulletin of the Carpathian University. *Physical Education*. Vol. 40. P. 8–13.
2. Bobrovnyk V. I., Sovenko S. P., Kolot A. V. (2019) Lehka atletyka: navchalna prohrama dlia dytiachonyunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiachonyunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho

- profilii. [Athletics: curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship and specialized educational institutions of the sports profile]. Kyiv : Lohos. P. 192.
3. Dolbysheva N., Mustiatsa S. (2021) Systema sportyvnoho naboru yak osnova vidboru ta orientatsii v lehkii atletytsi na etapi pochatkovoii pidhotovky. [The system of sports selection as the basis of selection and orientation in athletics at the stage of initial training]. *Health, physical education and sports: perspectives and best practices*. Kyiv. P. 71–75.
 4. Dolbysheva N., Mustiatsa S. (2022) Sportyvnyi vidbir na suchasnomu etapi sportyvnoi pidhotovky. [Sports selection at the modern stage of sports training] *Collection of scientific works of Vinnytsia State Pedagogical University "Physical culture, sport and health of the nation"*. Vol. 13(32). P. 160–174.
 5. Moiseiev S. O. (2017) Suchasni pidkhody do provedennia urokiv fizychnoi kultury v zahalnoosvitnii shkoli. [Modern approaches to conducting physical education lessons in a secondary school] *Pedagogical almanac*. Vol. 34. P. 62–71.
 6. Yednak V., Yednak H. (2022) «Dytiacha lehka atletyka» – variatyvnyi modul navchalnoho predmeta «fizychna kultura». [“Children's athletics” is a variable module of the educational subject “physical culture”]. Materials of the 8th All-Ukrainian scientific and practical conference Medical and biological problems of physical education of different population groups. Kremenets – Lutsk. P. 37–40.
 7. Pavlos O. (2018) Rezultaty eksperymentalnoi perevirky prohramy z vykorystanniam zasobiv proektu «Dytiacha lehka atletyka IAAF» na urokakh fizychnoi kultury. [The results of an experimental test of the program using the tools of the IAAF Children's Athletics project in physical education classes]. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Pedagogical sciences*. Vol. 152(2). P. 150–153.
 8. Ababei C. (2017) Study Regarding The Introduction of The Concept “IAAF Kids' Athletics” in The Primary School in Physical Education Lessons. *Scientific Journal of Education, Sports, and Health*. Vol. 18(1). P. 80–94.
 9. Abhaydev C., Bhukar J., Thapa K. (2020) Effects of IAAF Kid’s Athletics Programme on Psychological and Motor Abilities of Sedentary School Going Children. *Teoria ta Metodika Fizicnogo Vihovanna*. Vol. 20(4). P. 234–241.
 10. Cillik I., Willweber T. (2018) Influence of an exercise programme on level of coordination in children aged 6 to 7. *Journal of Human Sport and Exercise*. Vol. 13(2). P. 455–465.
 11. Dr. Nader I. (2022) The effect of using the international athletics federation program for children to develop some physical abilities and teach running, jumping and throwing skills to primary school students in palestine and jordan – «A comparative study». *Journal of Hunan University Natural Sciences*. Open Access Article. Vol. 49(5). P. 762–786.
 12. Gozzoli C., Locatelli E., Massin D., Wangemann B. (2002) IAAF kids’ athletics «A team event for children». International association of athletics federations. P. 82.
 13. Jakubik J. (2023) Influence of Kids’ Athletics and athletic movement games on the development of general physical performance of pupils in the primary education. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 23(1). P. 219–228.
 14. Official site Worldathletics (n.d.) Get started with Kids' Athletics at your school or club. URL: <https://worldathletics.org/kids-athletics>.
 15. Official site Worldathletics (n.d.) Teaching Kids Athletics. URL: <https://worldathletics.org/kids-athletics/teaching-athletics>
 16. Official site Worldathletics (n.d.) Kids Athletics Introduction. URL: <https://worldathletics.org/news/news/kids-athletics-introduction>
 17. Petros B., et al. (2016) The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 16(3). P. 883–896.
 18. Willweber T. (2016) Effectiveness of the “IAAF KIDS'ATHLETICS PROJECT” in levelling changes of general physical performance among boys of early school age. *Journal of Physical Education & Health-Social Perspective*. Vol. 5(8). P. 21–28.

УДК 796.322.071.2-055.2:796.015.31]:159.923.2.07
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-13>

ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ГАНДБОЛІСТОК У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ЕТАПУ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Дяченко М. В.

аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0001-9887-7043

mihail5000013@gmail.com

Ключові слова: гандбол, жінки, самооцінка, реактивна тривожність, особистісна тривожність.

Гандбол, як любий вид спорту, позитивно впливає на фізичний і біомеханічний розвиток, а також на самооцінку, емоційну регуляцію, тривожність гравчинь, що призводить до розвитку інших компетенцій, нових установок і сприйняття, та має позитивний вплив на загальну самооцінку, в основному опосередковану спортивною самооцінкою. На даний час результативність є найбільш переважаючою цінністю у переважній більшості спортсменів. Незалежно від рівня продуктивності та досвіду в змагальному спорті, їх змагальна тривожність є повсюдною. Знання рівня їх самооцінки видається значущим у процесі розвитку спортивних навичок, оскільки тренери можуть впливати на її зниження при надто високій самооцінці або її підвищення при надто низькій. Таким чином, самооцінка може бути під загрозою через стресові ситуації. Ось чому видається особливо актуальним розгляд самооцінки в моделі тривоги та стресу. **Мета дослідження.** Дослідити особливості самооцінки як провідного чинника регуляції спортсмена. **Методи дослідження:** аналіз, синтез, систематизація й узагальнення даних, методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна, педагогічні спостереження, методи математичної статистики. **Результати дослідження.** У цьому дослідженні використовувалися риса конкурентної тривожності та загальна самооцінка, оскільки вони є особистісними схильностями, які є стабільними протягом тривалого часу. Наша припущення полягало в тому, що на відміну від самооцінки, яка є всеохоплюючою, конкурентна тривога є специфічною для домену та стосується лише спортивної сфери. Тренери та спортивні психологи у своїй роботі мають справу зі значними міжгруповими відмінностями індивідуально-психологічних якостей, врахування яких сприятиме індивідуалізації тренувального процесу та оптимізації відбору спортсменів в основний склад. Критичний аналіз реальних досягнень психології спорту у форматі згаданого проблемного поля показує, що, незважаючи на наявність достатньої інформації про індивідуально-психологічні особливості гравців та вимоги гри до спортсмена, існує майже відсутність експлікації цих зв'язків як умови максимальної реалізації гравця в певній ігровій ролі. Визначено, що найвищий рівень змагальної тривожності був присутній у спортсменок із низьким рівнем самооцінки, а найнижчий рівень змагальної тривожності – у гандболісток із високим рівнем самооцінки. **Висновок.** Отримані результати чітко свідчать про необхідність роботи над підвищенням самооцінки гандболісток. Дослідження може стати внеском у дослідження особистості гандболістів і мати практичне застосування, представляючи інтерес для спортивних психологів і тренерів, які працюють з гандболістами.

STUDY OF SELF-ASSESSMENT OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE PREPARATORY PERIOD OF THE MAXIMUM REALIZATION OF INDIVIDUAL OPPORTUNITIES

Diachenko M. V.

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

Key words: *handball, women, self-esteem, reactive anxiety, personal anxiety.*

Handball, as any kind of sport, has a positive effect on physical and biomechanical development, as well as on self-esteem, emotional regulation, anxiety of female players, which leads to the development of other competencies, new attitudes and perceptions, and has a positive effect on general self-esteem, mainly mediated by sports self-esteem. Currently, performance is the most predominant value for the vast majority of athletes. Regardless of their level of productivity and experience in competitive sports, their competitive anxiety is pervasive. Knowing the level of their self-esteem seems to be significant in the process of developing sports skills, because coaches can influence its decrease when self-esteem is too high or its increase when it is too low. Thus, self-esteem can be impendence by stressful situations. That is why it seems especially relevant to consider self-esteem in the model of anxiety and stress. **The aim of the research.** To investigate the peculiarities of self-esteem as a leading factor in athlete regulation. **Research methods:** analysis, synthesis, systematization and generalization of data, diagnostic technique of self-assessment by Ch.D. Spielberg, Y.L. Khanin, pedagogical observations, methods of mathematical statistics. **Research results.** The feature of competitive anxiety and general self-esteem were used in this study because they are personality dispositions that are stable over time. Our hypothesis was that unlike self-esteem, which is all-encompassing, competitive anxiety is domain-specific and only relevant to the sport sphere. In their profession, coaches and sports psychologists deal with significant intergroup differences in individual psychological qualities, the consideration of which will contribute to the individualization of the training process and the optimization of the selection of athletes to the main team. A critical analysis of the real achievements of sports psychology in the format of the mentioned problem field shows that, despite the availability of sufficient information about the individual psychological characteristics of players and the demands of the game of the athlete, there is almost no explanation of these connections as conditions for the maximum realization of the player in a certain game role. It was determined that the highest level of competitive anxiety was among female athletes with a low level of self-esteem, and the lowest level of competitive anxiety was among female handball players with a high level of self-esteem. **Conclusion.** The obtained results clearly indicate the need to work on increasing the self-esteem of female handball players. The research can contribute to the research on the personality of handball players and have practical application, being of interest to sports psychologists and coaches who work with handball players.

Постановка проблеми. Самооцінка є важливим аспектом психологічного дослідження і включає в себе оцінку особистого самопочуття, власних якостей і здібностей та може бути проведена у різних контекстах і для різних цілей. У літературі на цю тему існує багато концепцій, які визначають термін самооцінка. Це пов'язано з фактом неоднозначного визначення відмінностей і зв'язків між термінами, що використовуються для його визначення. Тут використовуються взаємозамінні терміни: «почуття власної гідності», «самосприйняття» або «уявлення про себе» [7]. Самооцінка в спорті важлива для розуміння того, як спортсмени оцінюють свої здібності та вплив цієї самооцінки на їхні досягнення та психологічний стан, що безумовно може допомогти тренерам і психологам розробити кращі підходи до підготовки та їх психологічної підтримки. Ці спрямовані дослідження можуть вивчати, як спортсмени оцінюють свої технічні та фізичні навички, що включає оцінку самої техніки, силу, швидкість, витривалість та інші аспекти [6].

Привертає увагу й розгляд мотивації спортсменів і їхньої віри в себе як чинника, що впливає на тренування і змагання. Самооцінка спортивної самодисципліни необхідна для оцінки здатності до дотримання графіків тренувань, відмови від спокус і т.д. [3]. Самооцінка спортивної самовпевненості допоможе зрозуміти наскільки спортсмени вірять у свої здібності і справедливність власних суджень щодо своєї готовності до змагань. Вплив самооцінки на спортивну виконавчу діяльність виявить ефективність тренувань, змагань та відновлення після травм.

Вивчення взаємодії між тренерами та спортсменами щодо сприйняття і підтримки самооцінки сприяє не лише якісному навчально-тренувальному процесу, а й ефективності змагальної діяльності, що включає зворотний зв'язок від суб'єктів, як на розумовому плані, так і на площині дії; в останньому випадку рухова поведінка підкреслює ефекти інтерналізації всього процесу, має на меті підкреслити зміни в розумовій інтерпретаційній єдності – дії, сприйняття тренерського процесу спортсменами [1, 5].

Гандбол, як і інші види спорту, також характеризується процесом постійної оцінки власних результатів. Унікальність якого полягає у високій «вартості» змагальних результатів, які досягаються на сучасному рівні демонстрації рекордів максимальними, а часом і поза межними проявами фізичних можливостей людини. Продуктом та результатом цієї діяльності є спортивне досягнення [2]. Від того, наскільки спортсмен здатний адекватно оцінювати свої можливості у досягненні поставленої мети, залежить зрештою, наскільки він буде задоволений або засмучений показаними результатами змагань.

Досягнення поставлених результатів неможливе без суб'єктивної її оцінки. Кожне тренування

підпорядковане роботі над собою, особистісній перемозі. Шляхом неймовірних вольових зусиль долається фізична втома, яка супроводжується значним м'язовим навантаженням під час тренувального процесу, завдяки прагненню до реалізації найближчих цілей кар'єри спортсменів і мотивації.

Неоднозначні результати досліджень і різноманітні суперечливі висновки, які з них випливають, спонукають дослідників до подальших спроб аналізу, який міг би пролити додаткове світло на особистісні детермінанти спортивного успіху. Результати досліджень самооцінки допоможуть покращити підтримку та підготовку спортсменів, а також розробити стратегії для підвищення їхньої спортивної самооцінки, і як підсумок, досягнень.

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: дослідити особливості самооцінки як провідного чинника регуляції спортсмена.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, систематизація й узагальнення даних, методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна є надійним та інформативним способом визначення рівня реактивної (РТ) і особистісної (ОТ) тривожності.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозові, реагувати на такі ситуації станом тривоги.

Шкала самооцінки складається з двох частин, які окремо оцінюють реактивну (РТ, вислови № 1–20) і особистісну (ОТ, вислови № 21–40) тривожність.

Показники РТ і ОТ розраховують за формулами:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума інших закреслених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\sum 2$ – сума інших закреслених цифр 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результату: до 30 – низька тривожність; 31–45 – помірна тривожність; 46 і більше – висока тривожність.

Для оцінювання рівня реактивної тривожності потрібно закреслити відповідну цифру на кожне запитання, залежно від того, як відчуває себе пацієнтка у цей момент, а для визначення особистісної – ту цифру, яка відповідає звичайному стану.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень особистісної та реактивної тривожності у досліджуваних гандболісток було визначено за допомогою методики Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна, рівні яких наведено в таблиці. Аналіз отриманих нами даних говорить про те, що чим вище розвинений у спортсменок емоційний інтелект, тим більша ймовірність переваги ними конструктивного способу вирішення труднощів, пов'язаного з плануванням розв'язання скрутної ситуації, і менша ймовірність «емоційного відокремлення» від проблем.

Таким чином, чим краще спортсменки обізнані про почуття, які вони відчувають, можуть співпереживати іншим людям і впливати на емоції інших людей, тим менший ризик виникнення у них синдрому вигорання. Дуже високий рівень домагань та значне розходження між самооцінкою та рівнем домагань також можуть бути факторами розвитку синдрому вигорання у гандболісток, який може виявлятися в труднощі розпізнавання своїх емоцій і почуттів між гравчинями, в управлінні ними, низької емпатії. Дані дослідження говорять про відсутність бажаної стратегії подолання стресу у спортсменок, що, можливо, говорить про несформованість в них стилю вирішення складних ситуацій чи відсутності досвіду щодо їх подолання.

У всіх спортсменок встановлена середня самооцінка, дуже високий рівень домагань та значне розходження між цими показниками, може призводити до завищеної оцінки гандболістками своїх можливостей, а також виникнення складнощів у виборі та досягненні значних цілей. Дослідження показало, що сильні емоції, навіть негативні, такі як тривога, гнів, напруга, можуть генерувати більше енергії, що дозволяє спортсменам витримувати більші зусилля, необхідні

в ситуаціях сильного зіткнення. Крім того, було виявлено, що люди з високим рівнем конкурентної тривожності були більш мотивовані докласти додаткових зусиль, ніж люди з низьким рівнем тривожності. Науковці Sanader A. A. et al. відзначили, що висока тривожність не завжди блокує спортивні результати, але в деяких ситуаціях вона може навіть покращити їх [8].

Отримані під час аналізу дані опитувальника реактивної та особистісної тривожності у гандболісток на констатувальному етапі дослідження дозволяють констатувати, що, показник реактивної тривожності був вищим за норму у досліджуваних гандболісток на 7,18 бали, особистісної – на 13,30 бали відповідно, що свідчить про наявність напруження, занепокоєння, нервозності у різних ситуаціях у спортсменок. Середні значення досліджуваної реактивної та особистісної тривожності розцінювалися як помірно збільшені.

Детальний розподіл гандболісток за ступенями збільшення реактивної та особистісної тривожності представлено на рисунку 1.

Факт появи у спортсменок структурованої форми фізичної активності, пов'язаної до певного моменту з перевіркою власних можливостей, особливо в межах спортивних результатів, не має суттєвого впливу на їх високу самооцінку. Ймовірно, специфіка виду спорту, тобто те, що це командний вид спорту, не має такого важливого впливу на самооцінку, оскільки тут успіх оцінюється в контексті всієї команди і рідше в контексті особистих досягнень.

За результатами, представленими на рисунку видно, що низька реактивна тривожність спостерігалася у 36% гандболісток, помірна – у 50%, висока – у 14% спортсменок.

Щодо особистісної тривожності, що характеризує більш сталі риси особистості, то низький показник був зафіксований у 29% випадків, помірний – у 54%, високий – у 17% досліджуваних гандболісток. Тривога трактується як негативний емоційний стан, який негативно впливає на спортивні досягнення, та виникає через ситуації, які сприймаються як загрозливі, оскільки вони загрожують самооцінці, можуть завдати шкоди особистості, створити невпевненість, викликати розчарування (наприклад, неможливість досягти цілей) або створити тиск (потрібність виконувати пенальті для перемоги). Крім того, висока самооцінка може допомогти спортсменам протистояти негативному тиску і дозволяє їм виступати краще і менше тривожитися.

Tyshchenko V. et al. у своєму дослідженні вказала на два шляхи прояву тривоги в спорті: тривожність соматичного стану (сприйняття тілесних симптомів, таких як спітнілі долоні, метелики) і тривогу когнітивного стану (занепокоєння, занепокоєння, негативні думки та очікування,

Таблиця 1
Показники реактивної та особистісної тривожності у гандболісток на констатувальному етапі дослідження (n=28), в балах

Показник	M±m	Норма
Реактивна	37,18±1,54	<30
Особистісна	43,30±1,49	<30

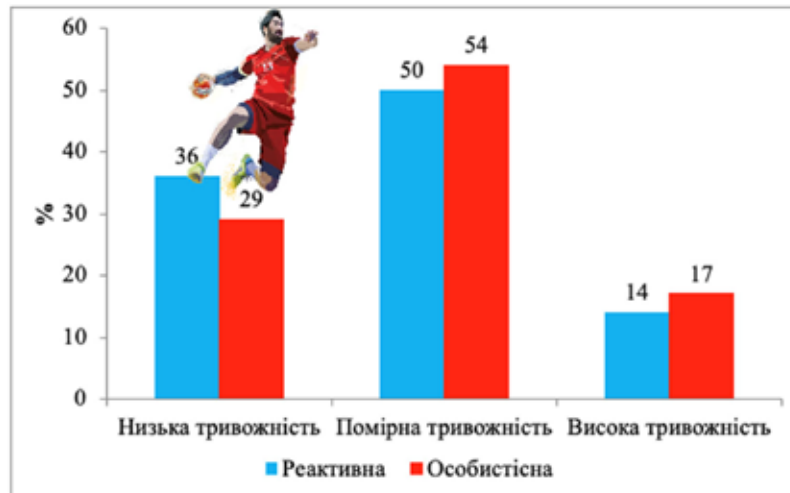


Рис. 1. Розподіл показників реактивної та особистісної тривожності у гандболісток за ступенем тривожності

страх невдачі, погана концентрація) [9]. Спортсмен з високим рівнем тривожності сприймає та переживає конкуренцію як стресову ситуацію, демонструє вищий рівень тривожності та відповідає непропорційно вищим рівнем збудження, ніж особа з нижчим рівнем тривожності, про що зауважили дослідники Hayden R. A., Allen G. J., Camaione D. N. [4]. виявили, що когнітивна тривожність і уявна самооцінка пов'язані з очікуваними продуктивності та компетентності.

Більше половини досліджуваних гандболісток зазначили, що відчувають скутість, напруженість, стурбованість, невпевненість в собі та засмученість.

Засвідчені результати дозволяють розробити нові технології психолого-педагогічного супроводу розвитку гандболісток, а також сформулювати рекомендації щодо розвитку фізичної

активності не лише в гандболі, а й в різних видах спорту, які, безумовно, сприятимуть формуванню психологічного та фізичного здоров'я.

Висновки. Низька реактивна тривожність спостерігалася у 36% гандболісток, помірна – у 50%, висока – у 14% спортсменок. Більше 50% досліджуваних гандболісток зазначили, що відчувають скутість, напруженість, стурбованість, невпевненість в собі та засмученість. Щодо особистісної тривожності, що характеризує більш сталі риси особистості, то низький показник був зафіксований у 29% випадків, помірний – у 54%, високий – у 17% досліджуваних гандболісток.

Таким чином, отримані високі показники реактивної та особистісної тривожності свідчать про необхідність застосування засобів в навчально-тренувальній програмі для їх нормалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bühren C., Gabriel M. Performing best when it matters the most: Evidence from professional handball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*. 2023. Vol. 19. № 3. С. 185–203.
2. Eliakim A. et al. Changes in circulating IGF-I and their correlation with self-assessment and fitness among elite athletes. *International journal of sports medicine*. 2002. Vol. 23. № 08. С. 600–603.
3. Graja A. et al. Physical, biochemical, and neuromuscular responses to repeated sprint exercise in eumenorrheic female handball players: effect of menstrual cycle phases. *Journal of strength and conditioning research*. 2022. Т. 36. № 8. С. 2268–2276.
4. Hayden, R. A., Allen, G. J., & Camaione, D. N. Some psychological benefits resulting from involvement in an aerobic fitness program from the perspective of participants and knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*, 1986. Vol. 26(1). С. 67–76.
5. Ókrös C., König-Görögh D., Gyömbér N. Coping strategies of elite Hungarian junior handball players. *Acta Medicinæ Et Sociologica*. 2020. Vol. 11. № 30. С. 5–15.
6. Korobeynikov G., Lisenchuk G., Tyshchenko V., Odynets T., Vasylichuk V., Dyadechko I., Bessarabova O., Galchenko L., Piptyk P. The dependence of emotional burnout on ovarian-menstrual cycle phases. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol. 19(4). Art 199. 1374–1379.
7. Майєрек, М. The level of self-esteem at children actively practising sport. *Людинознавчі студії. Серія: Педагогіка*, 2016. Т. 3. 164–172.
8. Sanader A. A. et al. Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena psihologija*. 2021. Т. 41. № 3. С. 277–307.

9. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Piptyk P., Bessarabova O., Galchenko L., Dyadechko I. The psychophysiological status of the handball players in pre-competitive period correlated with the reactions of autonomic nervous system. *Advances in Rehabilitation / Postępy Rehabilitacji*. 2020. Vol. 34(1). 40–46.

REFERENCES

1. Bühren, C., & Gabriel, M. (2023). Performing best when it matters the most: Evidence from professional handball. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 19(3), 185–203.
2. Eliakim, A., Nemet, D., Bar-Sela, S., Higer, Y., & Falk, B. (2002). Changes in circulating IGF-I and their correlation with self-assessment and fitness among elite athletes. *International journal of sports medicine*, 23(08), 600–603.
3. Graja, A., Kacem, M., Hammouda, O., Borji, R., Bouzid, M. A., Souissi, N., & Rebai, H. (2022). Physical, biochemical, and neuromuscular responses to repeated sprint exercise in eumenorrhic female handball players: effect of menstrual cycle phases. *Journal of strength and conditioning research*, 36(8), 2268–2276.
4. Hayden, R. A., Allen, G. J., & Camaione, D. N. (1986). Some psychological benefits resulting from involvement in an aerobic fitness program from the perspective of participants and knowledgeable informants. *Journal of Sports Medicine*, 26(1), 67–76.
5. Ökrös, C., König-Görögh, D., & Gyömbér, N. (2020). Coping strategies of elite Hungarian junior handball players. *Acta Medicinæ Et Sociologica*, 11(30), 5–15.
6. Korobeynikov G., Lisenchuk G., Tyshchenko V., Odynets T., Vasylchuk V., Dyadechko I., Bessarabova O., Galchenko L., Piptyk P. (2019). The dependence of emotional burnout on ovarian-menstrual cycle phases. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), Art 199, 1374–1379.
7. Maiierek M. (2016). The level of self-esteem at children actively practising sport. *Liudynoznavchi studii. Serii: Pedagogika*. № 3. С. 164–172.
8. Sanader, A. A., Petrović, J. R., Bačanac, L., Ivković, I., Petrović, I. B., & Knežević, O. (2021). Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena psihologija*, 41(3), 277–307.
9. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Piptyk P., Bessarabova O., Galchenko L., Dyadechko I. (2020). The psychophysiological status of the handball players in pre-competitive period correlated with the reactions of autonomic nervous system. *Advances in Rehabilitation / Postępy Rehabilitacji*, Vol. 34(1). С. 40–46.

УДК 796.03
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-14>

ПЕРСПЕКТИВИ ПІДВИЩЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ЮНИХ БАДМІНТОНІСТІВ

Коротких Д. М.

*аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0009-0002-2687-8703
kdm@klifcom.net*

Пітин М. П.

*доктор фізичного виховання і спорту, професор
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-3537-4745
pityn7@gmail.com*

Ключові слова: бадмінтон, підвищення, тактична підготовленість, юні спортсмени, перспективи, наукові напрямки.

Спортивна тактика становить собою мистецтво ведення змагань із суперниками. Головне завдання полягає у раціональному використанні власних вмінь й навичок для перемоги (отримання необхідного результату), вміле використання слабких і сильних сторін супротивника. **Мета:** визначити перспективи підвищення тактичної підготовленості юних бадмінтоністів. **Матеріали і методи:** матеріалом для дослідження послужили результати викладені у науковій та методичній літературі, що охоплюють період із 1996 по 2023 роки. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. **Результати.** У бадмінтоні зростає кількість техніко-тактичних дій та вимоги до якості (результативності, ефективності, стабільності) їхнього виконання на усіх рівнях становлення спортивної майстерності. Система тактичної підготовки спортсменів у бадмінтоні має структуру, яка базується на трьох елементах: чинники, які впливають на систему ведення гри під час матчу, базові тактичні обрані моделі гри та розв'язання конкретних тактичних ситуацій у матчі. Реалізація наукового напрямку та перспектив дослідження з підвищення тактичної підготовленості юних бадмінтоністів пов'язані, першочергово, з вивченням актуальної структури та змісту тактичних дій юних бадмінтоністів, визначенням ефективності та результативності варіантів розв'язання ситуативних тактичних завдань у змагальній діяльності, якісним добром засобів та методів тактичної підготовки для юних бадмінтоністів у різних структурних утвореннях навчально-тренувального процесу. **Висновки.** Виявлена суперечність між зростаючою інтенсивністю техніко-тактичних дій кваліфікованих бадмінтоністів та відсутністю урахування сучасних тенденцій змагальної діяльності в підготовці спортсменів постає актуальне науково-практичне завдання підвищення тактичної підготовленості бадмінтоністів 14–16 років у макроциклі підготовки.

INCREASE PROSPECTS OF TACTICAL PREPARATION OF YOUNG BADMINTON PLAYERS

Korotkikh D. M.

*Postgraduate Student at the Department of Sports and Pedagogical Disciplines
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0009-0002-2687-8703
kdm@klifcom.net*

Pityn M. P.

*DSc (Physical Education and Sports), Professor
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky
Kostjushko str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3537-4745
pityn7@gmail.com*

Key words: *badminton, promotion, tactical preparedness, young athletes, prospects, scientific directions.*

Sport tactic is the art of competing with opponents. The main task consists in the rational use of own abilities and skills for victory (obtaining the necessary result), skillful use of the opponent's weaknesses and strengths. **Aim:** to determine the prospects for improving the tactical preparedness of young badminton players. **Material and methods:** the material for the study was the results collected in 14 scientific articles by different groups of authors for the time period from 1996 to 2023. The research methodology was: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature, abstraction, historical method, comparison. **Results:** In badminton, the number of technical and tactical actions and requirements for the quality (effectiveness, efficiency, stability) of their performance at all levels of developing sportsmanship have increased. The system of tactical training of badminton athletes has a structure that is based on three elements: factors that affect the system of conducting the game during the match, basic tactics of the selected game model and solving specific tactical situations in the match. The implementation of the scientific direction and prospects of research on improving the tactical preparedness of young badminton players is primarily related to the study of the current structure and content of tactical actions of young badminton players, the determination of the effectiveness and efficiency of options for solving situational tactical tasks in competitive activities, quality selection of means and methods of tactical training for young badminton players in various structural formations of the educational and training process. **Conclusion.** The revealed contradiction between the growing intensity of technical and tactical actions of qualified badminton players and the lack of consideration of modern trends in competitive activity in the training of athletes makes an urgent scientific and practical task of increasing the tactical preparedness of badminton players aged 14–16 years in the macro cycle of training.

Постановка проблеми та аналіз основних досліджень. Сучасний бадмінтон, як і інші ігрові види спорту, використовує різноманітні види технічних і тактичних прийомів у процесі гри. У процесі підготовки спортсмена-бадмінтоніста він

вивчає необхідні технічні прийоми і відпрацьовує їх на тренуванні та у грі [1, 2, 3, 4, 5]. Але без спеціального аналізу і рекомендацій з боку тренера практично неможливо досягти значних успіхів у грі. Це пов'язано з тим, що навіть володіючи

всіма технічними прийомами потрібно мати ще і досвід, який нарабляється роками гри, спостереження і аналізу [6, 7, 8, 9].

У ігрових видах спорту до всього перерахованого ще додаються особливі вимоги до швидкості переробки інформації, що надходить ззовні, до здатності оцінювати постійно мінливі події, приймати адекватні рішення і швидко їх реалізувати. Рішенням проблеми прийняття миттєвого правильного рішення є відпрацювання заздалегідь прорахованих алгоритмів дій на дії противника [1].

Проблематика наукових досліджень з бадмінтону не є надто широкою серед українських фахівців. За останній час такі дослідження стосувалися такого: аналізу ефективності техніко-тактичних дій бадмінтоністів в динаміці ігрового часу, що виконано колективом авторів Жаркова Є.Є., Любієва В.А. [2]; удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки (Каратник І.В. [3]) та загалом фізичної підготовленості бадмінтоністів віком 10–12 років (Ю Лювей [4]); дослідження швидкісно-силових якостей спортсменів-бадмінтоністів високої кваліфікації (Міхалькова А.І. [5]); оптимізація спеціальної фізичної та технічної підготовки бадмінтоністів 13–14 років (Собко І.М., Жаркова Є.Є., Віцько С.М. [6]).

Також надзвичайно цінним є закордонний досвід підготовки юних бадмінтоністів. Такі дослідження були проведені у різні роки та стосувалися моделювання й оцінювання тактики змагальної діяльності з метою подальшого аналізування та прогнозування переваг варіантів ведення змагальної боротьби у бадмінтоні (Liu, W., Zhu, Y., Guo, W., Wang, X., Yu, S., [7]); вивчення часу специфічних реагувань бадмінтоністів різних країн вікової групи до 15 років (Mehmet Fatih Yüksel, Gülsen Tosun Tunç [8]); вивчення впливу 3-тижневого блоку удосконалення тактичних навичок та комбінованого впливу тактичних навичок на ефективність змагальної діяльності бадмінтоністів юніорів (Karen E. French, Peter H. Werner, Judith E. Rink, Kevin Taylor, Kevin Husse [9]); вплив стратегії постановки тренувальних завдань на ефективність змагальної діяльності гравців у бадмінтоні віком до 11 років (Enrique Ortega-Toro, Juan Carlos Blanca-Torres, José María Giménez-Egido, Gema Torres-Luque [10]).

Таким чином нами підтверджено перспективність розроблення наукового напрямку з тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у бадмінтоні на різних етапах багаторічного удосконалення.

Мета дослідження – виявити перспективи наукового напрямку з підвищення тактичної підготовленості юних бадмінтоністів.

Матеріал і методи. Використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. З самого початку спорт був задуманий як мирна модель конфлікту (війни, битви, дуелі). Тому для спорту також будуть актуальні всі стратегічні і тактичні закони війни. І один з них звучить так: «Застосувавши всі необхідні розрахунки і вміння використовувати тактику, воїн обов'язково здобуде перемогу» (Сунь Цзи). Тому у спорті, як і у будь-якому конфлікті дуже важливо знати максимальну кількість тактичних прийомів, вміння їх застосовувати і комбінувати у залежності від ситуації.

Питання доцільного використання арсеналу технічних дій на основі фізичних і психічних можливостей складають поняття тактики. Тактика виступи, зустрічі, бою має місце у всіх видах спорту. Але чим більше невизначеності в майбутні дії, тим більше роль тактики в позитивному результаті зустрічі, тому важливіше значення має попередня навченість тактичним діям в різних ситуаціях бою (зустрічі).

Спортивна тактика становить собою мистецтво ведення змагань із суперниками. Головне завдання полягає у раціональному використанні власних вмінь й навичок для перемоги (отримання необхідного результату), вміння використання слабких і сильних сторін супротивника.

У змісті тактичної підготовки необхідно розділяти індивідуальну тактику – виконання технічних прийомів, які обумовлюють ігрову ситуацію, групову тактику – взаємодію двох і більше гравців для вирішення локальних завдань у ході гри та командну тактику – організацію, ведення та управління грою загалом (Костюкевич В.М., 2019) [11].

Отже під тактичною підготовкою бадмінтоніста варто розуміти процес, що складається з комплексного застосування методів і засобів різної спрямованості, зосереджених на вивченні і вдосконаленні мислення спортсмена під час змагальної діяльності в умовах дефіциту часу і психологічної напруги на тлі безперервних змін ігрових умов [12].

Базовими завданнями тактичної підготовки бадмінтоністів є такі [12]: стимулювати тактичне мислення за допомогою вправ на прийняття рішень; розвивати здатність маскувати і обирати момент для атак; оцінювати тактичний ризик; нав'язувати супротивнику «свою гру»; збільшити тактичну впевненість запланованим тиском, наприклад, активної атакою або різкою зміною темпу; розвивати спортивне терпіння; надати розуміння вдалих і розуміння невдалих тактичних прийомів в певних

ситуаціях з певним суперником; змусити гравця використовувати свободу вибору. Додатково у парних категоріях – розвивати зв'язок і взаємне порозуміння з партнером.

Система тактичної підготовки спортсменів у бадмінтоні має структуру, яка базується на трьох елементах: чинники, які впливають на систему ведення гри під час матчу, базові тактичні обраної моделі гри та розв'язання конкретних тактичних ситуацій у матчі.

Кращі практики підготовки бадмінтоністів вказують, що тактична підготовки є тим визначальним чинником, який вступає в боротьбу на тлі достатнього та рівня розвитку фізичної підготовленості та оптимального володіння технічними вміннями та навичками. Це, на наш погляд, є основою підготовки для етапу спеціалізованої базової підготовки (14–16 років, згідно програми ДЮСШ).

Водночас планування дослідження неможливе без виявлення наявного досвіду в підготовці бадмінтоністів. На національному рівні ми виявили незначну кількість досліджень з бадмінтону. Прикладом останніх наукових розробок є наступні.

Науковці Жаркова Є.Є., Любієва В.А. [2] зосередили свою увагу на спортивній тактиці і тактичній підготовці саме бадмінтоністів. За результатами запропонованого дослідження, пов'язаного із аналізом ефективності техніко-тактичних дій бадмінтоністів в динаміці ігрового часу було рекомендовано алгоритм вивчення та урахування показників тактичної підготовленості спортсменів. Він передбачає, що на початку існує необхідність детального оволодіння основами системи тактичної підготовки спортсменів у бадмінтоні, ґрунтовного освоєння правил гри та досконалого оволодіння знаннями з класифікації існуючих ударів у бадмінтоні.

Інша авторка, Міхалькова А.І. [5] зосередила свою увагу на методах оцінки і розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів-бадмінтоністів високої кваліфікації. За результатами проведеного дослідження було запропоновано при побудові тренувального процесу враховувати сукупність морфо-функціональних особливостей спортсменів. Адже організм спортсмена має індивідуальні особливості, зокрема реакції фізіологічних систем на запропоноване фізичне навантаження.

Науковці Собко І.М., Жаркова Є.Є., Віцько С.М. [6] зосередили свою увагу на оптимізації спеціальної фізичної та технічної підготовки бадмінтоністів 13–14 років.

У дослідженні була висунута гіпотеза, про те, що використання модифікованої методики розвитку спеціальної фізичної та технічної підготовленості в тренувальному процесі бадмінтоністів 13–14 років дасть змогу підвищити відповідний рівень підготовленості спортсменів. Зауважимо,

що за підсумками проведеного педагогічного експерименту вона отримала підтвердження. По завершенні педагогічного експерименту бадмінтоністи експериментальної групи достовірно покращилися такі прояви фізичних якостей: швидкісні, швидкісно-силові, координаційні здібності [6].

Це дало змогу авторам знайти узгодження з результатами та твердженнями інших фахівців. Зокрема підтверджено положення, згідно якого рівень фізичної підготовленості спортсменів належить до провідних чинників забезпечення стійкого розвитку майстерності у бадмінтоні.

Проте ми вважаємо, що фізична підготовленість є обов'язковою передумовою реалізації рухового потенціалу бадмінтоністів. Разом із тим, на наступних етапах становлення спортивної майстерності поступово значущості набувають технічна та тактична підготовленість бадмінтоністів.

У підтвердження нашого припущення ми можемо навести результати Hermilasari, Irianto, Gondo, 2020 [12]. Вони зазначають, що у віці від 7 до 17 років закладається фундамент для формування важливих для досягнення результативності змагальної діяльності рухових умінь і навичок. Це повинне відбуватися на основі розвитку спеціальних рухових якостей і оптимізації функціональних можливостей організму спортсмена

Ще одне дослідження, що підтверджує взаємну обумовленість різних сторін підготовленості бадмінтоністів проведено Jaworski, Lech, Ambrozy, & Zak, 2020 [13]. Вони наполягають, що розвиток і вдосконалення сукупності важливих фізичних якостей бадмінтоністів повинен відбуватися одночасно з оволодінням технікою виду спорту.

Ми, своєю чергою, наполягаємо, що лише фізична і технічна підготовленість не дасть змоги досягнути бадмінтоністам бажаного результату в змаганнях. На нашу думку, на завершення етапу попередньої базової підготовки та упродовж усього етапу спеціалізованої базової підготовки у навчально-тренувальному процесі потрібно акцентовано приділяти увагу тактичній підготовці бадмінтоністів.

Більше досліджень ми спостерігаємо серед закордонних фахівців.

Науковці Wenming Liu, Yifan Zhu, Wenxia Guo, Xinyuan Wang and Songkun Yu [7] зосередили свою увагу на вирішенні проблеми тактичної переваги у матчах із бадмінтону шляхом впровадження моделювання впливу кожного удару на результат матчу та розробили модель на основі існуючих матчів. У цій роботі досліджено тактичну перевагу на основі моделювання впливу кожного удару на результат матчу. В основу підходу покладено обсяг тактичної підготовленості (різноманітність ударів), передбачення можливих тактичних комбінацій супротивника.

Таким чином, колективом авторів пропонується надати реальні механізми допомоги тренерам і гравцям щодо оцінки переваг їхньої тактики в існуючих матчах, аналізування стратегії підготовленості суперника, прогнозування розвитку змагальних ситуацій та дій суперника. Це, на думку авторів, з якою ми погоджуємося має великий потенціал у покращенні реалізації тактичної підготовленості гравців під час матчу шляхом.

Також, науковці Karen E. French, Peter H. Werner, Judith E. Rink, Kevin Taylor, Kevin Hussey [9] зосредили свою увагу на вирішенні проблеми покращення тактичних навичок гри у бадмінтоністів віком 16 років шляхом впровадження спеціального 21-денного модулю. Виявлені спільні ознаки сукупності проблем, з якими стикалися спортсмени. Першочергово вони пов'язані з встановленням контакту з воляном (якість таких становила лише 64% загальної кількості). Наступне – це орієнтація цілі на суперника, тобто приблизно 75% їхніх ударів були ударами прямо в суперника. Тому автори припускають, що вплинути на продуктивність гри можливо за допомогою переходу спрямованості навчально-тренувального процесу від кооперативної гри до варіанту більш змагальної гри.

Таким чином перспективним вважаємо науковий напрям із пошуку можливостей з підвищення тактичної підготовленості юних бадмінтоністів на різних етапах багаторічного удосконалення та в різних структурних утвореннях річної підготовки.

Важливість цього пов'язана із динамічними змінами та суттєвими відмінностями сучасної змагальної діяльності у бадмінтоні.

За твердженням більшості фахівців з бадмінтону кількість техніко-тактичних дій та вимоги до якості (результативності, ефективності, стабільності) їхнього виконання зросли на усіх рівнях становлення спортивної майстерності.

Отже вважаємо актуальним вирішення науково-практичного завдання з обґрунтування підвищення тактичної підготовленості спортсменів віком 14–16 років у макроциклі підготовки на основі сучасних тенденцій ведення змагальної діяльності у бадмінтоні.

Послідовними кроками у досягнення зазначеної мети може виступати на першому етапі пошук та узагальнення наукової інформації з тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних іграх та виявлення актуальних напрямків підвищення тактичної підготовленості юних бадмінтоністів. Наступним важливим кроком є визначення тих відмінностей у змагальній діяльності, які визначають вимоги сучасної тактичної підготовленості юних бадмінтоністів. Це заплановано зробити на основі встановлення показників тактичних дій бадмінтоністів різних вікових та кваліфікаційних груп. Для цього доцільним вважаємо ана-

ліз змагальної діяльності у бадмінтоні на підставі вивчення матчів Чемпіонатів України та інших змагань національного та міжнародного рівня. Тут також важливим є вивчення досвіду представників інших провідних у бадмінтоні країн.

Зазначене, на нашу думку, є достатнім для виявлення основних напрямків, методів та засобів тактичної підготовки юних бадмінтоністів. Це, своєю чергою, дасть змогу розробити програму підвищення тактичної підготовленості спортсменів віком 14–16 років у макроциклі підготовки на основі сучасних тенденцій ведення змагальної діяльності у бадмінтоні.

Для об'єктивності отримання результатів розроблену програму ми плануємо перевірити у межах педагогічного експерименту з залученням бадмінтоністів віком 14–16 років у макроциклі підготовки.

На підставі зазначеного об'єктною частиною дослідження виступатиме тактична підготовка спортсменів у спортивних іграх, а предметною – тактична підготовки кваліфікованих бадмінтоністів у макроциклі підготовки.

Очікуваними результати, що можуть бути отримані у ході дослідження можуть виступати наступні: вперше обґрунтувати програму підвищення тактичної підготовленості спортсменів віком 14–16 років у макроциклі підготовки на основі сучасних тенденцій ведення змагальної діяльності у бадмінтоні; вперше встановити показники тактичних дій у змагальній діяльності бадмінтоністів різних вікових та кваліфікаційних груп на сучасному етапі розвитку виду спорту. Окрім того планується удосконалити перелік актуальних напрямів підвищення тактичної підготовленості бадмінтоністів віком 14–16 років; удосконалити відомості стосовно динаміки тактичної підготовленості кваліфікованих бадмінтоністів у макроциклі підготовки. До того ж подальший розвиток повинні отримати відомості з тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних іграх.

Висновки. На основі існуючого протиріччя між зростаючою інтенсивністю техніко-тактичних дій кваліфікованих бадмінтоністів та відсутністю урахування сучасних тенденцій змагальної діяльності в підготовці спортсменів постає актуальне науково-практичне завдання підвищення тактичної підготовленості бадмінтоністів 14–16 років у макроциклі підготовки.

Реалізація наукового напрямку та перспектив дослідження з підвищення тактичної підготовленості юних бадмінтоністів пов'язані, першочергово, з вивченням актуальної структури та змісту тактичних дій юних бадмінтоністів, визначенням ефективності та результативності варіантів розв'язання ситуативних тактичних завдань

у змагальній діяльності, якісним добором засобів та методів тактичної підготовки для юних бадмінтоністів у різних структурних утвореннях навчально-тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з затвердженням наукового напрямку та проведенням поглибленого аналізу й узагальнення наукової та методичної літератури за напрямком дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. *Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах*: монографія. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 416 с.
2. Жаркова Є. Є., Любієва В.А. *Бадмінтон*: метод. вказівки до практ. роботи для студ. НТУ ХПІ» денної форми навч. усіх спец. з дисципліни «Фізичне виховання» спец. з виду спорту». Харків : НТУ «ХПІ», 2022. 26 с.
3. Каратник І. В. Удосконалення швидкісно-силової підготовленості бадмінтоністів на етапі спеціалізованої базової підготовки : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Львів 2017 р.
4. Ю Лювей. Удосконалення фізичної підготовленості бадмінтоністів віком 10–12 років. *Спортивні ігри*. 2022. № 1(23). С. 94–105. DOI: 10.15391/si.2022-1
5. Міхалькова А. І. Дослідження швидкісно-силових якостей спортсменів-бадмінтоністів високої кваліфікації. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріал. І Міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2019. С. 40.
6. Собко І. М., Жаркова Є. Є., Віцько С. М. Оптимізація спеціальної фізичної та технічної підготовки бадмінтоністів 13–14 років. *Спортивні ігри*. 2020. № 4(18). С. 72–83. DOI: 10.15391/si.2020-4.07
7. Liu, W., Zhu, Y., Guo, W., Wang, X., Yu, S. Gaming Tree Based Evaluation Model for Badminton Tactic Benefit Analysis and Prediction. *Appl. Sci.* 2023. 13. P. 7380. DOI: 10.3390/app13137380
8. Mehmet Fatih Yüksel, Gülsen Tosun Tunç. Examining the Reaction Times of International Level Badminton Players Under 15. *Sports*. 2018, 6(1), 20. DOI: 10.3390/sports6010020
9. French K. E., Werner P. H., Rink J. E., Taylor K., Hussey K. The Effects of a 3-Week Unit of Tactical, Skill, or Combined Tactical and Skill Instruction on Badminton Performance of NinthGrade Students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1996, 15(4), 418–438, 503–508.
10. Ortega-Toro E., Blanca-Torres J. C., Giménez-Egido J. M., Torres-Luque G. Effect of Scaling Task Constraints on the Learning Processes of Under-11 Badminton Players during Match-Play. *Children*. 2020. 7(10). 164. <https://www.mdpi.com/2227-9067/7/10/164>
11. Костюкевич В. М. Моделі тактики гри у футболі : монографія. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. 168 с. ISBN 978-617-7742-91-2
12. Irianto H., Gondo, A. A. The effects of eccentric strengthening exercises on foot alignment change, mal-leolus height and agility level of junior badminton players in Makassar. *Enfermeria Clinica*, 2020. 30. P. 104–110. DOI: 10.1016/j.enfcli.2019.07.045
13. Jaworsk J., Lech G., Ambrozy T., Zak M. Profile of coordination motor abilities in elite judokas and badminton players compared to non-athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 2020. 12(1), p. 17–24. DOI: 10.2478/bhk-2020-0003

REFERENCES

1. Zadorozhna, O. R., Briskin, Yu. A., Pityn, M. P. (2023) *Taktyka u suchasnykh olimpiys'kykh sportyvnykh yedynoborstvakh* [Tactics in modern Olympic sports martial arts]: monograph. Lviv : Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture. P. 416. [in Ukrainian]
2. Zharkova, Ye. Ye., Liubiieva, V. A. (2022) *Badminton: methodological instructions for practical work for full-time students of NTU KhPI" of all majors in the discipline "Physical education" specializing in the sport of badminton*. Kharkiv : NTU «KhPI». P. 26. [in Ukrainian]
3. Karatnyk, I. V. (2017) *Udoskonalennya shvydkisno-sylovoyi pidhotovlenosti badmintonistiv na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky* [Improvement of speed and strength training of badminton players at the stage of specialized basic training]. Dissertation for obtaining the scientific degree of candidate of sciences on the specialty 24.00.01 – Olympic and professional sports. Lviv. [in Ukrainian]
4. Yu Liuwei (2022) *Udoskonalennya fizychnoyi pidhotovlenosti badmintonistiv vikom 10–12 rokiv* [Improving the physical fitness of badminton players aged 10–12 years]. *Sports games*. no. 1(23). P. 94–105. DOI: 10.15391/si.2022-1 [in Ukrainian]
5. Mikhalkova, A. I. (2019) *Doslidzhennya shvydkisno-sylovykh yakostey sport smeniv-badmintonistiv vysokoyi kvalifikatsiyi* [Research of speed and strength qualities of highly qualified badminton athletes]. Health of the nation and improvement of physical culture and sports education: material. And International science and practice conf. Kharkiv. P. 40. [in Ukrainian]

6. Sobko, I. M., Zharkova, Ye. Ie., Vitsko, S. M. (2020) Optymizatsiya spetsial'noyi fizychnoyi ta tekhnichnoyi pidhotovky badmintonistiv 13–14 rokiv [Optimization of special physical and technical training of badminton players aged 13–14]. *Sports games*. no. 4(18). P. 72–83. DOI: 10.15391/si.2020-4.07 [in Ukrainian]
7. Liu, W., Zhu, Y., Guo, W., Wang, X., Yu, S. (2023) Gaming Tree Based Evaluation Model for Badminton Tactic Benefit Analysis and Prediction. *Appl. Sci.* 13. P. 7380. DOI: 10.3390/pp13137380
8. Mehmet Fatih Yüksel, Gülsen Tosun Tunç (2018) Examining the Reaction Times of International Level Badminton Players Under 15. *Sports*. 6(1), 20. DOI: 10.3390/sports6010020
9. French, K. E., Werner, P. H., Rink, J. E., Taylor, K., Hussey, K. (1996) The Effects of a 3-Week Unit of Tactical, Skill, or Combined Tactical and Skill Instruction on Badminton Performance of NinthGrade Students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15(4), 418–438, 503–508.
10. Ortega-Toro, E., Blanca-Torres, J. C., Giménez-Egido, J. M., Torres-Luque, G. (2020) Effect of Scaling Task Constraints on the Learning Processes of Under-11 Badminton Players during Match-Play. *Children*. 7(10). 164. <https://www.mdpi.com/2227-9067/7/10/164>
11. Kostiukevych, V. M. (2019) Modeli taktyky hry u futboli [Models of soccer game tactics]: monograph. Vinnytsia: «TVORY» LLC. P. 168. ISBN 978-617-7742-91-2 [in Ukrainian]
12. Irianto, H., Gondo, A. A. (2020) The effects of eccentric strengthening exercises on foot alignment change, malleolus height and agility level of junior badminton players in Makassar. *Enfermeria Clinica*. 30. P. 104–110. DOI: 10.1016/j.enfeli.2019.07.045
13. Jaworsk, J., Lech, G., Ambrozy, T., Zak, M. (2020) Profile of coordination motor abilities in elite judokas and badminton players compared to non-athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 12(1), p. 17–24. DOI: 10.2478/bhk-2020-0003.

ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Одинець Т. Є.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри фізичної терапії, ергоterapiї
Хортицька національна академія
вул. Наукового містечка, 59, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-8613-8470
tatyana01121985@gmail.com*

Сизенко О. Ю.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0003-3055-3984
fightschoolspartak@gmail.com*

Семичастний В. С.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0004-0161-9945
semichasniy@gmail.com*

Кулініч В. М.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0001-3780-0701
Vadim.kulinich@ukr.net*

Ключові слова: *кросфіт,
спортивна боротьба,
підготовленість,
підготовчий період.*

Система підготовки борців на всіх етапах навчально-тренувального процесу базується на врахуванні різних аспектів, таких як індивідуалізація підготовки, урахування гендерних особливостей, віку, функціонального стану, характеру тренувального процесу і особливостей змагальної діяльності з метою досягнення високих спортивних результатів. **Мета:** розробити програму удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки. **Результати.** Розроблена експериментальна програма реалізовувалася упродовж підготовчого періоду тренування борців, що складався з загально-підготовчого і спеціально-підготовчого етапів по 12 тижнів кожний. Загально-підготовчий етап складався з втягуючого мезоциклу і двох базових; спеціально-підготовчий – з двох контрольно-підготовчих і одного передзмагального. На спеціально-підготовчому етапі навчально-тренувального процесу приділялася особлива увага цільовій спеціальній підготовці, яка гарантувала високий рівень готовності до ефективної участі у змаганнях. Це досягалося через включення більш спеціалізованих вправ

борця греко-римського стилю, які були близькі до змагальних вправ, у навчально-тренувальний процес. Зміст занять передбачав розвиток координації, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості, при цьому були враховані базові підготовчі етапи і техніко-тактичні аспекти. **Висновки.** Розроблена експериментальна програма для покращення фізичної та функціональної підготовки борців з фокусом на застосуванні засобів кросфіту, має перспективи у вирішенні завдань підвищення ефективності тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки. Застосування в програмі відновних заходів з урахуванням попереднього фізичного навантаження дозволить цільово впливати на механізми термінової та тривалої адаптації, що збільшує адаптивність організму борців та зменшує ризик перенапруження та можливості отримання травми.

PROGRAM FOR IMPROVING THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF WRESTLERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Odynets T. Ye.

*Doctor of Physical Education and Sports, Professor,
Head of the Department of Physical Therapy, Occupational Therapy
Khortytsia National Academy
Naukove Mistechko str., 59, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8613-8470
tatyana01121985@gmail.com*

Syzenko O. Yu.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0003-3055-3984
fightschoolspartak@gmail.com*

Semychastnyi V. 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/0009-0004-0161-9945
semichasniy@gmail.com*

Kulinich V. 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/0009-0001-3780-0701
Vadim.kulinich@ukr.net*

Key words: *CrossFit, wrestling, preparedness, preliminary training phase.*

The training system for wrestlers at all stages of the educational and training process is based on considering various aspects such as individualization of training, taking into account gender differences, age, functional status, the nature of the training process, and the specifics of competitive activities, aiming to achieve high sports results. **Objective:** to develop a program for improving the physical and functional preparedness of wrestlers during the preliminary basic training phase. **Results.** The developed experimental program was implemented during the training period of wrestlers, which consisted of a general preparatory and special preparatory phase, each lasting 12 weeks. The general preparatory phase consisted of an adaptation mesocycle and two basic mesocycles, while the special preparatory phase included two control-preparatory mesocycles and one pre-competition mesocycle. During the special preparatory phase of the educational and training process, particular attention was paid to target-specific preparation, ensuring a high level of readiness for effective participation in competitions. This was achieved by including more specialized exercises for Greco-Roman wrestlers, which closely resembled competitive exercises, in the educational and training process. The content of the training sessions focused on developing coordination, speed-strength qualities, and specific endurance, while taking into account basic preparatory stages and technical-tactical aspects. **Conclusions.** The developed experimental program for improving the physical and functional preparedness of wrestlers, with a focus on the use of CrossFit methods, holds promise for enhancing the effectiveness of the training process during the preliminary basic training phase. The inclusion of recovery measures in the program, considering the prior physical load, allows for targeted influence on the mechanisms of both immediate and long-term adaptation, increasing the adaptability of wrestlers' bodies and reducing the risk of overstrain and injury.

Постановка проблеми. Система підготовки борців на всіх етапах навчально-тренувального процесу базується на врахуванні різних аспектів, таких як індивідуалізація підготовки, врахування гендерних особливостей, віку, функціонального стану, характеру тренувального процесу і особливостей змагальної діяльності з метою досягнення високих спортивних результатів [1]. На етапі попередньої базової підготовки, що триває протягом трьох або більше років у навчально-тренувальних групах, борці успішно комбінують та вирішують завдання загальної та спеціальної підготовки, що визначені вимогами змагань.

Проте в практиці підготовки борців існують різні підходи до організації тренувального процесу на річному циклі, обумовлені календарем змагань і регламентацією тренувального навантаження. Деякі дослідники підкреслюють важливість врахування індивідуальних особливостей борців у різних аспектах фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психічної підготовленості [2, 5]. Більшість з них вважає, що врахування вагової категорії борців дозволяє використовувати принцип групової індивідуалізації або диференціації тренувальних навантажень та інших аспектів тренувального та змагального процесу [3, 4].

У зв'язку з цим проблема підготовки борців на етапі попередньої базової підготовки привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює

необхідність пошуку нових шляхів удосконалення спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Мета – розробити програму удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання:

1. Проаналізувати сучасні дані щодо підготовки борців на етапі попередньої базової підготовки.

2. Розробити програму удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді.

Результати дослідження та їх обговорення. В основу розробки експериментальної програми лягли концепції теорії фізичної культури та спортивного тренування, а також положення теорії та практики спортивної боротьби. Розроблена програма ґрунтувалася на принципах загальної та спеціальної підготовки борця, безперервності тренувального процесу, поступовості, варіативності і диференціювання навантаження.

В аспекті вимог першого із зазначених принципів було враховано положення про те, що рівень досягнень у вибраному виді спорту багато в чому залежить від різнобічного фізичного розвитку борця, який забезпечує адекватне формування та вдосконалення необхідних рухових навичок.

Фактична реалізація цього принципу мала на увазі наступні положення, що визначають характер взаємозв'язку загальної та спеціальної підготовки у спортивному тренуванні борця греко-римського стилю:

- 1) невід'ємність загальної та спеціальної підготовки;
- 2) взаємообумовленість та взаємопроникнення цих видів підготовки;
- 3) необхідність дотримання певної міри співвідношення загальної та спеціальної підготовки у процесі спортивного тренування.

Диференціація тренувальних навантажень борців враховувала результати констатуючого етапу дослідження і залежала від рівня фізичної працездатності, функціонального стану та фізичної підготовленості спортсменів. Поліпшення спеціальної фізичної підготовки борців було включено до експериментальної програми з урахуванням відповідності цих методів режиму змагальних вправ і спрямовувалося на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та вегетативної нервової систем. Усі засоби підготовки борців на етапі попередньої базової підготовки були поділені на три основні категорії відповідно до їх мети використання:

- неспецифічні (кросфіт), які структурно не відповідають змагальним вправам, але сприяють розвитку загальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей з метою підсилення тренувального ефекту спеціалізованих методів;
- специфічні, включаючи різні варіанти виконання змагальних вправ з метою адаптації організму до специфічного режиму змагання;
- відновлювальні, спрямовані на швидке відновлення організму борця після виснажливих тренувань та поліпшення адаптаційних процесів.

Підвищення функціональних можливостей борців реалізовувалося головним чином за допомогою повторного методу, який передбачав виконання вправ з великою кількістю повторень до відчутного зниження ефективності руху через втому. Інтервали відпочинку між повтореннями могли бути жорстко визначеними або адаптованими для відновлення працездатності організму до оптимального рівня, що дозволяло подальше якісне виконання завдань.

Для сприяння перебудовам в організмі та розвитку адаптаційних можливостей у борців також використовувався повторно-серійний метод. Він включав багаторазове виконання подібних серій вправ з підвищеною інтенсивністю при великому обсязі навантаження. Кількість повторень у серії та кількість серій у тренувальному занятті визначалися враховуючи функціональний стан борців та поставлені завдання.

Підвищення ємності енергетичних механізмів для спортивної діяльності та розвиток спеціаль-

ної витривалості здійснювалися, в основному, за допомогою інтервального методу тренування. Цей метод передбачав повторну роботу в режимі субмаксимальної ефективності з чітко регламентованими інтервалами відпочинку. Інтенсивність, тривалість роботи, а також тривалість інтервалів відпочинку дозволяли налаштовувати тренувальний процес на досягнення відповідних цілей.

Для більш різноманітного впливу на організм широко використовувався круговий метод тренування. Він полягав у поєднанні вправ різної спрямованості, які виконувалися з високою інтенсивністю, але з мінімальними та жорстко регламентованими перервами для відпочинку.

Для досягнення успіху в підготовці та покращенні спортивної техніки також використовували тренувальні поєдинки зі зміною партнерів. Втомлені пари змінювалися на відпочивших, що підвищувало інтенсивність специфічного навантаження та використовувалося для цілеспрямованого розвитку спеціальної витривалості.

Гармонійне поєднання різних засобів фізичної підготовки дозволяло ефективно використовувати позитивний вплив попереднього тренування на розвиток фізичної та функціональної підготовленості.

Залежно від мети тренувань і виконання засобів кросфіту використовували такі методи: метод повторної вправи для розвитку абсолютної сили, метод екстенсивної інтервальної вправи для розвитку вибухової сили та метод тривалої безперервної вправи для розвитку силової витривалості. Відповідно до характеристик цих методів застосовували широкий спектр вправ кросфіту, виконуваних з різною інтенсивністю, кількістю повторень, тривалістю виконання та перервами між ними.

Підготовчий період тренування борців греко-римського стилю складався з загально-підготовчого і спеціально-підготовчого етапів по 12 тижнів кожний. Серед завдань загально-підготовчого етапу було підвищення загальної фізичної підготовленості борців, збільшення функціональних можливостей кардіореспіраторної та вегетативної нервової системи, вдосконалення техніко-тактичних дій. Загально-підготовчий етап складався з втягуючого мезоциклу і двох базових; спеціально-підготовчий – з двох контрольних-підготовчих і одного передзмагального.

На спеціально-підготовчому етапі навчально-тренувального процесу приділялася особлива увага цільовій спеціальній підготовці, яка гарантувала високий рівень готовності до ефективної участі у змаганнях. Це досягалося через включення більш спеціалізованих вправ борця греко-римського стилю, які були близькі до змагальних вправ, у навчально-тренувальний процес. Зміст занять передбачав розвиток координації, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості,

при цьому були враховані базові підготовчі етапи і техніко-тактичні аспекти.

На спеціально-підготовчому етапі також велика увага приділялася вдосконаленню техніки виконання змагальних вправ, і це поєднувалося з розвитком загальної фізичної підготовленості. Кількість змагальних вправ поступово збільшувалася під час спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду. Для підготовки борців греко-римського стилю в основній групі була розроблена програма кросфіту, яка проводилася 3 рази на тиждень на загально-підготовчому етапі і 4 рази на спеціально-підготовчому етапі.

Блок–схема структури та змісту занять кросфітом для борців з різними рівнями фізичної працездатності представлено на рис. 1.

В експериментальній програмі використовувалися різні режими тренування:

– AFAP (as fast as possible) чи For-time: У цьому режимі вказувався обсяг роботи та кількість повторень, які треба було виконати якнайшвидше. Це типові тренування з акцентом на швидкість виконання вправ;

– AMRAP (as many rounds as possible): У цьому режимі спортсмен повинен був виконувати вправу стільки разів, скільки він зміг протягом визначеного періоду часу;

– EMOM (every minute on minute): Тренування в цьому режимі передбачало виконання певної вправи протягом однієї хвилини, з новою хвилиною починалася нова ітерація вправи. Це давало можливість відпочивати більше часу, якщо вправу виконано швидше;

– CHIPPER: У такому типі тренувань не передбачалося раундів, а спортсмени мали виконати велику кількість різних вправ та повторень якнайшвидше;

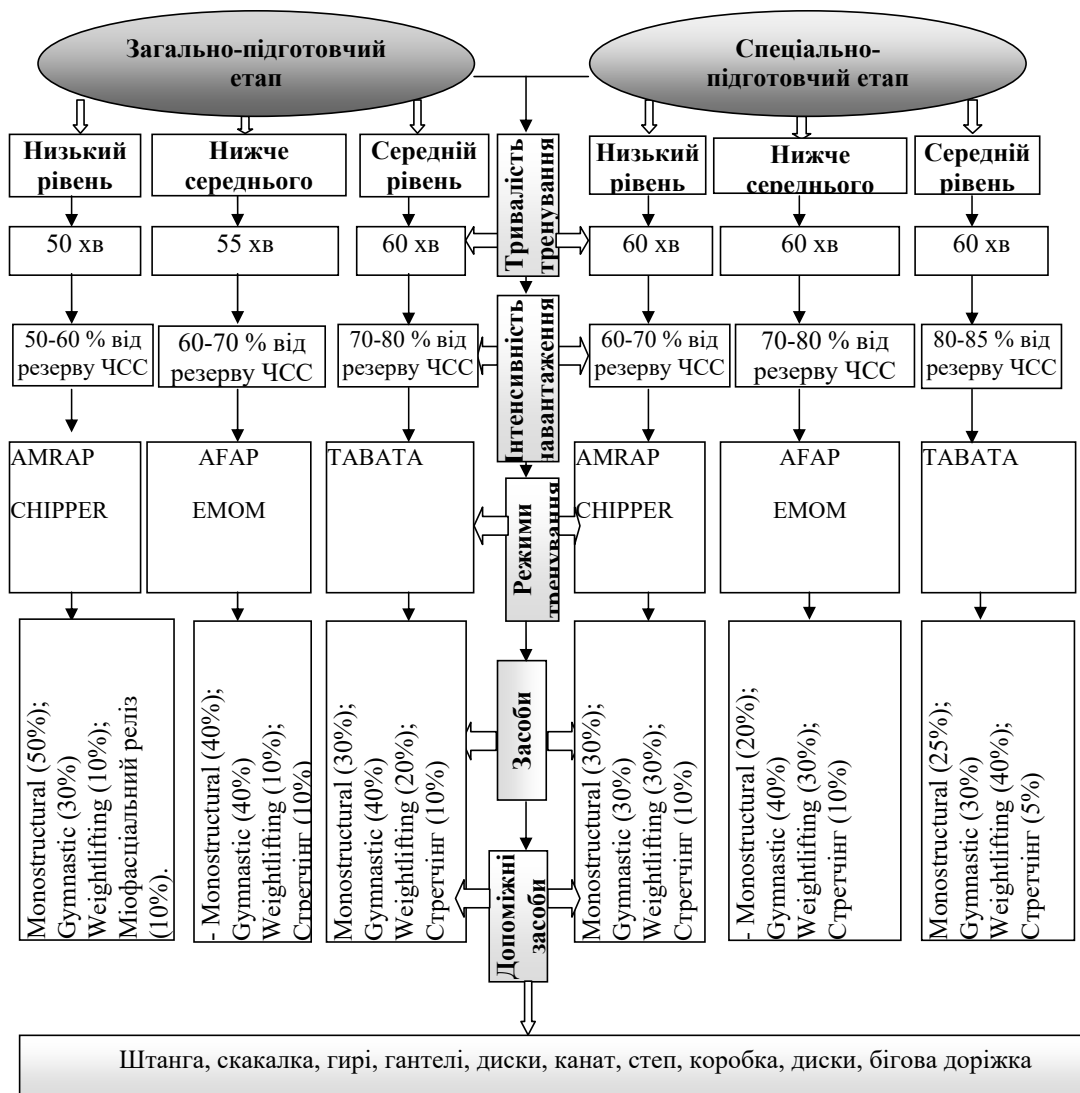


Рис. 1. Блок–схема структури та змісту занять кросфітом для борців у підготовчому періоді з різними рівнями фізичної працездатності

– ТАВАТА: Цей режим передбачав інтервальний тренувальний підхід з 20 секундами інтенсивної роботи та 10 секундами відпочинку. Тренування включало 8 вправ, які виконувались в цьому режимі.

Вибір режиму тренування залежав від рівня фізичної працездатності та функціональної підготовленості борців. Низький рівень фізичної працездатності вимагав використання режимів AMRAP та CHIPPER, нижче за середній – AFAP та EMOM, середній – високоінтенсивні тренування ТАВАТА. Тривалість інтенсивних тренувань та їх вміст також змінювались в залежності від рівня фізичної працездатності.

Відсотковий внесок засобів кросфіту також диференціювався залежно від рівня фізичної працездатності і етапу підготовки борців, зокрема для низького рівня на загально-підготовчому етапі monostructural вправи склали 50%, gymnastic – 30%, weightlifting – 10%, стретчингу – 10%; для нижче за середній – monostructural (40%), gymnastic (40%), weightlifting (10%), стретчингу (10%); середнього – monostructural (30%), gymnastic (40%), weightlifting (20%), стретчингу (10%); на спеціально-підготовчому етапі monostructural вправи склали 30%, gymnastic – 30%, weightlifting – 30%, стретчингу – 10%; для нижче за середній – monostructural (20%), gymnastic (40%), weightlifting (30%), стретчингу (10%); середнього –

monostructural (25%), gymnastic (30%), weightlifting (40%), стретчингу (5%).

Для поліпшення процесів відновлення організму спортсменів були використані медико-біологічні, педагогічні та психологічні методи. Педагогічні методи включали в себе розумне поєднання тренувальних навантажень та відпочинку з урахуванням індивідуальних особливостей борців греко-римського стилю. Медико-біологічні засоби відновлення включали в себе гідропроцедури, масаж та вітамінотерапію.

Висновки. Розроблена експериментальна програма для покращення фізичної та функціональної підготовки борців з фокусом на застосуванні засобів кросфіту, має перспективи у вирішенні завдань підвищення ефективності тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки. Застосування в програмі відновних заходів з урахуванням попереднього фізичного навантаження дозволить цільово впливати на механізми термінової та тривалої адаптації, що збільшує адаптивність організму борців та зменшує ризик перенапруження та можливості отримання травми.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності розробленої програми на показники загальної фізичної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В.Л., Антонюк А.Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 3 (133). С. 43–46.
2. Євтушенко О. В., Одинець Т.Є. Функціональна підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 1. С. 48–54.
3. Marques V., Coswig V., Viana R., Leal A., Alves F., Alves A., Teles G. et al. Physical Fitness and Anthropometric Measures of Young Brazilian Judo and Wrestling Athletes and Its Relations to Cardiorespiratory Fitness. *Sports (Basel)* 2019. Vol. 7(2). P. 38.
4. Sazonov V.V. Peculiar aspects of qualified wrestlers' special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. Vol. 1. P. 46–50.
5. Voronyi V.O., Lukina O.V., Mikitchik O.S. Relationship between indicators of physical development, physical preparedness and competitive activity of qualified Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training. *Polish Journal of Science*. 2020. No. 28. Vol. 3. P. 29–36.

REFERENCES

1. Diachenko, A.A., Kovalchuk, A.A., Yakovliv, V.L. & Antoniuk, A.E. (2021). Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti bortsiv vilnoho styliu z aktsentom na rozvytok sylovykh yakosteï [Improving the special physical fitness of freestyle wrestlers with an emphasis on the development of strength qualities]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3 (133), 43–46 [in Ukrainian].
2. Yevtushenko, O. V., & Odynets, T.Ie. (2022). Funktsionalna pidhotovlenist bortsiv hreko-rymskoho styliu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Functional preparedness of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Fizychnye vykhovannia ta sport – Physical education and sports*, 1, 48–54. [in Ukrainian].

3. Marques, V., Coswig, V., Viana, R., Leal, A., Alves, F., Alves, A., Teles, G. et al. (2019). Physical Fitness and Anthropometric Measures of Young Brazilian Judo and Wrestling Athletes and Its Relations to Cardiorespiratory Fitness. *Sports (Basel)*, 7(2), 38.
4. functioning at special training stage of preparatory period. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 1, 46–50.
5. Voronyi, V.O., Lukina, O.V., & Mikitchik O.S. (2020). Relationship between indicators of physical development, physical preparedness and competitive activity of qualified Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training. *Polish Journal of Science*, 28 (3), 29–36.

УДК 378
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-16>

ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Рудніцька Д. О.

*аспірантка кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0009-0005-8794-1851
darynarudnitska@gmail.com*

Пітин М. П.

*доктор фізичного виховання і спорту, професор
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-3537-4745
pityn7@gmail.com*

Синиця А. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0001-6608-919X
siniciaav7@gmail.com*

Ключові слова:
*перспективи,
удосконалення,
хореографічна підготовка
юні спортсменки,
спортивна гімнастика.*

Підготовка юних спортсменок у спортивній гімнастиці сьогодні характеризується збільшенням тренувальних навантажень та спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на виконання розрядних нормативів та підвищення результату змагальної діяльності. Ключовим на цьому етапі є те, що до змісту тренувань окрім загальної і спеціальної фізичної підготовки додається і хореографічна підготовка. **Мета:** виявити перспективи наукового пошуку в напрямку з удосконалення хореографічної підготовки юних спортсменок у спортивній гімнастиці. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. **Результати.** Сучасні тенденції змагальних композицій та тренувальних програм зі спортивної гімнастики пов'язані із застосуванням більших обсягів засобів хореографії, тобто із музичним супроводом та танцювальними рухами, що відображає результативні фрагменти змагальної діяльності, поступово розвиває у юних гімнасток пластику рухів і правильну поставу тощо. Досконалість виконання вправ надає спортивній гімнастиці видовищності, що неодмінно впливає на заохочення нового контингенту до занять. У тренувальному процесі хореографія є одним з видів підготовки, а у змагальній діяльності при оцінюванні виступів спортсменів хореографія є одним з критеріїв оцінювання. Сучасні програми у гімнастичних і танцювальних видах спорту вимагають від спортсмена розвитку провідних фізичних якостей, функціональних можливостей

і є синтезом вправ акробатики, гімнастики і хореографії. Виконання вправ насамперед вимагає правильної постави, балансу, динаміки переміщень і граціозності виконання рухів. **Висновки.** Для якісного забезпечення хореографічної підготовки та реалізації її в навчально-тренувальному процесі юних гімнасток вбачаємо необхідним визначити структуру та зміст, місце і перспективні напрямки удосконалення хореографічної підготовки юних спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці; розробити програму хореографічної підготовки дівчаток на етапі попередньої базової підготовки на основі комплексного застосування засобів хореографії та перевірити її ефективність.

CHOREOGRAPHIC TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN SPORTS GYMNASTICS: RESEARCH PERSPECTIVES

Rudnitska D. O.

*Postgraduate Student at the Department of Sports Theory and Physical Culture
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture
Kostjushko str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0009-0005-8794-1851
darynarudnitska@gmail.com*

Pityn M. P.

*DSc (Physical Education and Sports), Professor
Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture
Kostjushko str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3537-4745
pityn7@gmail.com*

Sinytsia A. V.

*Ph.D (Physical Education and Sport), Associate Professor
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6608-919X
siniciaav7@gmail.com*

Key words: *prospects, improvement, choreographic training of young athletes, sports gymnastics.*

The training of young female athletes in sports gymnastics today is characterized by an increase in training loads and special preparatory exercises aimed at fulfilling the standards and improving the results of competitive activities. The key thing at this stage is that, in addition to general and special physical training, choreographic training is added to the training content. Purpose: to reveal the prospects of scientific research in the direction of improving the choreographic training of young female athletes in sports gymnastics. Methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature, abstraction, historical method, comparison. The results. Modern trends in competitive compositions and training programs in gymnastics are associated with the use of greater amounts of choreography, i.e. with musical accompaniment and dance movements, which reflects effective fragments of competitive activities, gradually develops plasticity of movements and correct posture in young gymnasts, etc. The perfection of

the exercises gives sports gymnastics a spectacular effect, which certainly affects the encouragement of a new contingent to classes. In the training process, choreography is one of the types of preparation, and in competitive activities, when evaluating the performances of athletes, choreography is one of the evaluation criteria. Modern programs in gymnastic and dance sports require the athlete to develop leading physical qualities, functional capabilities and are a synthesis of acrobatic exercises, gymnastics and choreography. Performing exercises first of all requires correct posture, balance, dynamics of movements and graceful execution of movements. Conclusions. In order to ensure the quality of choreographic training and its implementation in the educational and training process of young gymnasts, we consider it necessary to determine the structure and content, the place and prospective directions of improving the choreographic training of young female athletes at the stage of preliminary basic training in sports gymnastics; develop a program of choreographic training for girls at the stage of preliminary basic training based on the complex application of choreography tools and check its effectiveness.

Постановка проблеми та аналіз основних досліджень. Спортивна гімнастика характеризується розвитком не лише фізичних, але й естетичних якостей. Заняття позитивно впливають на організм дитини, всебічний гармонійний розвиток, забезпечують потрібний рівень спеціальної та психологічної підготовки. На підставі зазначеного спортивну гімнастику варто характеризувати як техніко-естетичний вид спорту [1; 2; 3; 4].

Для сучасних тенденцій змагальних композицій та тренувальних програм зі спортивної гімнастики повинне бути притаманним застосування більших обсягів засобів хореографії, тобто із музичним супроводом та танцювальними рухами, що відображає результативні фрагменти змагальної діяльності, поступово розвиває у юних гімнасток пластику рухів і правильну поставу тощо [5–12].

Етап попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці є основою для подальшого спортивного вдосконалення, збільшення тренувальних навантажень та спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на виконання розрядних нормативів та результат змагальної діяльності. Ключовим на цьому етапі є те, що до змісту тренувань додається і хореографічна підготовка. Її зміст здебільшого спрямований на використанні засобів класичного танцю, основою якого є балет та статичні положення. Біля станка вивчаються основні позиції рук та ніг, стрибкові вправи, повороти, поняття робочої та опорної ноги, стійкість та рівновагу, градуси, plie, demi-plie, grand-plie, releve. (Навчальна програма СДЮСШОР № 1 м. Івано-Франківськ).

Автори, зокрема Батєєва Н. П., Кизим П. Н. (2017); Гуменюк С. В. (2012); Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Слюсар О. О., Моїсєєв А. І. (2018); Тодорова В. Г. (2015) наголошують, що навчання

хореографії використовується як цілісна система рухів і методів, спрямованих на виховання спортивної культури гімнасток і розширення арсеналу. Тому доцільно включати також заняття і з інших видів танців (народного, сучасного тощо) [3; 13; 14; 15].

Також фахівцями Donti O., Donti A., Theodorakou K. (2014), Baumgarten S., Pagnano-Richardson K. (2010), Kochanowicz K. (2006), Chiat L. F., Loo F. Y. (2012) вказано, що заняття хореографією сприяють вирішенню багатьох освітніх завдань. Таким чином, використання музики на тренуваннях знайомить з основами музичної грамотності, розвивається ритміка і відчуття такту, вдосконалюються інтелектуальні здібності. Спортсменки виростають з правильним відчуттям краси руху, умінням передавати певні емоційні стани, різні настрої, переживання [1; 2; 16; 17].

Досконалість виконання вправ надає спортивній гімнастиці видовищності, що неодмінно впливає на заохочення нового контингенту до занять. У тренувальному процесі хореографія є одним з видів підготовки, а у змагальній діяльності при оцінюванні виступів спортсменів хореографія є одним з критеріїв оцінювання [1; 2; 6; 13; 18]. Завдяки включенню у тренувальний процес засобів хореографії підвищується майстерність виконання вправ спортсменами, що у свою чергу впливає на змагальний результат. Сучасні програми у гімнастичних і танцювальних видах спорту вимагають від спортсмена розвитку провідних фізичних якостей, функціональних можливостей і є синтезом вправ акробатики, гімнастики і хореографії. Виконання вправ насамперед вимагає правильної постави, балансу, динаміки переміщень і граціозності виконання рухів [5; 16; 19; 20].

Велике значення при побудові програм має зміст, динаміка виконання елементів і з'єднань,

ритм і стиль музичного твору. Завдяки гармонійному поєднанню всіх компонентів, емоційному забарвленню і стилю виконання програма стає видовищною і яскравою. На даному етапі розвитку становлення гімнастики, перед тренером неодмінно стає питання щодо раціональності поєднання компонентів підготовки спортсменів [8; 9; 13; 18].

Зважаючи на те, що гімнастичні види спорту знаходяться на шляху свого розвитку і становлення теоретична база не має логічно завершеної і науково обґрунтованої системи багаторічної підготовки спортсменів. У тому числі недостає і відомостей про значенні хореографії. Тому виникає необхідність доповнення вже існуючих матеріалів стосовно значення хореографії [3; 4; 6; 17; 19].

На основі аналізу наукової літератури ми визначили, що проблематика хореографічної підготовки стала об'єктом наукового пошуку для ряду фахівців таких, як: Коренчук А. (2018), Луценко Л. (2007), Осадців Т. (2019), Сосіна В. (2019), Ткаченко І. (2018). Окрім того, відзначмо дослідження пов'язане з роллю і значенням хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту Г. Артем'євої та Т. Мошенської (2018); вивченням музично-ритмічного виховання у видах спорту естетичної спрямованості займалась Біленька І. (2017); виховання гімнастичного стилю займалися науковці Кравчук Т. та Дорогань С. (2017); питаннями використання ритміки займалась Благова Т. О. (2014), взаємозв'язок хореографічної підготовки в гімнастиці розглядалося в роботі Сосіної В. Ю. (2009) та загально визначила хореографічну підготовку в техніко-естетичних видах спорту В. Г. Тодорова (2017) [6; 7; 8; 10; 11; 19–24].

Таким чином виникає суперечність між зростаючим значенням хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту для досягнення змагального результату та відсутності достатнього науково-методичного забезпечення підвищення хореографічної підготовленості спортсменок на різних етапах багаторічного удосконалення, зокрема на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці.

Мета дослідження – виявити перспективи наукового пошуку в напрямку з удосконалення хореографічної підготовки юних спортсменок у спортивній гімнастиці.

Матеріал і методи. Використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. Для дослідження взято актуальну науково-методичну інформацію з проблематики хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі аналізу наукової та методичної літера-

тури встановлено, що зміст досліджень спрямований на розв'язання окремих науково-практичних завдань сфери фізичної культури і спорту. Стосовно теоретичних та методичних положень хореографічної підготовки можна навести приклад наступних досліджень.

Авторами Батєєва Н. П. та Кизим П. Н. [14] встановлено, що розвиток координаційних здібностей спортсменів віком 7–8 років з акробатичного рок-н-ролу засвідчено значним поліпшенням показників комплексу координаційних здібностей, що підтверджує ефективність застосування спеціальних комплексів вправ та є якісно оновленим підходом у навчально-тренувальному процесі.

Автором Гуменюк С. В. [3] (майстра спорту, судді міжнародної категорії із сучасного танцювального спорту) у його роботі пов'язаній з організацією та проведенням тренувальних занять з танцювальних видів спорту наголошено на низці методичних рекомендацій для безпосереднього планування навчальних занять з танцювальних видів спорту на основі власного досвіду роботи як керівника гуртка «СК «Рапід».

Науковцями Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Слюсар О. О., Моїсєєв А. І. [15] виконане дослідження спрямоване на порівняння впливу занять акробатичним рок-н-ролом та бальними танцями на формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку. Було встановлено основні показники сформованості культури рухів молодших школярів, зокрема: правильної постави, пластичності та координованості рухів. Доведено, що під впливом занять акробатичним рок-н-ролом та спортивними бальними танцями майже всі показники культури рухів дівчат молодшого шкільного віку були покращені, серед них особливо вирізнялися динамічна постава, пластичність та координованість рухів.

Професоркою Тодоровою В. Г. [11] розроблено концепцію хореографічної підготовки у спорті. Авторкою наголошується, що хореографічна підготовка в спорті може бути виокремлена з середовища спортивної діяльності як самостійний елемент і як складник загальної системи підготовки спортсменів.

Дослідники Артем'єва Г. П. та Мошенська Т. В. [6], у своїй праці, яка пов'язана з роллю і значенням хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту визначено, що хореографія має вплив на кінцевий результат змагальної діяльності і безпосередньо впливає на оцінку, яку отримує спортсмен при виконанні змагальної програми. Згідно цього обов'язковою умовою підготовки спортсменів у гімнастичних і танцювальних видах спорту є включення засобів хореографії у тренувальний процес.

Іноземні дослідники Baumgarten S, Pagnano-Richardson K. [1] визначили, що гімнастика є ідеальним середовищем для навчання концепціям рухів, розвитку та підтримання загальної фізичної підготовленості, виховання особистої та соціальної відповідальності та заохочення до самовираження, одночасно підвищуючи самооцінку та орієнтування особистості на успіх.

Науковцями Griggs G., McGregor D. [5] визначено рефлексивну позицію щодо розвитку практики посередництва для творчості та потенційно кращих результатів у гімнастиці. Автори пропонують пропозиції щодо змін навчальної програми із вирішенням завдань структурування та посередницьких підходів до адаптації й підтримання вищої креативності у викладанні та навчанні гімнастики, зокрема, і в загальній підготовці.

Науковці О. Гусак та В. Ворона [9] займались особливостями використання спортивних танців у сфері фізичної культури та спорту. Розглянуто програми і методики застосування елементів танцювальної підготовки у фізичному вихованні дошкільнят і школярів. Окреслено шляхи вдосконалення навчально-тренувального процесу та різних сторін підготовленості спортсменів-танцюристів як за рахунок розвитку фізичних якостей, так і технічної підготовки та обґрунтовано важливість хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту.

Науковець Луценко Л. [22] у своєму дослідженні з питань хореографічної підготовки в аеробній гімнастиці доводить, що цей вид підготовки вирішує завдання навчальної і технічної підготовки і спрямований на якісне освоєння базових елементів. Тому автор наполягає, що хореографія має бути постійним елементом підготовки спортсменів.

Дослідниками Осадців Т., Токар Т., Жайло А. [25] у роботі, пов'язаній з контролем технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях виявлено, що він повинен враховувати взаємне розташування ланок тіла, специфіку розподілу ваги тіла спортсмена, темпоритмові характеристики танцю, синхронність, баланс, презентацію, динаміку та й загалом цілісність танцю.

У навчальному посібнику з хореографії у спорті (Сосіна В. Ю. [20]) ґрунтовно описала загальноосвітню, естетичну, спеціальну фізичну та інші функції хореографічної підготовки спортсменів, а також визначила її місце у загальній системі спортивного вдосконалення. Окрім зазначеного виокремлено особливості хореографічної підготовки в спорті, а також її відмінності від прийнятої у балетній практиці; охарактеризовано засоби хореографічної підготовки спортсменів; детально описано особливості використання хореографії в різних видах спорту, які вимагають прояву куль-

тури рухів, виразності та артистизму виконання змагальних вправ.

Фахівець Ткаченко І. [4] у своїй праці, яка пов'язана з роллю хореографії в підготовці спортсменів з естетичної групової гімнастики виявив, що провідними хореографічними напрямками, які застосовуються в підготовці спортсменів з естетичної групової гімнастики, є класичний, народно-сценічний та історико-побутовий танці.

Вивченням музично-ритмічного виховання у видах спорту естетичної спрямованості займалась Біленька І. [7]. Нею визначено основні засоби музично-ритмічного виховання, серед яких спеціально розроблені рухові дії, що виконуються у співвідношенні з особливостями музики. Наголошено, що елементарні основи музичної грамотності включають у себе поняття про засоби музичної виразності (ритм, темп, динаміка, тощо).

Вихованням гімнастичного стилю у спортивній гімнастиці займались Кравчук Т. та Дорогань С. [19]. Автори вказують, що гімнастичний стиль характеризується припіднятою головою, розвернутими плечима, прямим тулубом та, як правило, прямими руками й ногами з натягнутими стопами. Виховувати гімнастичний стиль необхідно від початку занять спортивною гімнастикою, та вдосконалювати його протягом всього періоду багаторічних тренувань.

Фахівчиня Благова Т. О. [8] досліджувала становлення й розвиток ритміки як складової системи «мистецтва руху» та засобу музично-ритмічного і хореографічного виховання. Виявлено унікальність цієї системи, а її виховні та валеологічні можливості підтверджені багаторічним практичним досвідом. Це доводить її значущість у сучасній хореографічній педагогіці.

Формуванням естетичної культури дітей займались Жиров О. А. та Кас'яненко М. В. [18]. Вони визначили роль хореографічної діяльності в системі формування естетичної культури дітей та вказали на вирішення таких завдань: виховання естетичних поглядів та смаків, любові до танцю, утвердження здорового способу життя, повноцінного фізичного розвитку особистості, гармонії тіла і духа; формування гармонійно розвиненої, духовно збагаченої особистості тощо.

Загальнотеоретичні підходи до хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту визначила В. Г. Тодорова [13]. Авторка першочергово визначає суперечність між обов'язковістю хореографічної підготовки як відносно самостійної сторони підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів, які спеціалізуються в техніко-естетичних видах спорту та недостатністю її належного науково-методологічного обґрунтування. Авторка виокремила низку методичних прийомів: еталонний показ руху, цілісний

і поелементний показ, аналіз музичного супроводу, пояснення, образні порівняння, ідеомоторне тренування, поляризацію, змагання, контактне виконання, самоконтроль, зміну умов виконання, введення засвоєного руху до імпровізації, творчу інтерпретацію руху [11; 12; 13].

На підставі зазначеного актуальності набувають питання хореографічної підготовки в різних видах спорту, першочергово в групі техніко-естетичних видах. Певними послідовними кроками у цьому можуть виступати наступні: узагальнення науково-методичних даних та програмно-нормативних вимог з хореографічної підготовки спортсменок на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення у спортивній гімнастиці; визначення перспективних напрямків удосконалення структури та змісту хореографічної підготовки юних спортсменок у спортивній гімнастиці; розроблення програми хореографічної підготовки спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці на основі комплексного застосування засобів хореографії та встановлення її ефективності в умовах безпосереднього навчально-тренувального процесу.

У цьому сенсі доцільно об'єктом дослідження визначити хореографічну підготовку в техніко-естетичних видах спорту, а предметом – хореографічну підготовку спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці.

Зазначене дає підстави очікувати певні результати на теоретичному рівні, а саме: вперше розробити програму з комплексним застосуванням засобів хореографічної підготовки на етапі попе-

редньої базової підготовки у спортивній гімнастиці; визначити перспективи удосконалення хореографічної підготовленості дівчаток, які займаються спортивною гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки; удосконалити відомості про хореографічну підготовленість спортсменок у спортивній гімнастиці та отримати подальший розвиток наукових положень щодо методологічних підходів до удосконалення хореографічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки в спортивній гімнастиці.

Висновки. Виявлено суперечність між зростаючим значенням хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту для досягнення змагального результату та відсутності достатнього науково-методичного забезпечення підвищення хореографічної підготовленості спортсменок на різних етапах багаторічного удосконалення, зокрема на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці.

Для якісного забезпечення хореографічної підготовки та реалізації її в навчально-тренувальному процесі юних гімнасток необхідно визначити структуру та зміст, місце і перспективні напрямки удосконалення хореографічної підготовки юних спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці.

Перспективи досліджень полягають у конкретизації напрямку наукового дослідження, проведенні педагогічного експерименту із підвищення хореографічної підготовленості спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Baumgarten S., Pagnano-Richardson K. Educational Gymnastics. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2010. Vol. 81(4). P. 18–25.
2. Kochanowicz K. *Podstawy kierowania procesem szkolenia sportowego w gimnastyce*. AWF Gdansk. 2006. P. 199.
3. Гуменюк С. В. *Організація та проведення тренувальних занять з танцювальних видів спорту* : метод. реком. 2012. № 15.
4. Ткаченко І. Роль хореографії в підготовці спортсменів з естетичної групової гімнастики. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 7 (111). С. 257–265.
5. Griggs G., McGregor D. Scaffolding and mediating for creativity: suggestions from reflecting on practice in order to develop the teaching and learning of gymnastics. *Journal of Further and Higher Education*. 2012. Vol. 36(2). P. 225–241.
6. Артем'єва, Г. П., Мошенська, Т. В. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4(65). С. 32–36.
7. Біленька, І. Г. *Музичне-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості* : навч. посіб. Харків. 2017.
8. Благова Т. О. Ритміка у системі неперервної хореографічної освіти: історико-педагогічний аспект. *Освітологічний дискурс*. 2014. № 4. С. 22–33.
9. Гусак Є., Ворона В. Особливості використання спортивних танців у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 15. С. 27–31.
10. Сосина В. *Хореографія в гимнастике*. Киев: Олімпійська літ-ра, 2009.
11. Тодорова В. Г. Загальна характеристика хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. *Спортивна наука України*. 2017. № 4(80). С. 44–48.

12. Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складно-координаційних видах спорту. *Наука і освіта*. 2015. № 5. С. 119–124.
13. Тодорова В. Г. *Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія*. Львів : ЛДУФК. 2018.
14. Батєєва Н., Кизим П. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів акробатичного рок-н-ролу віком 7–8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 13–17.
15. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Слюсар, О. О., Моїсєєв А. І. Порівняння впливу занять акробатичним рок-н-ролом та бальними танцями на формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 4. С. 87–95.
16. Donti O., Donti A., Theodorakou K. A review on the changes of the evaluation system affecting artistic gymnasts' basic preparation: The aspect of choreography preparation. *Science of Gymnastics Journal*. 2014. Vol. 6(2). P. 63–72.
17. Loo Fung Chiat, Loo Fung Ying. Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012. Vol. 46. P. 3202–3208.
18. Жиров О. А., Кас'яненко М. В. *Формування естетичної культури дітей шкільного віку засобами хореографічного мистецтва* : навч.-метод. посіб. Полтава. 2018. 42 с.
19. Кравчук Т. М., Дорогань С. В. Виховання гімнастичного стилю на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту* : матеріал. конф. ХНПУ Г. С. Сковороди. 2017. С. 74–76.
20. Сосіна В. Базові засоби гімнастики та акробатики та їх значення у підготовці танцюристів. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів : СПОЛОМ. 2019. С. 81–89.
21. Коренчук А. Реабілітаційні практики припрацювання м'язів у хореографічній підготовці. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів : СПОЛОМ. 2018. С. 71–76.
22. Луценко Л. С. Хореографическая подготовка в аэробной гимнастике. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. Харьков. 2007. № 10. С. 95–97.
23. Осадців Т. Особливості спортивної підготовки у бальних танцях. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів : СПОЛОМ. 2019. С. 89–98.
24. Ткаченко. І. *Естетична гімнастика в хореографії: історія, теорія, практика*. Суми : ФОП «Цьома С. П.», 2018.
25. Осадців Т., Токар Т., Жайло А. Контроль технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях. *Наука і освіта*. 2022. № 1. С. 42–47.

REFERENCES

1. Baumgarten S., Pagnano-Richardson K. (2010) Educational Gymnastics [Educational Gymnastics]. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Vol. 81(4). P. 18–25.
2. Kochanowicz K. (2006) Podstawy kierowania procesem szkolenia sportowego w gimnastyce [Podstawy kierowania procesem szkolenia sportowego w gimnastyce]. *AWF Gdansk*. P. 199.
3. Humenyuk S. V. (2012) Orhanizatsiya ta provedennya trenuval'nykh zanyat' z tantsyuvai'nykh vydiv sportu: metodychni rekomendatsiyi [Organization and conduct of training classes in dance sports: methodical recommendations]. *Physical culture and sports direction*. Vol. 15.
4. Tkachenko I. (2021) Rol' khoreohrafiyi v pidhotovtsi sport'smeniv z estetychnoyi hrupovoyi himnastyky [The role of choreography in the training of athletes in aesthetic group gymnastics]. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. 2021, No. 7(111). P. 257–265.
5. Griggs G., McGregor D. (2012) Scaffolding and mediating for creativity: suggestions from reflecting on practice in order to develop the teaching and learning of gymnastics [Scaffolding and mediating for creativity: suggestions from reflecting on practice in order to develop the teaching and learning of gymnastics]. *Journal of Further and Higher Education*. Vol. 36(2). P. 225–241.
6. Artemieva, G. P., Moshenska, T. V. (2018) Rol' i znachennya khoreohrafiyi u himnastychnykh i tantsyuvai'nykh vyдах sportu. [The role and significance of choreography in gymnastic and dance sports]. *Slobozhansk scientific and sports bulletin*. Vol. 4(65). P. 32–36.
7. Bilenka, I. G. (2007) Muzychno-rytmichne vykhovannya u vyдах sportu estetychnoyi spryamovanosti. [Musical and rhythmic education in aesthetic sports]. *Tutorial*. KhDAFC Kharkiv.
8. Blahova T. O. (2014) Rytmyka u systemi neperervnoyi khoreohrafnoyi osvity: istoryko-pedahohichnyy aspekt. [Rhythmicity in the system of continuous choreographic education: historical and pedagogical aspect]. *Educational discourse*. Vol. 4. P. 22–33.
9. Husak E., Vorona V. (2021) Osoblyvosti vykorystannya sportyvnykh tantsiv u sferi fizychnoyi kul'tury i sportu. [Peculiarities of the use of sports dances in the field of physical culture and sports]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov*. Vol. 15. P. 27–31.
10. Sosyna V. (2009) Khoreografiya v gimnastyce. [Choreography in gymnastics]. *Olympic literature*. Kyiv. 2009.

11. Todorova V. G. (2017) Zahal'na kharakterystyka khoreorafichnoyi pidhotovky v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu. [General characteristics of choreographic training in technical and aesthetic sports]. *Sports science of Ukraine*.
12. Todorova V. G. (2015) Suchasnyy stan i perspektyvy khoreorafichnoyi pidhotovky v skladno-koordinatsiynykh vydakh sportu. [Current state and prospects of choreographic training in complex coordination sports]. *Science and education*. Vol. 5. P. 119–124.
13. Todorova V. G. (2018) Khoreorafichna pidhotovka v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu: monohrafiya. [Choreographic training in technical and aesthetic sports: monograph]. LDUFK. Lviv.
14. Bateeva N., Kyzym P. (2017) Osoblyvosti rozvytku koordinatsiynykh zdibnostey u sport'smeniv akrobatychnoho rok-n-rolu vikom 7–8 rokiv. [Peculiarities of the development of coordination abilities in acrobatic rock and roll athletes aged 7–8 years]. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. Vol. 2. P. 13–17.
15. Kravchuk T. M., Sanzharova N. M., Slyusar, O. O., Moiseev A. I. (2018) Porivnyannya vplyvu zanyat' akrobatychnym rok-n-rolom ta bal'nymy tantsyamy na formuvannya kul'tury rukhiv ditey molodshoho shkil'noho viku. [Comparison of the impact of acrobatic rock and roll and ballroom dancing on the formation of the culture of movements of children of primary school age]. *Health, sports, rehabilitation*. 2018. 4. P. 87–95.
16. Donti O., Donti A., Theodorakou K. (2014) A review on the changes of the evaluation system affecting artistic gymnasts' basic preparation: The aspect of choreography preparation [A review on the changes of the evaluation system affecting artistic gymnasts' basic preparation: The aspect of choreography preparation]. *Science of Gymnastics Journal*. Vol. 6(2). P. 63–72.
17. Loo Fung Chiat, Loo Fung Ying. (2012) Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics [Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics]. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. Vol. 46. P. 3202–3208.
18. Zhirov O. A., Kas'yanenko M. V. (2018) Formuvannya estetychnoyi kul'tury ditey shkil'noho viku zasobamy khoreorafichnoho mystetstva. [Formation of aesthetic culture of school-aged children by means of choreographic art]. *Educational and method. manual*. Poltava. P. 42.
19. Kravchuk T. M., Dorohan S. V. (2017) Vykhovannya himnastychnoho stylyu na etapi pochatkovoyi pidhotovky v sportyvniy himnastytsi. [The education of gymnastic style at the stage of initial training in sports gymnastics]. *Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda*.
20. Sosina V. (2019) Bazovi zasoby himnastyky ta akrobatyky ta yikh znachennya u pidhotovtsi tantsyurystiv. Kineziolohiya tantsyu ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu. [Basic tools of gymnastics and acrobatics and their importance in the training of dancers. Kinesiology of dance and technical and aesthetic sports]. Lviv. P. 81–89.
21. Korenchuk A. (2018) Reabilitatsiyni praktyky prypratsyuvannya m"yaziv u khoreorafichniy pidhotovtsi. Kineziolohiya tantsyu ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu. [Rehabilitation practices of muscle training in choreographic training. Kinesiology of dance and technical and aesthetic sports]. Lviv. P. 71–76.
22. Lutsenko L. S. (2007) Khoreograficheskaya podgotovka v aerobnoy gimnastike. [Choreographic training in aerobic gymnastics. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskkiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta*. Kharkov. Vol. 10. P. 95–97.
23. Osadtsiv T. (2019) Osoblyvosti sportyvnoyi pidhotovky u bal'nykh tantsyakh. Kineziolohiya tantsyu ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu. [Peculiarities of sports training in ballroom dancing. Kinesiology of dance and technical and aesthetic sports]. Lviv. P. 89–98
24. Tkachenko. I. (2018) Estetychna himnastyka v khoreorafiyi: istoriya, teoriya, praktyka. [Aesthetic gymnastics in choreography: history, theory, practice]. Sumy. FOP «Tsyoma S. P.».
25. Osadtsiv T., Tokar T., Zhailo A. (2022) Kontrol' tekhnichnoyi pidhotovlenosti sport'smeniv u bal'nykh tantsyakh. [Control of technical training of athletes in ballroom dancing]. *Science and education*. Vol. 1. P. 42–47.

УДК 378

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-17>

ВОДНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА БЕЗПЕКИ ТА ВИЖИВАННЯ: ІНТЕГРОВАНІЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ В ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЯХ НА ВОДІ

Дробот К. В.

*докторка філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
в.о. завідувачки кафедри олімпійського та професійного спорту*

*Херсонський державний університет
вул. Університетська, 27, Херсон, Україна*

orcid.org/0000-0002-1421-2464

kdrobot6@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

Глухов І. Г.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
декан факультету фізичного виховання та спорту*

*Херсонський державний університет
вул. Університетська, 27, Херсон, Україна*

orcid.org/0000-0003-4226-5253

swim.ks.ua@gmail.com

Караулова С. І.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
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:

*плавання, анксіозність,
біоповедінковий процес,
водна компетентність.*

Стаття досліджує концепцію "Водної компетентності" та її важливість як основи для безпеки та виживання у водному середовищі. Пропонується інтегрований підхід до навчання, що включає в себе розвиток базових плавальних навичок, біоповедінкову адаптацію, техніки безпеки та надання першої допомоги в екстрених ситуаціях на воді. Вказується на важливості розширення навчальної програми для включення елементів, спрямованих на навчання ефективним діям у кризових ситуаціях, що робить навчання більш інтегрованим та повноцінним. Зокрема, висвітлено, як такий підхід сприяє розвитку відповідальності, самопомоги та важливих навичок реагування на небезпеку. **Мета роботи** – здійснити аналіз фахової літератури та розробити концепцію

"Водної компетентності". **Об'єкт дослідження** – процес навчання плаванню. **Предмет дослідження** – засоби навчання плаванню. **Методи дослідження**. Під час роботи використано методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, синтез, порівняння, бібліосемантичний метод, метод системного підходу та узагальнення даних науково-методичної літератури та контенту мережі Інтернет, що спрямовані на виявлення проблем і суперечностей, пов'язаних із інтерактивним навчанням у плаванні. **Результати дослідження**. Термін «Водна компетентність» надає специфічність і точність в описі рівня навичок і вмінь у воді, та чітко вказує на здатність особи ефективно володіти навичками та вміннями у воді. Його використання надає більше точності та конкретності, ніж загальні терміни, такі як "плавання" чи "водні навички". Зосереджено фокус на базових навичках, та уточнює, що мова йде саме про фундаментальні вміння, які є основою для безпечного перебування у воді. Такий підхід наголошує на важливості основних плавальних навичок. Відмінність від більш складних навичок полягає в тому, що "водна компетентність" розглядається як біоповедінкове припущення щодо навчання, відрізняючись від більш складних і спеціалізованих водних навичок, та ставить "водну компетентність" в контекст ширшого спектру навчання та формування плавальних умінь. **Висновки**. Узагальнено, що термін "водна компетентність" зумовлює науковий підхід до вивчення плавальних навичок, розглядаючи їх як багатоаспектний та біоповедінковий процес, що базується на основних елементах безпечного та ефективного перебування у воді. Підкреслено, що водна компетентність стає ключовим елементом навчання, який не лише забезпечує безпеку на воді, але й формує учасників програми як готових до дій та взаємодопомоги в будь-яких ситуаціях. Таким чином, термін "водна компетентність" відповідає нашому бажанню передати концепцію основних навичок і безпечного поведіння у воді.

WATER COMPETENCE AS A FOUNDATION FOR SAFETY AND SURVIVAL: AN INTEGRATED APPROACH TO TRAINING IN EMERGENCY SITUATIONS ON WATER

Drobot K. V.

*PhD, Head of the Department of Olympic and Professional Sports
Kherson State University
University str., 27, Kherson, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1421-2464
kdrobot6@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*

Hlukhov I. H.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Assistant Professor,
Dean of Faculty of Physical Education and Sports
Kherson State University
University str., 27, Kherson, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4226-5253
swim.ks.ua@gmail.com*

Karaulova S. I.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Assistant Professor,
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: *swimming, anxiety, biobehavioral process, water competence.*

The article explores the concept of "Water Competence" and its significance as the foundation for safety and survival in aquatic environments. It proposes an integrated approach to education that includes the development of basic swimming skills, biobehavioral adaptation, water safety techniques, and emergency response in aquatic situations. Emphasis is placed on the importance of expanding the educational curriculum to include elements focused on effective actions in crisis situations, making education more integrated and comprehensive. It highlights how such an approach fosters responsibility, self-help, and critical response skills in the face of danger. **The goal of the study** is to analyze professional literature and develop the concept of "Water Competence." **The object of the study** is the process of swimming education. **The subject of the study** is the means of swimming education. **Research methods:** The study utilizes theoretical research methods such as analysis, synthesis, comparison, bibliosemantic method, systemic approach, and data generalization from scientific and methodical literature and internet content related to interactive swimming education. **Research results:** The application of the concept of "Water Competence" is relevant in various fields, including education, sports, tourism, rescue operations, and more. Understanding the importance of basic swimming skills, adaptation to aquatic environments, water safety techniques, and providing first aid in water can help prevent accidents and save lives. Emphasizing the biobehavioral approach to water education and the significance of developing psychological and social aspects of "Water Competence" opens up new possibilities for enhancing safety and survival in aquatic environments. The term "Water Competence" provides specificity and precision in describing the level of skills and abilities in the water, clearly indicating an individual's ability to effectively navigate and utilize skills in aquatic environments. Its use offers more accuracy and specificity compared to general terms such as "swimming" or "water skills." The focus is placed on fundamental skills, distinguishing "Water Competence" from more complex and specialized aquatic skills, placing it in the context of a broader spectrum of learning and the development of swimming skills. **Conclusions:** In summary, the term "Water Competence" signifies a scientific approach to the study of swimming skills, considering them as a multi-aspect and biobehavioral process based on fundamental elements of safe and efficient water-related activities. It emphasizes that Water Competence becomes a key element in education, not only ensuring safety in the water but also shaping participants in the program as individuals ready for action and mutual assistance in any situation. Thus, the term "Water Competence" aligns with our desire to convey the concept of fundamental skills and safe behavior in the water.

Вступ. Актуальність даного дослідження полягає в тому, що питання безпеки та виживання в водному середовищі завжди залишаються актуальними. Водні природні об'єкти, такі як водойми, океани та річки, можуть становити певні ризики для людини, і вміння безпечно перебувати у воді є важливими для запобігання нещасних випадків. Застосування концепції "Водної компетентності" є актуальним у багатьох сферах, включаючи навчання, спорт, туризм, рятувальну діяльність та інші. Зрозуміння важливості базових плавальних навичок, адаптації до водного середовища, технік безпеки та надання першої допомоги у воді може допомогти запобігти нещасним випадкам і зберегти життя.

Підкреслення біоповедінкового підходу до навчання у воді та важливості розвитку психологічних і соціальних аспектів "Водної компетентності" відкриває нові можливості для підвищення рівня безпеки та виживання у водному середовищі. Отже, дане дослідження має актуальність у забезпеченні безпеки та здоров'я людей під час активного перебування у воді та сприяє розвитку наукового підходу до цієї теми.

Мета роботи – здійснити аналіз фахової літератури, та розробити концепцію "Водної компетентності".

Методи дослідження. Під час роботи використано методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, синтез, порівняння, бібліосемантичний метод, метод системного підходу та узагальнення даних науково-методичної літератури та контенту мережі Інтернет, що спрямовані на виявлення проблем і суперечностей, пов'язаних із інтерактивним навчанням у плаванні.

Під час теоретичного дослідження науково-методичної літератури проаналізовано дані досліджень та досвід практичної діяльності українських і зарубіжних фахівців в галузі загальної теорії і методики підготовки в спорті, зокрема, в плаванні. Аналіз і синтез були використані для

конкретизації загального уявлення про особливості навчання плаванню.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття "водна компетентність" використовується для науково обґрунтованого опису рівня сформованості плавальних навичок та умінь, необхідних для безпечного перебування у воді, що означає опанування конкретних навичок і технік, які не лише забезпечують здатність плавати, але і гарантують безпеку та впевненість у воді (таблиця 1).

Таблиця відображає поетапний розвиток плавальних навичок та умінь, необхідних для безпечного перебування у воді, розглядаючи різні аспекти такого навчання. Етапування навичок та умінь у процесі формування водної компетентності є важливим з огляду на психофізіологічні можливості, адаптаційні процеси та практичний досвід індивіда.

Так, безпека у воді характеризує основи плавання, такі як плавання на спині та на животі, оволодіння елементарними рухами рук і ніг, є фундаментальними для безпечного перебування у воді. Навички дихання та плавання на короткі відстані входять так само до цього рівня. Саморятувальні навички, такі як обличчя вниз, дозволяють тримати обличчя вниз у воді, забезпечуючи можливість адекватної дихальної функції під час плавання, що важливо для саморятування та уникнення небезпеки у воді [2]. Також необхідно дотримуватися техніки безпеки при заглибленні, тому що вміння безпечно плавати у глибокій воді, дотримання правил безпеки при стрибках чи пірнанні – є невід'ємною частиною розвиненої плавальної компетентності. Здатність свідомо користуватися плаванням для досягнення конкретних цілей чи подолання водойм є важливою частиною безпечної діяльності у воді. Так само й засвоєння базових навичок надання першої допомоги у воді та навичок рятування може бути визначальним для того, щоб рятувати себе чи інших у випадку необхідності.

Таблиця 1

**Рівень сформованості плавальних навичок і умінь,
необхідних для безпечного перебування у воді**

Етап	Елементарні навички плавання	Саморятувальні навички	Техніка безпеки при заглибленні	Свідоме володіння плаванням	Навички рятування
1	Базове плавання	Збереження обличчя вниз	Глибоководне плавання	Орієнтація у воді	Надання першої допомоги
2	Дихальні та рухові навички	Самостійний тривалий плав	Правила безпеки при стрибках	Користування плаванням для цілей	Навички рятування в глибокій воді
3	Плавання на короткі відстані	Освоєння плавання на спині	Використання плавання для подолання водойм	Самостійна діяльність у воді	Активна допомога іншим у воді

Визначені аспекти формують рівень плавальних навичок та умінь, які дозволяють індивідуумам насолоджуватися безпечним і комфортним перебуванням у воді. Більш високий рівень сформованості цих навичок забезпечує впевненість та готовність до дії в будь-яких водних умовах.

Програма навчання плаванню може включати різноманітні напрями для формування водної компетентності (рисунок). Існують різноманітні фактори індивідуальної варіабельності, такі як хронологічний вік, вихідний рівень фізичної підготовки, а також психоемоційний стан та особисті страхи, можуть впливати на навчання плаванню. Звичайно, програма повинна бути адаптована до індивідуальних потреб і здатностей. З метою оптимізації результативності навчального процесу необхідно застосовувати індивідуалізований підхід до формування програми навчання. Врахування індивідуальних потреб та можливостей стає ключовим елементом процесу педагогічного впливу [1]. Науковий підхід передбачає ретельний аналіз індивідуальних особливостей кожного учня з метою ефективного впровадження корекційних стратегій у програму навчання, дозволяє підвищити адаптивність програми та забезпечити оптимальний розвиток плавальних навичок кожного учасника.

Впровадження передових методик, включаючи інноваційні технології в навчальний процес у басейні, є неоднозначним кроком вдосконалення програми навчання. Застосування відеозаписів,

високотехнологічних тренувальних ігор та, навіть, віртуальної реальності виступає як важливий каталізатор для покращення якості й ефективності навчального процесу. Саме цю інноваційну практику відкриває нові перспективи для збагачення засвоєння матеріалу та формування навичок.

Впровадження передових методик, включаючи інноваційні технології в навчальний процес у басейні, є неоднозначним кроком вдосконалення програми навчання. Застосування відеозаписів, високотехнологічних тренувальних ігор та, навіть, віртуальної реальності виступає як важливий каталізатор для покращення якості й ефективності навчального процесу. Саме цю інноваційну практику відкриває нові перспективи для збагачення засвоєння матеріалу та формування навичок. Використання сучасних технологій не лише робить навчання більш цікавим, але й сприяє вдосконаленню уваги, концентрації та адаптації до змін у реальному часі [4]. Крім того, допомагає активній участі учнів у навчальному процесі, викликаючи зацікавленість та мотивацію до досягнення більших висот у навчанні плавання.

Безумовно, акцентування уваги на безпеці та навичках рятування є важливим аспектом формування "водної компетентності", оскільки підвищує рівень готовності особистості до безпечного перебування у водоймі.

Додавання елементів до навчальної програми, які зосереджені на розвитку навичок ефективної



Рис. 1. Напрями програми навчання плавання може включати різноманітні напрями для формування водної компетентності

дії в екстрених ситуаціях та наданні першої допомоги, є критично важливими для формування водної компетентності. Означене не просто розширює спектр компетенцій, якими оснащується індивід, але й вносить суттєвий вклад у створення більш глибоко інтегрованої та комплексної навчальної програми. Включення яких гарантує, що учасники навчального процесу не лише здобудуть уміння безпечно перебувати у воді та плавати, але й зможуть адекватно реагувати на потенційні загрози та надавати допомогу собі та іншим у критичних ситуаціях.

Включення модулів з основ рятувальних дій та першої допомоги забезпечує учасникам знання та практичні навички, які можуть врятувати життя, що включає в себе не лише техніки саморятівництва, але й методи допомоги іншим у небезпечних ситуаціях, зокрема вміння використовувати рятувальні засоби, навички серцево-легеневої реанімації та знання про обробку забоїв, порізів та інших поширених травм.

Інтеграція модулів екстреної підготовки у водну компетентність перетворює навчальну програму з простого курсу плавання на комплексну програму безпеки та виживання в водному середовищі, що сприяє розвитку відповідального ставлення до водного середовища, усвідомленню ризиків та підготовці до ефективного реагування на екстрені ситуації.

Навчання ефективним діям у екстрених ситуаціях виховує в учасників програми відповідальність за власну безпеку та безпеку оточуючих, що спонукає до розвитку важливих життєвих навичок, таких як швидка оцінка ситуації, прийняття рішень під тиском та здатність діяти в умовах обмеженого часу.

Розширення навчальної програми за рахунок елементів екстреної підготовки та надання допомоги не тільки підвищує її цінність і релевантність, більш інтегрованою та повноцінною, але й сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості, здатної адекватно реагувати на виклики сучасного світу, що перетворює процес навчання водній компетентності на значущий крок у підготовці до життя, де безпека та взаємодопомога виступають як ключові принципи.

Розуміння важливості розвитку високоспеціалізованих навичок учасників програми є неодмінним етапом їхнього професійного зростання. По-перше, це дозволяє учням глибше освоювати техніку плавання та ставити перед собою нові виклики в цьому напрямі. По-друге, врахування індивідуальних інтересів і потреб учнів під час розвитку програми створює можливість для їхнього більш глибокого занурення в навчання, а також участі у водних змаганнях. Зрозуміло, це не лише розширює спектр отриманих навичок, але

й підвищує мотивацію та зацікавленість учасників. У кінцевому результаті, розвиток високоспеціалізованих навичок стає ключовим елементом їхнього вдосконалення та досягнення високого рівня майстерності в сфері плавання.

Неоспоримою є підтримка психофізіологічного розвитку в контексті навчання плавання. Важливо враховувати не лише аспекти фізичного здоров'я, а й психологічний стан учасників програми. Впровадження спеціальних вправ, спрямованих на подолання страхів, розвиток самоконтролю та стресостійкості, може не лише покращити загальний психічний стан учнів, але й забезпечити їхню психологічну готовність до ефективного навчання. Комплексний підхід до розвитку психофізіологічних аспектів сприяє формуванню більш стійкої та збалансованої особистості, що має вирішальне значення у процесі вивчення та вдосконалення навичок плавання.

Безумовно, співпраця з батьками та активне включення їх у навчальний процес є необхідними складовими успішної програми, що значно покращитиме якість навчання та сприятиме гармонійному розвитку дітей у плаванні [3]. Впровадження спеціальних програм для батьків чи заходів спільної активності створює оздоровчий клімат для взаємодії, сприяє збільшенню рівня підтримки, позитивному плавальному розвитку дітей. Такий підхід є ключовим у формуванні позитивного та підтримуючого середовища для дітей під час навчання плаванню.

Враховуючи вищезазначені аспекти, можна стверджувати, що програма навчання плавання, орієнтована на розвиток різних аспектів плавальної діяльності, є більш ефективною та відповідає індивідуальним потребам учнів. Такий гнучкий та інклюзивний підхід сприяє оптимальному розвитку кожного учня, дозволяючи адаптувати навчання до їхніх конкретних характеристик та потреб [5, 7]. Враховуючи ці напрями, програма навчання плавання стає більш пристосованою та спрямованою на глибший розвиток учнів у сфері плавання.

Вищезазначений термін ("водна компетентність") визначається як біоповедінкове припущення щодо навчання, відзначаючись особливою увагою до базових аспектів плавання. Біоповедінкове припущення вказує на тісний зв'язок між біологічними (біологічними процесами в організмі) та поведінковими (людською діяльністю та реакцією) аспектами у вивченні та формуванні певних навичок чи навчального процесу. В контексті водної компетентності, біоповедінкове припущення підкреслює взаємодію фізіологічних та психологічних аспектів навчання плаванню [3].

Основні обґрунтування біоповедінкового припущення у контексті водної компетентності без-

умовно включають взаємодію фізіології та поведінки. Так підхід, що враховує біоповедінкові аспекти, визнає, що навчання та формування навичок у воді пов'язані не лише із фізіологічними процесами (розвиток м'язів, дихальної системи), але й з психологічними аспектами, такими як мотивація, страхи, впевненість у власних можливостях.

При чому розуміння біоповедінкових особливостей дозволяє більш індивідуалізовано підходити до навчання. Люди можуть виявляти різні реакції на стрес, різні темпи адаптації до нових умов, і врахування цих аспектів сприяє ефективному процесу навчання.

Зрештою, однією з превалюючих є й роль психосоціальних факторів. Так біоповедінкове припущення підкреслює важливість розуміння впливу соціальних і психологічних факторів як на навчання плавання, так і на формування навичок. Деякі люди можуть мати фізіологічний страх перед водою, який може впливати на їх здатність навчатися плавати. Наприклад, розуміння реакцій організму на стрес, впевненість у власних здібностях, позитивний вплив спільноти, та використання методів для зниження фізіологічного напруження може полегшити процес адаптації, і впливати на успішність навчання плаванню [8]. Отже, біоповедінкове припущення створює фундамент для глибшого розуміння процесу навчання і формування навичок, враховуючи індивідуальні особливості та взаємодію фізіолого-психологічних чинників. Таким чином, біоповедінкове припущення у контексті плавання дозволяє інтегрувати фізіологічні та психологічні аспекти, сприяючи ефективному індивідуалізованому навчанню і подоланню водобоязні.

Вважаймо, що поняття «Водна компетентність» – це опанування базових навичок, тобто рівень сформованості плавальних умінь індивіда для безпечної та ефективної взаємодії з водним середовищем, що охоплює фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Нами зазначено, що водна компетентність вважається біоповедінковим припущенням щодо навчання, на відміну від більш складних і спеціалізованих водних навичок [3].

По-перше, "водна компетентність" включає в себе багатоаспектні аспекти, такі як техніка плавання, безпека на воді, вміння дихати та рухатися у воді; визначається не лише рівнем фізичної підготовки, але й когнітивними та емоційними аспектами, які взаємодіють у процесі навчання.

По-друге, термін "біоповедінкове припущення" вказує на те, що розвиток водної компетентності пов'язаний з біологічними та поведінковими аспектами людини, що включає в себе вивчення фізіологічних реакцій на навчання у воді, а також, аналіз впливу психосоціальних факторів на процес вивчення та використання плавальних навичок.

По-третє, відмінність "водної компетентності" від більш складних водних навичок підкреслюється, підкріплюючи ідею, що цей підхід базується на формуванні основних, ключових умінь, які є основою для вивчення більш складних аспектів плавання.

Наукові дослідження у галузі фізіології, психології та соціології підтримують важливість комплексного підходу до розвитку водної компетентності [9]. Вивчення механізмів адаптації людини до водного середовища, впливу стресу та анкіозності на поведінку в воді, а також соціальних аспектів взаємодії в групах під час водних активностей дозволяє глибше розуміти та ефективно формувати водну компетентність.

Анкіозність у воді безперечно може суттєво впливати на поведінку людини, її здатність навчатися плаванню та взагалі на безпеку перебування у водному середовищі. Розуміння її впливу є ключовим для ефективного навчання водної компетентності та для розробки стратегій, які допоможуть зменшити тривожність і підвищити впевненість у воді. Анкіозність у воді може бути викликана різними факторами, включаючи недостатній досвід перебування у воді, попередні негативні досвіди, страх глибини, соціальні фактори тощо.

Розвиток водної компетентності через навчальні програми, які включають теоретичні знання та практичні навички, сприяє не тільки безпеці індивідів у воді, але й підвищує загальну культуру водного середовища в суспільстві [6].

Висновки. Концепція "Водної компетентності" може стати частиною навчальних програм для дітей та дорослих, що допоможе навчити основним навичкам плавання, безпеки на воді та надавання допомоги в надзвичайних ситуаціях. У спортивних галузях, особливо в плаванні та водних видвищах, концепція "Водної компетентності" служить фундаментом для розвитку спортивних навичок та підвищення рівня безпеки під час тренувань та змагань.

Рятувальники та інші фахівці, які працюють у водних умовах, можуть навчати ефективним діям у надзвичайних ситуаціях та наданню допомоги постраждалим за допомогою цієї концепції. Дослідники у галузі психології та соціології можуть досліджувати вплив "Водної компетентності" на розвиток відповідальності, самопомоги та соціальних навичок учасників навчальних програм.

Загалом, концепція "Водної компетентності" створює можливості для підвищення рівня знань та навичок у водних умовах, що сприяє загальному підвищенню безпеки та забезпечує дієвий взаємодія у водних середовищах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурла О. М. Плавання. Прискорений курс навчання : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 156 с.
2. Глухов І., Пітин М. Система навчання студентів плаванню у фізичному вихованні закладів вищої освіти : перспективи дослідження. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2020. № 9(28). С. 14–20.
3. Дробот К. В. Інтерактивне навчання плавання дітей старшого дошкільного віку : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, 01 – Освіта/Педагогіка, Запорізький національний університет, Запоріжжя, 2022. 305 с.
4. Платонов В. М. Плавание. Київ : Олимпийская литература, 2000. 493 с.
5. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadachko 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*, 2020. Vol. 20(4). Art 233. P. 1721–1726.
6. Langendorfer Ph D S. J., Moran Ph D K., Stallman Ph D R. K. Guiding principles: Applying water competence to drowning prevention. *International Journal of Aquatic Research and Education*. 2018. T. 11. No. 2. C. 22.
7. Ortiz Olivar A. I. Creativity, Experience, and Reflection: One Magic Formula to Develop Preventive Water Competences. *International Journal of Aquatic Research and Education*. 2019. T. 12. No. 2. P. 1.
8. Pictorial scale of perceived water competence (PSPWC) testing manual. / Morgado, L.D.S., De Martelaer, K., D'Hondt, E., Barnett, L.M., Costa, A.M., Howells, K., Sääkslahti, A. and Jidovtseff, B. Testing manual. University of Liege. 2020. P. 1–26.
9. Pinto, R. F., & Moreno Murcia, J. A. (2023). Towards a globalised vision of aquatic competence. *International journal of aquatic research and education*, Vol. 14. Art 1. P. 11–19.

REFERENCES

1. Burla O.M. (2016). *Plavannya. Pryskorenyy kurs navchannya* [Swimming. Accelerated training course] : navch. posib. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. (in Ukrainian)
2. Drobot K.V. (2022). *Interaktyvne navchannya plavannya ditey starshoho doshkil'noho viku* [Interactive swimming training for children of older preschool age.]. Thesis for PhD degree in specialty 017 – Physical Culture and Sport, 01 – Education/Pedagogy, Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia. 305 p. (in Ukrainian)
3. Hlukhov I., Pityn M. (2020) *Systema navchannya studentiv plavannyu u fizychnomu vykhovanni zakladiv vshchoyi osvity : perspektyvy doslidzhennya* [The system of teaching students to swim in physical education of higher education institutions: prospects for research]. *Physical culture, sports and health of the nation*. Vinnytsia, № 9(28), pp. 14–20.
4. Platonov V. M. (2000) *Plavaniye* [Swimming]. Kiyv : Olimpiyskaya literatura.
4. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadachko 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*, vol. 20(4), Art 233, pp. 1721–1726.
6. Langendorfer Ph D S. J., Moran Ph D K., Stallman Ph D R. K. (2018). Guiding principles: Applying water competence to drowning prevention. *International Journal of Aquatic Research and Education*, vol. 11(2), 22 c.
7. Ortiz Olivar A. I. (2019). Creativity, Experience, and Reflection: One Magic Formula to Develop Preventive Water Competences. *International Journal of Aquatic Research and Education*, vol. 12(2), p. 1.
8. Pictorial scale of perceived water competence (PSPWC) testing manual. / Morgado, L. D. S., De Martelaer, K., D'Hondt, E., Barnett, L. M., Costa, A. M., Howells, K., Sääkslahti, A. and Jidovtseff, B. (2020). Testing manual. University of Liege. p. 1–26.
9. Pinto, R. F., & Moreno Murcia, J. A. (2023). Towards a globalised vision of aquatic competence. *International journal of aquatic research and education*, vol. 14, art 1, p. 11–19.

УДК 796.4.612-612.7:796.012
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-18>

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТ АЕРОБНОЇ ТА АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

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
valeria-znu@znu.edu.ua*

Зубов В. О.

*доктор філософських наук, професор,
професор кафедри теорії основ фізичного та адаптивного виховання
Інститут здоров'я, спорту і туризму
Класичного приватного університету
вул. Жуковського, 75Б, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-8806-3510
zubov15021967@gmail.com*

Тищенко Д. Г.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-6201-4596
handball.survey@gmail.com*

Ключові слова:

*веслування, витривалість,
навантаження, ЧСС,
лактат, аеробний
метаболізм.*

Дослідження висвітлює значення веслування як інтенсивного аеробного виду спорту, який вимагає високого рівня м'язової роботи та ефективного транспорту кисню до м'язів для підтримки продуктивності. Ключову роль у покращенні метаболічної ефективності, здатності м'язів використовувати кисень та зменшенні впливу лактату відіграють регулярні тренування з високою інтенсивністю та довготривалі аеробні навантаження. **Мета дослідження** – визначення впливу регулярних тренувань з високою інтенсивністю та довготривалих аеробних навантажень на ключові фізіологічні показники веслувальників, а також аналіз їх кореляції з аеробною та анаеробною витривалістю. **Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес веслувальників високої кваліфікації. **Предмет дослідження** є фізіологічні показники веслувальників, та їх зв'язок із аеробною й анаеробною витривалістю в контексті специфіки тренувального процесу в веслуванні. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, метод визначення анаеробного порогу спортсмена (Тест Конконі), методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Результати проведеного дослідження ілюструють, що систематичне застосування тренувань високої інтенсивності та довготривалі аеробні навантаження ініціюють значущі фізіологічні адаптації у веслувальників, що відіграють детермінантну роль у підвищенні аеробної та анаеробної витривалості.

Означені тренувальні стратегії каталізують підвищення максимального об'єму споживання кисню, що є індикатором аеробної потужності індивіда та засвідчує оптимізацію метаболічної ефективності. Відтак, з'являється здатність організму підтримувати енергетичні потреби через аеробний метаболізм на вищих рівнях інтенсивності, одночасно затримуючи втомлювальний ефект анаеробної діяльності та акумуляцію лактату. Додатково, відмічено енансмент серцево-судинної функції, включно зі зростанням серцевого викиду, що гарантує ефективнішу перфузію киснем насиченої крові до м'язових тканин, що забезпечує підтримку аеробного енергообміну при тривалих та інтенсивних фізичних навантаженнях, підкреслюючи значення ендотеліальної функції та мікроциркуляції в підвищенні фізіологічної ефективності спортсменів. **Висновки.** Встановлено, що збільшення VO_{2max} через цільові тренування може підвищити аеробну та анаеробну витривалість, що є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів. Дослідження акцентує на критичній важливості комплексного підходу до тренувального процесу, що об'єднує елементи високої інтенсивності та аеробної витривалості для досягнення оптимальних адаптацій у веслувальників, що сприяють не лише покращенню специфічних фізіологічних показників, але й забезпечують більшу витривалість і продуктивність, що є вагомими причинами успішності в спорті високих досягнень. Отримані дані підтвердили важливість комплексної оцінки фізіологічних параметрів для визначення аеробної та анаеробної працездатності веслувальників.

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF PHYSIOLOGICAL PARAMETERS AS DETERMINANTS OF AEROBIC AND ANAEROBIC PERFORMANCE OF ATHLETES

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
valeria-znu@znu.edu.ua*

Zubov V. O.

*Doctor of Science in Philosophy, Professor,
Professor at the Department of Theory of the Fundamentals
of Physical and Adaptive Education
Institute of Health, Sports and Tourism
of the Classic Private University
Zhukovskoho str., 70B, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-8806-3510
zubov15021967@gmail.com*

Tyshchenko D. H.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6201-4596
handball.survey@gmail.com*

Key words: rowing, endurance, load, HR, lactate, aerobic metabolism.

The study highlights the significance of rowing as an intensive aerobic sport that requires a high level of muscle work and efficient oxygen transport to the muscles to maintain performance. Regular high-intensity training and prolonged aerobic loads play a key role in improving metabolic efficiency, the ability of muscles to use oxygen, and reducing the impact of lactate. **The aim of the study** is to determine the effect of regular high-intensity training and prolonged aerobic loads on key physiological indicators in rowers, as well as to analyze their correlation with aerobic and anaerobic endurance. **The object of the study** is the training process of highly qualified rowers. **The subject of the study** is the physiological indicators of rowers and their connection with aerobic and anaerobic endurance in the context of the specificity of the training process in rowing. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodological sources on the topic of the study, pedagogical observations, the method of determining the anaerobic threshold of an athlete (Conconi Test), methods of mathematical statistics. **Research results.** The results of the conducted study illustrate that the systematic application of high-intensity training and prolonged aerobic loads initiate significant physiological adaptations in rowers, playing a determinant role in enhancing aerobic and anaerobic endurance. These training strategies catalyze an increase in the maximum volume of oxygen consumption, which is an indicator of an individual's aerobic power and certifies the optimization of metabolic efficiency. Consequently, the body's ability to sustain energy needs through aerobic metabolism at higher levels of intensity, while delaying the fatiguing effect of anaerobic activity and lactate accumulation, emerges. Additionally, an enhancement of cardiovascular function, including an increase in cardiac output, is noted, ensuring a more efficient perfusion of oxygen-saturated blood to muscle tissues, which supports aerobic energy exchange during prolonged and intense physical loads, underscoring the importance of endothelial function and microcirculation in enhancing athletes' physiological efficiency. **Conclusions.** It has been established that increasing VO₂max through targeted training can improve aerobic and anaerobic endurance, which is critically important for achieving high sports results. The study emphasizes the critical importance of a comprehensive approach to the training process, combining elements of high intensity and aerobic endurance to achieve optimal adaptations in rowers, which not only improve specific physiological indicators but also provide greater endurance and productivity, which are substantial reasons for success in high-performance sports. The obtained data confirmed the importance of a comprehensive assessment of physiological parameters to determine the aerobic and anaerobic work capacity of rowers.

Вступ. Веслування – це інтенсивний aerobicний вид спорту, який вимагає значної м'язової роботи майже від усіх основних груп м'язів, зокрема м'язів ніг, спини, плечей та рук. Ефективний транспорт кисню до цих м'язів є критично важливим для підтримання високого рівня виконання протягом тренувальної та змагальної діяльності. Веслувальники розвивають потужну серцево-судинну систему з високим серцевим викидом та ефективним венозним поверненням, що дозволяє підтримувати високий рівень доставки кисню до м'язів протягом тривалого періоду. Довготривалі aerobicні тренування, типові для підготовки веслувальників, сприяють збільшенню VO₂max, що є одним із найважливіших факторів витривалості та загальної продуктивності в спорті.

Регулярні тренування з високою інтенсивністю допомагають веслувальникам покращити метаболічну ефективність, зокрема здатність м'язів використовувати кисень для виробництва енергії,

а також зменшити вироблення та вплив лактату, що дозволяє зменшити втому м'язів. В умовах змагань, здатність ефективно керувати ЧСС та, відповідно, адаптувати інтенсивність зусиль є ключовим елементом підготовки. Веслувальники та їх тренери використовують моніторинг серцевої частоти для оптимізації тренувальних навантажень, відновлення та стратегії змагань. Наприклад, вони можуть регулювати інтенсивність веслування для забезпечення того, щоб спортсмен працював у зоні оптимальної aerobicної ефективності якомога довше, уникаючи передчасного переходу в anaerobicний режим і накопичення лактату.

Під час фізичних вправ ЧСС зростає для задоволення підвищеного попиту м'язів на кисень, у зв'язку з чим, збільшується кількість крові, яка циркулює через організм за одиницю часу, що забезпечує більший транспорт кисню до м'язів. Збільшення серцевого викиду підвищує ефективність транспортування кисню до м'язів, оскільки

більше крові, насиченої киснем, доставляється до мікроциркуляторного русла м'язової тканини, що забезпечує м'язи необхідним киснем для аеробного метаболізму, збільшуючи їхню витривалість та продуктивність.

Збільшення серцевої частоти також сприяє підвищенню й венозного повернення – процесу повернення венозної крові до серця, що додатково стимулює збільшення ударного об'єму та серцевого викиду через механізм Франка-Старлінга. За цим принципом, збільшення об'єму венозної крові, що надходить до серця, веде до збільшення розтягування серцевого м'яза перед скороченням, що сприяє сильнішому скороченню і, відповідно, більшому викиду крові. Отже, підвищення серцевої частоти під час фізичної активності є ключовим фактором забезпечення адекватного кровопостачання працюючих м'язів, що дозволяє підвищити їхню ефективність і витривалість. З часом збільшується не тільки кількість кисню, що доставляється до м'язів, але й ефективність його використання м'язовими клітинами.

Аеробна витривалість залежить від здатності організму підтримувати високий рівень метаболічної активності за рахунок ефективного використання кисню. Вищий VO_{2max} означає, що спортсмен може працювати на більш високій інтенсивності довший час, не входячи в зону анаеробного порогу, де м'язова втома настає швидше через накопичення лактату. VO_{2max} вважається золотим стандартом вимірювання аеробної фітнесу та витривалості індивідуума, це максимальний об'єм кисню, який організм може спожити, транспортувати і використовувати за одиницю часу під час максимального фізичного навантаження. Організм використовує три основні енергетичні системи для вироблення АТФ (аденозинтрифосфату), який необхідний для м'язової діяльності: аеробну систему, анаеробну лактатну (гліколітичну) систему та анаеробну алактатну (фосфагенну) систему. Аеробна система є найефективнішою з точки зору вироблення енергії на одиницю споживаного кисню і покладається на кисень для метаболізму жирів, вуглеводів і, в меншій мірі, білків для вироблення АТФ.

Аеробний поріг відповідає інтенсивності фізичного навантаження, за якої вироблення енергії ще може повністю забезпечуватися аеробним метаболізмом, тобто з достатнім споживанням кисню. Анаеробний поріг є певною точкою, за якою вироблення енергії стає значною мірою залежним від анаеробного метаболізму, що призводить до швидкого накопичення лактату і, як наслідок, м'язової втоми.

Спортсмени з вищим VO_{2max} здатні підтримувати більш високу інтенсивність фізичного навантаження, не переходячи до анаеробного метабо-

лізму, адже вони можуть працювати на високих інтенсивностях довше, перш ніж почнеться накопичення лактату, яке є причиною швидкого настання втоми. Причина означеного процесу полягає в тому, що з більш високим VO_{2max} , м'язи ефективніше використовують кисень для вироблення АТФ через аеробний метаболізм, що зменшує потребу в анаеробному метаболізмі та, відповідно, накопиченні лактату при даній інтенсивності навантаження.

Таким чином, вищий VO_{2max} сприяє збільшенню аеробної витривалості, дозволяючи спортсменам ефективніше виконувати тривалі фізичні навантаження, що є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів у великому діапазоні дисциплін.

Мета дослідження – визначення впливу регулярних тренувань з високою інтенсивністю та довготривалих аеробних навантажень на ключові фізіологічні показники веслувальників, а також аналіз їх кореляції з аеробною та анаеробною витривалістю.

Для досягнення поставленої мети використовувались методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, метод визначення анаеробного порогу спортсмена (Тест Конконі), методи математичної статистики.

Тест Конконі є одним з методів визначення анаеробного порогу спортсмена, а також змін у аеробній й анаеробній робочій здатності, що базується на поступовому збільшенні інтенсивності навантаження до тих пір, поки не буде досягнуто втоми, з одночасним моніторингом серцевої частоти та інших фізіологічних показників. Результати тесту Конконі надають цінну інформацію про аеробні та анаеробні можливості веслувальників, допомагаючи оптимізувати тренувальні програми.

Результати дослідження. Ключові фізіологічні показники, які важливі для оцінки аеробної та анаеробної фітнесу веслувальників, наведені в таблиці 1.

Значення максимальної серцевої частоти відображали найвищу кількість ударів серця за хвилину, досягнуту кожним спортсменом під час тесту, яка є індивідуальною і знижується з віком. Зазначений показник важливий для визначення інтенсивності тренувань, оскільки багато тренувальних програм базуються на відсотках від максимальної серцевої частоти.

Рівень інтенсивності показали інтенсивність навантаження, при якій спортсмен починає переходити в анаеробний режим метаболізму, тобто коли вироблення лактату починає перевищувати його утилізацію в організмі. З фізіологічної точки зору, це означає, що м'язи починають працювати в умовах кисневого дефіциту, що є важливим моментом для планування інтенсивності тренувань.

Таблиця 1

№	Вік	Стать	Максимальна серцева частота (уд./хв)	Ватт при анаеробному порозі	VO ₂ max (мл/кг/хв)	Висновки
1	24	Ж	190	280	65	Стабільна витривалість
2	26	Ж	185	260	60	Покращення на 5% від останнього тесту
3	25	Ч	195	300	67	Висока аеробна ефективність
4	27	Ж	180	250	58	Необхідне збільшення аеробної потужності
5	23	Ч	192	290	66	Стабільний прогрес
6	28	Ж	183	270	61	Потребує фокус на витривалості
7	22	Ч	198	310	68	Лідер за аеробними показниками
8	29	Ж	177	240	55	Зони витривалості покращуються
9	30	Ч	189	275	63	Консистентність у тренуваннях
10	21	Ж	186	265	59	Показує потенціал для зростання

Примітки. Максимальна серцева частота визначається як найвища досягнута серцева частота під час тесту. Ватт при анаеробному порозі – рівень інтенсивності (вимірюваний у ватах), при якому веслувальник переходить з аеробного режиму в анаеробний, вказує на аеробну ефективність та витривалість. VO₂max відображає максимальний об'єм кисню, який спортсмен може споживати за хвилину на кілограм тілесної ваги, що є індикатором аеробної потужності та загальної фізичної підготовленості.

Високі значення VO₂max засвідчили аеробну підготовленість, та здатність організму ефективно використовувати кисень. Для веслувальників, як і для інших витривалості атлетів, високий VO₂max є критично важливим для успішних виступів, оскільки вказує на ефективність серцево-судинної та дихальної систем, а також метаболічних процесів в м'язах.

Результати тесту Конконі показали наступне:

Веслувальниця 1: максимальна серцева частота 190 уд/хв і VO₂max 65 мл/кг/хв, демонструє відмінну аеробну потужність і здатність до високоінтенсивної роботи. Рівень інтенсивності при анаеробному порозі 280 вказує на сильну аеробну базу для тривалих навантажень.

Веслувальниця 2: покращення на 5% від останнього тесту, її максимальна серцева частота 185 уд/хв та VO₂max 60 мл/кг/хв свідчать про хорошу витривалість і потенціал для подальшого розвитку.

Веслувальник 3: має високу аеробну ефективність з максимальною серцевою частотою 195 уд/хв і VO₂max 67 мл/кг/хв, що робить його одним з найсильніших у групі за аеробними показниками.

Веслувальниця 4: потребує збільшення аеробної потужності, її показники включають максимальну серцеву частоту 180 уд/хв і VO₂max 58 мл/кг/хв, що вказує на потенційні зони для покращення.

Веслувальник 5: стабільний прогрес, максимальна серцева частота 192 уд/хв і VO₂max 66 мл/кг/хв демонструють його сильну аеробну основу та здатність до витривалої роботи.

Веслувальниця 6: максимальна серцева частота 183 уд/хв і VO₂max 61 мл/кг/хв показує, що

потребує фокусування на витривалості для підвищення аеробних можливостей.

Веслувальник 7: лідер за аеробними показниками з максимальною серцевою частотою 198 уд/хв і VO₂max 68 мл/кг/хв, вказуючи на його високий рівень фізичної підготовленості та аеробної потужності.

Веслувальниця 8: максимальна серцева частота 177 уд/хв і VO₂max 55 мл/кг/хв, показує покращення в зонах витривалості, але ще є простір для розвитку.

Веслувальник 9: демонструє консистентність у тренуваннях з максимальною серцевою частотою 189 уд/хв VO₂max 63 мл/кг/хв, підкреслюючи його надійну аеробну базу.

Веслувальниця 10: максимальна серцева частота 186 уд/хв і VO₂max 59 мл/кг/хв, вона показує потенціал для росту, маючи хорошу основу для подальшого розвитку аеробних здібностей.

Вищезазначені характеристики вказали на індивідуальні сильні та слабкі сторони кожного спортсмена, надаючи тренерам цінну інформацію для оптимізації тренувальних планів.

Для веслувальниць 4 і 6, яка потребувала збільшення аеробної потужності з урахуванням її показників максимальної серцевої частоти (180 уд./хв) та VO₂max (58 мл/кг/хв), нами запропоновано:

1. Аеробні тренування на тривалу відстань.

Регулярне виконання тренувань на тривалу відстань на помірній інтенсивності (70–75% від максимальної серцевої частоти) підвищить VO₂max та покращить аеробні здібності. Серцево-судинна результативність збільшить кількість та ефективність мітохондрій у м'язових клітинах, покращить

здатність м'язів використовувати жири як джерело енергії і допоможе збільшити витривалість, що зменшить залежність від глікогену м'язів і дозволить плідно використовувати кисень.

2. Інтервальні тренування високої інтенсивності.

Чергування коротких періодів високої інтенсивності (90-95% від максимальної серцевої частоти) з короткими періодами відпочинку або низької інтенсивності стимулює значні адаптації в організмі, зокрема підвищення VO_{2max} , та покращить здатність м'язів утилізувати кисень, що важливо для підвищення аеробної потужності.

3. Темпові тренування.

Тренування з виконанням вправ на темп, який є трохи нижчим за анаеробний поріг, тривалістю 20-40 хвилин, підвищить анаеробний поріг, збільшуючи здатність спортсмена підтримувати вищу інтенсивність протягом тривалого часу без накопичення лактату.

4. Покращення м'язової сили та витривалості.

Включення силових тренувань з акцентом на ноги, спину та м'язи кора (формують основу для більшості фізичних дій і відіграють ключову роль у забезпеченні стабільності та рівноваги тіла, а також у передачі сили між верхньою та нижньою частинами тіла), що покращить загальну м'язову силу та ефективність гребка. Зміцнення м'язів допоможе підтримувати правильну поставу та рівновагу в човні, зменшуючи ризик втрати контролю під час гребка та збільшуючи ефективність кожного гребка; дозволить ефективніше передавати силу від ніг до весла через торс, що призведе до більш сильного та контрольованого гребка; зміцнить м'язи нижньої частини спини, зменшуючи ризик травм, пов'язаних з перевантаженням цієї ділянки, особливо при виконанні повторюваних рухів під час веслування.

5. Крос-тренування дозволять залучити різні м'язові групи, покращуючи загальну фізичну форму. та забезпечуючи більш повне відновлення м'язів, використовуваних при веслуванні.

Висновки. Зростання показників серцевої частоти спортсменів засвідчило збільшення максимального споживання кисню (VO_{2max}), яке є ключовим показником аеробної витривалості та спортивної продуктивності. Означений зв'язок між ЧСС і VO_{2max} відобразив здатність організму транспортувати, та використовувати кисень під час фізичних навантажень. Відбулося посилення або оптимізація серцево-судинної реакції на фізичні навантаження, що включало покращення серцевого викиду, ефективності мікроциркуляції та кисневої перфузії тканин, особливо працюючих м'язів.

Поліпшення серцево-судинної функції через регулярні тренування з високою інтенсивністю та довготривалі аеробні навантаження здійснювалося за рахунок збільшення серцевого викиду (відноситься до об'єму крові, яку серце викидає за одну хвилину), що забезпечувало більш ефективне доставлення кисню та поживних речовин до м'язів, які знаходяться під навантаженням під час виконання вправ; розширення капілярної мережі в м'язах, що покращувало мікроциркуляцію та ефективність обміну речовин між кров'ю та м'язами; оптимізації кисневої перфузії (збільшення кількості кисню, доставленого до м'язових тканин, покращувало аеробні метаболічні процеси, що є основою для виробництва енергії під час тривалих тренувань); покращення венозного повернення (регулярні фізичні навантаження сприяли ефективнішому поверненню венозної крові до серця, що допомагало підтримувати стабільний серцевий викид під час тренувань).

ЛІТЕРАТУРА

1. Ван Вейлун, Русанова Ольга, Дяченко Андрій. Контроль функціонального забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих веслувальників з урахуванням спеціалізації у веслуванні на байдарках і каное. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 92–100.
2. Дяченко, А., & Ван, Ц. Сучасний стан і шляхи вдосконалення орієнтації підготовки юних кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках і каное. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2023. № 2(10). С. 88–99.
3. Коваленко Ю., Тищенко В., Шипенко А. О., Овдеєнко А. О. Удосконалення програми підготовки веслярів відповідно їх типу індивідуальної рухової схильності. *Фізичне виховання та спорт*. 2020. № 2. С. 133–139.
4. Клопов Р. В., Тищенко В. О., Меснянкін Д. Г. Спеціальна фізична підготовка веслувальників високої кваліфікації у підготовчому періоді спортивного тренування. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. Т. 3. С. 67–73.
5. Міщенко В. С., Лисенко Є. М., Виноградов В. Є. Реактивні властивості кардіореспіраторної системи як відображення адаптації до напруженого фізичного тренування у спорті : монографія. Київ: Науковий світ, 2007. 351 с.
6. Тищенко В. О., Чиженок Т. М., Коваленко Ю., Мордвинов К. О. Особливості вегетативної регуляції у веслувальниць на етапі підготовки до вищих досягнень. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 1. С. 114–119.

7. Diachenko A, Rusanova O, Guo P, Kong X, Huang Z, Guo J. Characteristics of the Special Physical Fitness of Paddlers at a Distance of 200 m. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021. Vol. 21(1). P. 43–49.
8. Guo Pengcheng, Kong Xianglin, Rusanova O, Diachenko An, Wang Weilong. Functional support of the first part of competitive distance in cyclic sports with endurance ability: rowing materials. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(5). P. 2745–2750.
9. Smith TB, Hopkins WG. Measures of rowing performance. *Sports Med*. 2012. Vol. 42. P. 343–358.
10. Stefanov, L. G., Nejkov, S. E. Determination of Anaerobic Threshold by a new approach through the incremental exercise using proportion in heart rate and pulmonary ventilation changes in rowers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2021. Vol. 25(2). P. 89–97.

REFERENCES

1. Van Veylun, Rusanova O., Dyachenko A. (2019). Kontrol' funkcional'noho zabezpechennya spetsial'noyi pratsездatnosti kvalifikovanykh vesluval'nykiv z urakhuvannyam spetsializatsiyi u vesluvanni na baydarkakh i kanoe [Control of the functional support of the special working capacity of qualified rowers, taking into account the specialization in rowing on kayaks and canoes]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, vol. 2, pp. 92–100.
2. Dyachenko, A., & Van, TS. (2023). Suchasnyy stan i shlyakhy vdoskonalennya oriyentatsiyi pidhotovky yunykh kvalifikovanykh sport-smeniv u vesluvanni na baydarkakh i kanoe [The current state and ways of improving the training orientation of young qualified athletes in kayaking and canoeing]. *Sportyvna nauka ta zdorov'ya lyudyny*, vol. 2(10), pp. 88–99.
3. Kovalenko YU., Tyshchenko V., Shypenko A. O., Ovdeyenko A. O. (2020). Udoshkonalennya prohramy pidhotovky veslyariv vidpovidno yikh typu indyvidual'noyi rukhovoyi skhyl'nosti [Improving the training program for rowers according to their type of individual motor propensity]. *Fizychno vykhovannya ta sport. [Physical education and sports]*, vol. 2, pp. 133–139.
4. Klopov R. V., Tyshchenko V. O., Mesnyankin D. H. (2021). Spetsial'na fizychna pidhotovka vesluval'nykiv vysokoyi kvalifikatsiyi u pidhotovchomu periodi sportyvnoho trenuvannya [Special physical training of highly qualified rowers in the preparatory period of sports training]. *Fizychno vykhovannya ta sport. [Physical education and sports]*, vol. 3, pp. 67–73.
5. Mishchenko V. S., Lysenko YE. M., Vynohradov V. YE. Reaktyvni vlastyvoli kardiorespiratornoyi systemy yak vidobrazhennya adaptatsiyi do napruzhenoho fizychnoho trenuvannya u sporti [Reactive properties of the cardiorespiratory system as a reflection of adaptation to intense physical training in sports] : monohrafiya. Kyiv: Naukovyy svit, 2007. 351 s.
6. Tyshchenko V. O., Chyzhenok T. M., Kovalenko YU., Mordvynov K. O. (2021). Osoblyvosti vehetatyvnoyi rehulyatsiyi u vesluval'nyts' na etapi pidhotovky do vyshchykh dosyahnen' [Peculiarities of vegetative regulation in female rowers at the stage of preparation for higher achievements]. *Fizychno vykhovannya ta sport. [Physical education and sports]*, vol. 1, pp. 114–119.
7. Diachenko A, Rusanova O, Guo P, Kong X, Huang Z, Guo J. (2021). Characteristics of the Special Physical Fitness of Paddlers at a Distance of 200 m. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, vol. 21(1), pp. 43–49.
8. Guo Pengcheng, Kong Xianglin, Rusanova O, Diachenko An, Wang Weilong. (2020). Functional support of the first part of competitive distance in cyclic sports with endurance ability: rowing materials. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 20(5), pp. 2745–2750.
9. Smith TB, Hopkins WG. (2012). Measures of rowing performance. *Sports Med.*, vol. 42, pp. 343–358.
10. Stefanov, L. G., Nejkov, S. E. (2021). Determination of Anaerobic Threshold by a new approach through the incremental exercise using proportion in heart rate and pulmonary ventilation changes in rowers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, vol. 25(2), pp. 89–97.

Науковий журнал

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

№ 3, 2023

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

Підписано до друку: 20.12.2023.
Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 15,81.
Замов. № 1223/766. 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.