

ISSN 2663-5925

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

Заснований
у 2009 р.

Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації
Серія КВ № 15436-4008 ПР від 22 червня 2009 р.

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

Телефон
для довідок:
+38 066 53 57 687

Вісник

**Запорізького національного
університету**

Фізичне виховання та спорт

№ 2, 2020



Видавничий дім
«Гельветика»
2020

DOI Вісник Запорізького національного університету:
Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт
DOI № 2/2020

<https://doi.org/10.26661/2663-5925>
<https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2>

Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 2. 184 с.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet вченою радою ЗНУ (протокол засідання № 3 від 27.10.2020 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).

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:

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)
Хіменес Х.Р. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна)
Лісенчук Г.А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Україна)
Karsten Bettina – PhD, Exercise and Sports, Assistant Professor (Luxemburg)
Задорожня О.Р. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна)
Nikola Starcevic – тренер збірної Хорватії з греко-римської боротьби, президент клубу Metalac-Zagreb (Хорватія)
Mario Baić – PhD, Associate Professor, Dean's councillor for quality assurance at the University of Zagreb, Faculty of Kinesiology (Republic of Croatia)

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Безына Е. А., Остапенко Г. А., Дорошенко В. В. <i>ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 25–30 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ</i>	7
Бібік Р. В., Седукін В. В. <i>ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ У МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ</i>	14
Глухов І. Г. <i>ПРІОРИТЕТНІСТЬ ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ ПЛАВАННЯ</i>	19
Kondratska H. D., Shepelyuk A. V., Fedorishchak R. L., Budynevych S. N. <i>THE VALUE OF GENDER POLICY IN STUDENT SPORTS</i>	30
Конох А. П., Маковецька Н. В., Конох А. А. <i>СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО УЧАСТІ У ЛИЖНОМУ ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ</i>	37
Конох А. П., Маковецька Н. В., Конох А. А. <i>ФОРМУВАННЯ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІЗ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА</i>	42
Кубатко А. І., Кириченко О. В., Агаманюк С. І. <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ АЕРОБНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ</i>	49
Лісенчук Г. А., Хмельницька І. В., Крупеня С. В., Литвиненко О. М., Борецька Н. О. <i>КОМП'ЮТЕРНІ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ МОТОРИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ</i>	54
Мина Ж. В., Шельвах М. А. <i>ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ МОЛОДІЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ: ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОДАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ФЛОРБОЛЬНОГО КЛУБУ «LEMBERG» У МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ</i>	63
Мичка І. В. <i>РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ</i>	70
Откидач В. С., Корчагін М. В., Золочевський В. В., Хліманцов Т. В. <i>ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ</i>	75
Потапова О. В. <i>ПОРІВНЯННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗА РІЗНИМИ ФІТНЕС-ПРОГРАМАМИ</i>	82
Сайнчук М. М. <i>ПОЛІТИЧНИЙ КЕЙС У ЦІЛЕПОКЛАДАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ</i>	88
Ульїнська А. А., Москаленко Н. В. <i>ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ</i>	96

Шевців У. С., Драпінська Л. М. <i>ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШЕЙПІНГУ</i>	102
--	-----

РОЗДІЛ II. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Бобровник В. І., Копанайко С. Є. <i>ОСНОВНІ НАПРЯМИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У БІГУ НА 110 М ІЗ БАР'ЄРАМИ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ</i>	108
Войтенко С. М., Перепелиця М. О., Свірщук Н. С. <i>СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ СТАНОВЛЕННЯ СУБ'ЄКТНОСТІ МАЛИХ ГРУП (СПОРТИВНИХ КОМАНД)</i>	113
Дмітрієва Н. С. <i>МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ІЗ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ДО ПОДОЛАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ТРУДНОЩІВ</i>	120
Дух Т. І., Конестяпін В. Г., Дунець-Лесько А. В. <i>КІНЕМАТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНОК У ДОВЖИНУ</i>	126
Коваленко Ю. О., Тищенко В. О., Шипенко А. О., Овдеєнко А. О. <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ ВІДПОВІДНО ДО ЇХНЬОГО ТИПУ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РУХОВОЇ СХИЛЬНОСТІ</i>	133
Колеснік І. В., Салямін Ю. М. <i>ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В ГІМНАСТИЦІ СПОРТИВНІЙ</i>	140
Лісенчук Г. А., Лісенчук С. Г., Ван Лейбо <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ МОДЕЛЮВАННЯ ДЕТЕРМІНОВАНИХ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ</i>	146
Сватсьєв А. В., Міфтахутдінова Д. А., Симонік А. В. <i>ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ</i>	153
Соколова О. В., Сердюк Д. Г. <i>УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ</i>	159
Тищенко В. О., Соколова О. В., Белоус М. А., Шипенко А. О. <i>ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ</i>	166
Хіменес Х. Р., Пітін М. П., Харченко-Баранецька Л. Л., Гнатчук Я. І., Степанюк С. І. <i>ЕКОНОМІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ КЕРІВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ БАСКЕТБОЛУ В ЄВРОПІ</i>	173

CONTENTS

SECTION I. PHYSICAL EDUCATION

Bezyna K. A., Ostapenko H. A., Doroshenko V. V. <i>DYNAMICS OF WOMEN'S PHYSICAL STATUS IN THE AGE OF 25–30 UNDER FITNESS PRACTICE INFLUENCE</i>	7
Bibik R. V., Sedukin V. V. <i>FORMATION OF ABILITY TO THE ORGANIZATION OF IMPROVING AND RECREATIONAL MOTOR ACTIVITY OF VARIOUS GROUPS OF THE POPULATION AT FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS</i>	14
Hluhov I. H. <i>PRIORITY OF CONTROL MEANS OF PREPAREDNESS STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SWIMMING SKILLS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS</i>	19
Kondratska H. D., Chepelyuk A. V., Fedorishchak R. L., Budynekych S. N. <i>THE VALUE OF GENDER POLICY IN STUDENT SPORTS</i>	30
Konoch A. P., Makovetska N. V., Konoch A. A. <i>SCANDINAVIAN WALKING AS AN EFFECTIVE MEANS PREPARATION OF STUDENTS FOR PARTICIPATION IN SKIING TOURIST HIKING</i>	37
Konoch A. P., Makovetska N. V., Konoch A. A. <i>FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE IN TOURIST AND LOCAL HISTORY ACTIVITIES IN FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AS A SCIENTIFIC AND TEACHER</i>	42
Kubatko A. I., Kirichenko O. V., Atamanuk S. A. <i>IMPROVEMENT OF TECHNIQUE OF PERFORMANCE OF AEROBIC ELEMENTS IN ATHLETES BY MEANS OF IDEOMOTOR TRAINING IN SPORTS AEROBICS</i>	49
Lisenchuk H. A., Khmel'nitska I. V., Krupenya S. V., Lytvynenko O. M., Boretska N. O. <i>COMPUTER MOTORICS CONTROL SYSTEMS IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN WITH HEARING DEPRIVATION</i>	54
Myna Zh. V., Shelvakh M. A. <i>POPULARIZATION OF YOUTH SPORTS: INFORMATIONAL PRESENTATION OF FLOORBALL CLUB "LEMBERG" ACTIVITIES ON THE INTERNET</i>	63
Mychka I. V. <i>DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION BY MEANS OF POWERLIFTING</i>	70
Otkydach V. S., Korchahin M. V., Zolochovskyi V. V., Hlimantsov T. V. <i>THE IMPACT OF MILITARY-SPORTS-ROUND ON THE LEVEL OF PHYSICAL STRENGTH OF CADETS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS</i>	75
Potapova O. V. <i>COMPARISON OF THE STATE OF PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN OF THE MIDDLE SCHOOL, WHICH WILL HAPPEN TO DIFFERENT FITNESS PROGRAMS</i>	82
Sainchuk M. M. <i>POLITICAL CASE IN THE PURPOSE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS</i>	88
Ulinska A. A., Moskalenko N. V. <i>THE MOTIVATION'S FORMATION OF FIRST-PERIOD WOMEN OF MATURE AGE FOR FITNESS TRAININGS</i>	96
Shevtsiv U. S., Drapinska L. M. <i>HISTORICAL AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF SHAPING DEVELOPMENT</i>	102

SECTION II. OLYMPIC AND PROFESSIONAL SPORT

Bobrovnyk V. I., Kopanaiko S. Ye. <i>MAIN DIRECTIONS OF TRAINING PROCESS FOR ATHLETES IN 110 M HURDLES AT THE STAGE OF TRAINING FOR HIGH-PERFORMANCE SPORT</i>	108
Voitenko S. M., Perepelytsia M. O., Svirshchuk N. S. <i>SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF SUBJECTIVITY OF SMALL GROUPS (SPORTS TEAMS)</i>	113
Dmitriieva N. S. <i>METHODS OF FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF ATHLETES IN SHOOTING TO OVERCOME COMPETITIVE DIFFICULTIES</i>	120
Dukh T. I., Konestyapin V. G., Dunets-Lesko A. V. <i>KINEMATIC CHARACTERISTICS OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF QUALIFIED LONG JUMPERS</i>	126
Kovalenko Yu. O., Tyshchenko V. O., Shypenko A. O., Ovdeienko A. O. <i>IMPROVEMENT OF THE TRAINING PROGRAM ACCORDING AT ROWER TYPE OF INDIVIDUAL MOTIONAL TENDENCY</i>	133
Kolesnik I. V., Saliamin Yu. M. <i>DIFFERENTIATED APPROACH IN TRAINING PROCESS IN ARTISTIC GYMNASTICS</i>	140
Lisenchuk H. A., Lisenchuk S. H., Wang Leibo <i>IMPROVING FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF FOOTBALL PLAYERS ON THE BASIS OF MODELING OF DETERMINED FORMS OF ORGANIZATION OF TRAINING PROCESS</i>	146
Svatiev A. V., Miftakhutdinova D. A., Simonik A. V. <i>PILOT PROGRAM FOR IMPROVING THE FUNCTIONAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS</i>	153
Sokolova O. V., Serdyuk D. H. <i>IMPROVEMENT OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS IN THE PREPARATORY PERIOD</i>	159
Tyshchenko V. O., Sokolova O. V., Bielous M. A., Shypenko A. O. <i>EVALUATION OF THE EFFICIENCY OF THE EXPERIMENTAL PROGRAM OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS</i>	166
Khimenes Kh. R., Pityn M. P., Kharchenko-Baranetska L. L., Hnatchuk Ya. I., Stepanyuk S. I. <i>ECONOMIC POTENTIAL OF BASKETBALL LEADING ORGANIZATIONS IN EUROPE</i>	173

РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 378.016:796:613

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-01>

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 25–30 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ¹

Безына Е. А.

магистрант

Белорусский государственный университет имени Максима Танка

ул. Советская, 18, Минск, Республика Беларусь

orcid.org/0000-0002-3226-8584

katya.bezyna@mail.ru

Остапенко Г. А.

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры теории и методики физической культуры

Белорусский государственный университет имени Максима Танка

ул. Советская, 18, Минск, Республика Беларусь

orcid.org/0000-0002-1169-1885

galchonok021014@gmail.com

Дорошенко В. В.

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,

доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта

Запорожский национальный университет

ул. Жуковского, 66, Запорожье, Украина

orcid.org/0000-0001-9818-8520

dornika@i.ua

Ключевые слова: силовой класс, динамическая сила (проба Абалакова), скоростная выносливость, урок смешанного типа.

В статье рассматриваются особенности влияния различных фитнес-программ на изменения в показателях уровня физического состояния женщин 25–30 лет. Цель исследования – определить особенности влияния занятий по фитнес-программам ABL и Step-Interval на уровень физического состояния у женщин 25–30 лет. Для решения задач исследования автором были использованы следующие методы: метод теоретического анализа литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование физического состояния по системе «КОНТРЭКС-2» (возраст, масса тела, артериальное давление, пульс в покое, восстанавливаемость пульса после 20 приседаний за 40 с; тесты на определение уровня физических качеств и двигательных способностей: наклон туловища вперед из положения стоя, «эстафетный» тест, проба Абалакова (прыжок вверх), сгибание-разгибание рук в упоре на коленях за 30 с); методы математической статистики. Исследование проводилось на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Дельфин» (г. Слуцк,

¹ Научное исследование выполнено в соответствии с планом научно-исследовательской работы УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» в рамках темы НИР кафедры теории и методики физической культуры «Теоретическое обоснование и методическое обеспечение формирования профессиональной компетентности будущих специалистов в области физической культуры, спорта и туризма».

Республика Беларусь), в нем приняли участие 20 женщин 25–30 лет. Сравнивая две программы, мы установили, что программа ABL очень эффективна для развития силы и силовой выносливости мышц живота, нижней части мышц спины и мышц нижних конечностей, о чем свидетельствуют достоверные улучшения результатов в тестах «Поднимание ног в положении лежа на спине за 20 с» и «Пробы Абалакова: прыжок с места в высоту». Также в группе ABL достоверное улучшение в тесте «Наклон вперед из положения стоя» доказывает эффективность заполнения стретчингом интервалов отдыха между отдельными «силовыми блоками» и «постстретчинга» в заключительной части урока, так как в уроке Step-Interval, в основной части занятия отсутствуют упражнения на растягивание. В ходе исследования установлено, что повысилось внутригрупповое значение функционального класса физического состояния женщин 25–30 лет группы ABL, которое рассматривается как «выше среднего», а в группе Step-Interval осталось в прежнем в функциональном классе и рассматривалось как «средний». Данные, представленные в исследовании, дают возможность учитывать особенности влияния различных фитнес-программ на динамику показателей уровня физического состояния женщин 25–30 лет.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 25–30 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Безина К. А.

магістрант

Білоруський державний університет імені Максима Танка

вул. Радянська, 18, Мінськ, Республіка Білорусь

orcid.org/0000-0002-3226-8584

katya.bezyna@mail.ru

Остапенко Г. О.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Білоруський державний університет імені Максима Танка

вул. Радянська, 18, Мінськ, Республіка Білорусь

orcid.org/0000-0002-1169-1885

galchonok021014@gmail.com

Дорошенко В. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури і спорту

Запорізький національний університет

вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0001-9818-8520

dornika@i.ua

Ключові слова: *силовий клас, динамічна сила (проба Абалакова), швидкісна витривалість, урок змішаного типу.*

У статті розглядаються особливості впливу різноманітних фітнес-програм на зміни у показниках рівня фізичного стану жінок 25–30 років. Мета дослідження – визначити особливості впливу занять за фітнес-програмами ABL і Step-Interval на рівень фізичного стану у жінок 25–30 років. Для вирішення завдань дослідження автором були використані такі методи:

метод теоретичного аналізу літературних джерел, педагогічний експеримент, тестування фізичного стану за системою «КОНТРЕКС-2» (вік, маса тіла, артеріальний тиск, пульс у спокої, відновлюваність пульсу після 20 присідань за 40 с; тести на визначення рівня фізичних якостей і рухових здібностей: нахил тулуба вперед із положення стоячи, «естафетний» тест, проба Абалакова (стрибок вгору), згинання-розгинання рук в упорі на колінах за 30 с); методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі спортивно-оздоровчого комплексу «Дельфін» (м. Слуцьк, Республіка Білорусь), у ньому взяли участь 20 жінок 25–30 років. Порівнюючи дві програми, ми встановили, що програма ABL дуже ефективна для розвитку сили та силової витривалості м'язів живота, нижньої частини м'язів спини та м'язів нижніх кінцівок, про що свідчать достовірні поліпшення результатів у тестах «Піднімання ніг у положенні лежачи на спині за 20 с» і «Проби Абалакова: стрибок із місця у висоту». Так само у групі ABL достовірне поліпшення в тесті «Нахил вперед із положення стоячи» доводить ефективність заповнення стретчингом інтервалів відпочинку між окремими «силовими блоками» та «постстретчингу» в заключній частині уроку, оскільки в уроці Step-Interval, в основній частині заняття відсутні вправи на розтягування. У ході дослідження встановлено, що підвищилося внутрішньогрупове значення функціонального класу фізичного стану жінок 25–30 років групи ABL, яке розглядається як «вище середнього», а у групі Step-Interval залишилося в колишньому функціональному класі та розглядалося як «середній». Дані, представлені у дослідженні, дають можливість враховувати особливості впливу різних фітнес-програм на динаміку показників рівня фізичного стану жінок 25–30 років.

DYNAMICS OF WOMEN'S PHYSICAL STATUS IN THE AGE OF 25–30 UNDER FITNESS PRACTICE INFLUENCE

Bezyna K. A.

Master's Student

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank

Sovetskaya str., 18, Minsk, Republic of Belarus

orcid.org/0000-0002-3226-8584

katya.bezyna@mail.ru

Ostapenko H. A.

PhD (Pedagogy),

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

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank

Sovetskaya str., 18, Minsk, Republic of Belarus

orcid.org/0000-0002-1169-1885

galchonok021014@gmail.com

Doroshenko V. V.

PhD (Physical Education and Sport),

Assistant Professor at the Department of Medical and Biological Basics

of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0001-9818-8520

dornika@i.ua

Key words: *functional status, post-traumatic stress disorder, means of physical education, young people, correction, TRE-exercises.*

The analysis of scientific and methodological literature revealed that modern living conditions are associated with a number of features that lay down high demands on the individual psychological properties of a person and cause stress in their psycho-physiological functioning. A particularly vulnerable category for adverse external effects are young people, who are more susceptible to maladaptation and deteriorating health due to age-related psychological immaturity and lack of necessary life experience. Such issues are actual: study of functional status criteria, development of signs of post-stress disorders, active participation in physical culture and health activities of adolescents with post-traumatic stress disorders and finding ways to improve the quality of physical education to improve their psychophysical condition. One of effective means of physical education for psychological recovery is functional physical unloading. In this sense, it is effective to perform TRE-exercises that stimulate neurogenic tremor and are aimed at relieving tension, stress and traumatic experiences. Due to the urgency of this problem, the aim of our study was to evaluate the effectiveness of TRE-gymnastics exercises for the correction of the functional state of adolescents with post-traumatic stress disorders in PE classes. The study was conducted with the participation of 56 young students aged 18 to 22 (internally displaced persons, children of participants in the anti-terrorist operation, participants in the anti-terrorist operation), who were asked to perform the TRE complex (Trauma Releasing Exercises) exercises by David.

Постановка проблемы. Сохранение и укрепление физического здоровья женщин зрелого возраста является одной из самых важных задач отрасли физической культуры и спорта. Согласно анализу, проведенному О.Л. Луковской, С.В. Сологубовой и О.Ю. Лядской, несмотря на возраст расцвета психических и физических возможностей организма, у женщин 25–30 лет начинается снижение показателей физического состояния, обусловленное малоподвижным образом жизни [2, с. 46; 3, с. 110].

Ухудшение показателей физического состояния у женщин данного возраста носит обратимый, функциональный характер и приостановить этот процесс и восстановить физическую работоспособность возможно путем оптимизации их двигательного режима, используя различные виды фитнеса, являющихся одними из самых популярных направлений в оздоровительной физической культуре.

По мнению Д.А. Якубовского, в настоящее время представление о фитнесе расширилось от первоначального «физическая пригодность» до понимания фитнеса как социального явления, которое в полной мере отвечает государственной политике в сфере физического воспитания населения и предусматривает создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в области физической культуры и спорта (Т.С. Лисицина, Г.Н. Пономарев, О.И. Плаксин, Е.Т. Howley, В.Д. Franks) [7, с. 1].

В фундаментальном анализе, проведенном Ю.И. Томилиной, отмечено, что занятия фитнесом

оздоровительной направленности оказывают положительное влияние на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость, быстрота и гибкость и целенаправленно воздействуют на сердечно-сосудистую систему организма, опорно-двигательный аппарат, способствуют изменению компонентного и габаритного состава тела и увеличивают функциональные резервы организма занимающихся [6, с. 7–9].

Вместе с тем анализ и обобщение научно-методической литературы показывают, что в исследованиях недостаточно представлены научно обоснованные методики построения оздоровительной тренировки, учитывающих особенности влияния различных фитнес-программ на динамику показателей уровня физического состояния женщин 25–30 лет

Цель исследования – определить особенности влияния занятий по фитнес-программам ABL и Step-Interval на уровень физического состояния у женщин 25–30 лет.

Достижение поставленной цели осуществлялось путем решения основных задач научного исследования, таких как:

1. Провести анализ и обобщение научно-методических источников по проблеме исследования, раскрыв общую характеристику оздоровительных технологий в рамках проведения занятий фитнесом у женщин 25–30 лет.

2. Определить основные особенности методики построения занятий различными видами фитнеса (ABL и Step-Interval) с женщинами 25–30 лет.

3. Определить влияние занятий фитнесом по программам ABL и Step-Interval на физическое состояние женщин 25–30 лет.

Методы исследования. 1. Метод теоретического анализа литературных источников. Анализ научно-методической и специальной литературы проводили для изучения состояния вопроса относительно использования фитнеса для женщин 25–30 лет как одного из популярных среди них видов оздоровительной физической культуры.

2. Динамика физического состояния женщин 25–30 лет под влиянием занятий фитнесом изучалась в ходе педагогического эксперимента. Экспериментальным фактором являлись подобранные программы фитнес-классов, а именно ABL (Abdominal – buttocks – legs) – силовой класс для тренировки мышц живота и нижней части спины, мышц нижних конечностей, и Step-Interval – это тип занятия, направленный на развитие основных групп мышц тела при чередовании фрагментов аэробной и силовой нагрузки [5, с. 41–42].

Исследование проходило с октября 2019 по апрель 2020 гг. на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Дельфин» (г. Слуцк, Республика Беларусь), в нем приняли участие 20 девушек.

3. Определение уровня физического состояния по системе «КОНТРЭКС-2» [1, с. 8–15; 4]. Данная методика предполагает балльную оценку уровня и включает 11 показателей и тестов.

Уровень физического состояния регистрировался с помощью следующих показателей:

1) возраст. Каждый год жизни дает 1 балл. Например, в возрасте 50 лет начисляется 50 баллов и т. д.;

2) масса тела. Нормальная масса оценивается в 30 баллов. За каждый килограмм сверх нормы вычитается 5 баллов у занимающихся женщин;

3) артериальное давление. Нормальное артериальное давление оценивается в 30 баллов. За каждые 5 мм рт. ст. систолического (AD_c) или диастолического (AD_d) давления выше расчетных величин из общей суммы вычитается 5 баллов;

4) пульс (ЧСС, уд/мин) в покое. За каждый удар менее 90 начисляется один балл. Например, пульс 70 в минуту дает 20 баллов. При пульсе 90 и выше баллы не начисляются;

5) гибкость оценивается тестом «Наклон вперед из положения стоя»;

6) быстрота оценивается «эстафетным» тестом по скорости сжатия сильнейшей рукой падающей линейки;

7) Динамическая сила (проба Абалакова). Оценивается максимальной высотой прыжка вверх с места.

8) скоростная выносливость. Подсчитывается максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине за 20 с. За

каждое поднимание, равное и превышающее нормативное значение, начисляется 3 балла.

9) скоростно-силовая выносливость. Измеряется максимальная частота сгибания рук в упоре лежа (женщины в упоре на коленях) за 30 секунд с начислением 4 баллов за каждое сгибание, равное и превышающее норматив;

10) общая выносливость: у занимающихся физическими упражнениями более 6 недель общая выносливость оценивается по результату 10-минутного бега на возможно большее расстояние;

11) восстанавливаемость пульса: у занимающихся физическими упражнениями более 6 недель восстанавливаемость пульса оценивается через 10 минут после окончания 10-минутного бега. Совпадение их дает 30 баллов, превышение до 10 ударов – 20 баллов, 15 – 10 баллов, 20 – 5 баллов, более 20 ударов – из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

После суммирования полученных по всем 11 показателям баллов физическое состояние оценивается как сумма баллов, представленная в табл. 1.

4. В программе MicrosoftOfficeExcel 2016 проводилась статистическая обработка данных с использованием таких числовых характеристик выборки, как: среднее арифметическое (M), стандартное отклонение (σ), стандартная ошибка средней арифметической (m), коэффициент достоверности (t).

Изложение основного материала исследования. Результаты оценки уровней физического состояния женщин 25–30 лет, занимающихся фитнесом в группах по программам ABL (abdominal – buttocks – legs) и Step-Interval, в начале исследования представлены в табл. 2.

Таблица 1

Оценочная шкала уровня физического состояния по системе «КОНТРЭКС-2»

Сумма баллов	Уровень физического состояния
≤ 50	Низкий
51–90	Ниже среднего
91–160	Средний
161–250	Выше среднего
≥ 250	Высокий

Как видно из представленных результатов, в начале исследования у женщин 25–30 лет групп ABL и Step-Interval регистрировались в целом приемлемые для данного возрастного периода значения показателей уровня физического состояния и оценки основных физических качеств (табл. 2).

В начале исследования достоверных различий в показателях уровня физического состояния женщин 25–30 лет по системе «КОНТРЭКС-2» в группах ABL и Step-Interval выявлено не было, что свидетельствует об однородности

и однотипности групп, участвующих в педагогическом эксперименте.

Внутригрупповое распределение по уровням физического состояния женщин групп ABL и Step-Interval на I этапе исследования, представленное на рис. 1, демонстрирует, что по 10% занимающихся женщин в группе ABL были отнесены к низкому, ниже среднему и выше среднему уровням физического состояния по системе «КОНТРЭКС-2», 70% имели соответственно средний. В группе Step-Interval зафиксировано следующее распределение по уровням физического состояния: 20% – ниже среднего, 60% – средний, по 10% – выше среднего и высокий.

Внутригрупповой уровень физического состояния женщин 25–30 лет в обеих группах рассматривается как «средний» (табл. 2).

Наглядное представление внутригруппового распределения по уровням физического состояния женщин 25–30 лет полученных результатов в ходе исследования указывает на то, что в группе ABL зафиксировано увеличение на 40% девушек

с функциональным классом «выше среднего» по сравнению с I этапом исследования, а в группе Step-Interval – соответственно на 10% повысился функциональный класс «средний» (рис. 1).

Качественное внутригрупповое значение функционального класса уровня физического состояния в конце исследования у женщин группы ABL рассматривается как «выше среднего», а группы Step-Interval – как «средний» (табл. 2).

Выводы. Таким образом, сравнивая две программы, мы установили, что программа ABL очень эффективна для развития силы и силовой выносливости мышц живота, нижней части мышц спины и мышц нижних конечностей, о чем свидетельствуют достоверные улучшения результатов в тестах «Поднимание ног в положении лежа на спине за 20 с» и «Пробы Абалакова: прыжок с места в высоту».

Также в группе ABL достоверное улучшение в тесте «Наклон вперед из положения стоя» ($t=2,22$) доказывает эффективность заполнения стретчингом интервалов отдыха между отдельными «силовыми блоками» и «постстретчинга»

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень физического состояния женщин 25–30 лет групп ABL и Step-Interval по системе «КОНТРЭКС-2», на различных этапах исследования $M \pm m$)

Показатели	I этап исследования			II этап исследования		
	Группа ABL	Группа Step-Interval	t	Группа ABL	Группа Step-Interval	t
Возраст (лет)	27,91±0,67	27,31±0,63	0,93	28,31±0,57	27,33±0,49	1,34
Длина тела (см)	168,32±5,21	169,40±3,42	0,17	168,35±5,21	169,40±3,42	0,17
Масса тела (кг)	65,74±1,85	67,87±2,73	0,26	62,37±0,64	64,39±3,06	0,65
ЧСС (уд/мин)	78,92±2,86	82,71±2,93	0,17	76,83±1,16	79,73±1,04	1,86
АД _с (мм рт. ст.)	118,63±1,18	116,25±3,49	0,65	115,16±3,13	117,50±2,16	0,62
АД _д (мм рт. ст.)	77,22±2,14	75,61±6,26	0,24	75,52±2,06	76,40±2,53	0,27
Наклон вперед из положения стоя (см)	10,11±0,46	9,36±0,39	1,06	11,07±0,58*	10,52±1,01	2,22
«Эстафетный» тест (см)	18,23±0,34	19,06±0,48	1,46	16,87±0,92	17,96±0,83	0,88
Проба Абалакова: прыжок с места в высоту (см)	29,31±1,72	31,27±0,63	1,07	33,92±0,78	32,07±1,09	1,38
Поднимание ног в положении лежа на спине (кол-во раз)	10,82±0,49	11,07±0,51	0,35	12,85±0,28*	11,59±0,23	3,48
Сгибание-разгибание рук в упоре на коленях за 30 с (кол-во раз)	14,33±2,16	13,76±4,45	0,12	16,47±1,49	15,06±2,71	0,46
10-минутный бег (м)	1450,98±110,38	1376,45±70,42	0,62	1693,34±137,70	1617,17±85,04	0,47
Восстанавливаемость пульса после 20 приседаний за 40 с (баллы)	19,51±2,14	20,5±1,83	0,36	23,50±2,03	19,50±2,23	1,33
Уровень физического состояния (баллы)	146,53±8,44 (средний)	149,59±9,06 (средний)	0,29	176,94±4,73* (выше среднего)	159,76±5,23 (средний)	2,44

Примечание: * – $p < 0,05$ по сравнению с группой Step-Interval

в заключительной части урока, так как в уроке Step-Interval, в основной части занятия отсутствуют упражнения на растягивание.

В ходе исследования установлено, что повысилось внутригрупповое значение функционального класса физического состояния женщин 25–30 лет группы ABL, которое рассматривается как «выше среднего», а в группе Step-Interval осталось в прежнем в функциональном классе и рассматривалось как «средний».

Данные, представленные в исследовании, дают возможность учитывать особенности влияния различных фитнес-программ на динамику показателей уровня физического состояния женщин 25–30 лет.

Перспективу дальнейших исследований усматриваем в изучении компьютерных информационных технологий, позволяющих анализировать динамику физического состояния женщин в процессе занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

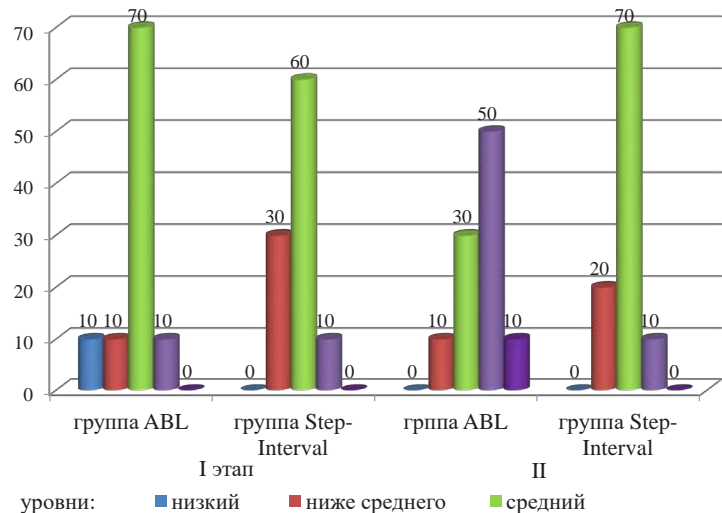


Рис. 1. Внутригрупповое распределение по уровням физического состояния женщин 25–30 лет групп ABL и Step-Interval по системе «КОНТРЭКС-2» на различных этапах исследования (%)

ЛИТЕРАТУРА

1. Душанин С.А., Иващенко Л.И., Пирогова Е.А. Тренировочные занятия для здоровья. Киев : Здоров'я, 1985. 31 с.
2. Луковська О.Л., Сологубова С.В. Фактори морфологічного стану організму жінок першого періоду зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 46–50.
3. Лядська О. Ефективність застосування устаткування на заняттях за системою «Пілатес» та програми «Пор де бра» з жінками другого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 109–112.
4. Простые тесты для самоконтроля физической подготовленности электронный ресурс. URL: <https://planetaseminarov.ru/article/prostye-testy-dlya-samokontrolya-fizicheskoy-podgotovlennosti.html>.
5. Сомкин А.А., Чепакон Е.М. Сравнительный анализ двух типов уроков ABL и Step-Interval для женщин зрелого возраста в фитнес-клубах. *Адаптивная физическая культура*. 2014. № 2. С. 40–43.
6. Томіліна Ю.І. Програмування занять Пілатесом з жінками першого зрілого віку : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2017. 210 с.
7. Якубовский Д.А. Построение оздоровительной тренировки женщин 25–35 лет в базовом фитнесе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Минск, 2018. 27 с.

REFERENCES

1. Dushanin S.A., Ivashchenko L.I., Pirogova E.A. *Trenirovochnye zanyatiya dlya zdorov'ya*. Kiev : Zdorov'ya, 1985. 31 s.
2. Lukovska O. L., Sologubova S. V. Faktori morfofunkcional'nogo stanu organizmu zhinok pershogo periodu zrilogo viku, znachushchi dlya pobudovi kondicijnogo trenuvannya. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo viovannya i sportu*. 2011. № 5. S. 46–50.
3. Lyadska, O. Efektivnist' zastosuvannya ustatkuvannya na zanyattayah za sistemoyu "Pilates" ta programi "Por de bra" z zhinkami drugogo zrilogo viku. *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*. 2015. № 2. S. 109–112.
4. Prostye testy dlya samokontrolya fizicheskoy podgotovlennosti elektronnyj resurs. URL: <https://planetaseminarov.ru/article/prostye-testy-dlya-samokontrolya-fizicheskoy-podgotovlennosti.html>.
5. Somkin A.A., Chepakov E.M. Sravnitel'nyj analiz dvuh tipov urokov ABL i Step-Interval dlya zhenshchin zrelogo vozrasta v fitnes-klubah. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura*. 2014. № 2. S. 40–43.
6. Tomilina Yu.I. Programuvannya zanyat' Pilatesom z zhinkami pershogo zrilogo viku : dis. ... kand. nauk z fiz. viovannya i sportu : 24.00.02. Kyiv, 2017. 210 s.
7. Yakubovskij D.A. Postroenie ozdorovitel'noj trenirovki zhenshchin 25–35 let v bazovom fitnese : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. Minsk, 2018. 27 s.

ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ У МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Бібік Р. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри спортивної та педагогічної майстерності
Олімпійський коледж імені Івана Піддубного
вул. Матеюка, 4, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-8106-8415
Bibikruslan1@gmail.com*

Седукін В. В.

*викладач кафедри спортивної та педагогічної майстерності
Олімпійський коледж імені Івана Піддубного
вул. Матеюка, 4, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-7759-8421
vsevolodsedukin@gmail.com*

Ключові слова: *бакалавр фізичної культури та спорту, діагностування рівня здоров'я, здоров'я, здоровий спосіб життя, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, рекреація, рекреаційна діяльність, студенти.*

На практичних заняттях із навчальних дисциплін «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» та «Рекреація та реабілітація у спорті» ми прагнули сформуванати у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Аналіз наукової літератури свідчить про негативну тенденцію до різкого погіршення стану здоров'я різних груп населення. За даними МОЗ України, близько 90% дітей мають відхилення у стані здоров'я, понад 59% – незадовільну фізичну підготовленість, передумовою чого є обмеження рухової активності, не контрольоване, нераціональне харчування, шкідливі звички, стреси, зокрема через пандемію COVID-19.

На основі аналізу літературних джерел викладено й узагальнено дані щодо формування у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення України. Проведено ретроспективний аналіз термінів «рекреація» та «фізична рекреація». Конкретизовано поняття «оздоровчо-рекреаційна фізична культура» – це процес і результат відновлення, підтримки та вдосконалення фізичних, психічних і емоційно-духовних можливостей особистості засобами фізичної культури з метою оптимізації її функціонування у природній, побутовій сферах життєдіяльності у вільний або спеціально визначений час. Представлено один із можливих показників формування теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а саме: здатність студента провести діагностування рівня здоров'я (методика В. Войтенко – для визначення рівня індивідуального здоров'я та біологічного віку; Г. Апанасенко – визначається сумою балів і дозволяє розподілити всіх практично здорових осіб на п'ять рівнів здоров'я, що відповідають певному рівню аеробного енергетичного потенціалу) та фізичного стану (тест Кеннета Купера, Проба Руф'є). Надано рекомендації щодо подальшої організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

FORMATION OF ABILITY TO THE ORGANIZATION OF IMPROVING AND RECREATIONAL MOTOR ACTIVITY OF VARIOUS GROUPS OF THE POPULATION AT FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Bibik R. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Teacher at the Department of Sports and Pedagogical Skills
Olympic College by Ivan Piddubny
Mateyuka str., 4, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-8106-8415
Bibikruslan1@gmail.com*

Sedukin V. V.

*Teacher at the Department of Sports and Pedagogical Skills
Olympic College by Ivan Piddubny
Mateyuka str., 4, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7759-8421
vsevolodsedukin@gmail.com*

Key words: *bachelor of physical culture and sports, diagnosing the level of health, health, healthy lifestyle, health and recreational physical activity, recreation, recreational activities, students.*

In practical classes on the disciplines “Organization and methods of health physical culture” and “Recreation and rehabilitation in sports”, we sought to form in future bachelors of physical culture and sports the ability to organize health and recreational physical activity of different groups. As the analysis of the scientific literature shows, there is a negative tendency to a sharp deterioration in the health of various groups of the population. According to the Ministry of Health of Ukraine, about 90% of children have health problems, more than 59% – unsatisfactory physical fitness. The prerequisite is a restriction of physical activity, uncontrolled, irrational diet, bad habits, stress. In particular, in the last year due to the growing spread of the COVID-19 pandemic.

Based on the analysis of literature sources, data on the formation of future bachelors of physical culture and sports theoretical knowledge and practical skills necessary for the organization of health and recreational physical activity of different groups of the population of Ukraine are presented and generalized. A retrospective analysis of the terms: “recreation” and “physical recreation” was conducted. The concept of “health and recreational physical culture” is specified, namely: “it is a process and result of restoration, support and improvement of physical, mental and emotional-spiritual capabilities of the individual by means of physical culture to optimize its functioning in natural, domestic spheres of life in free or specially certain time”. One of the possible indicators of formation of theoretical knowledge and practical skills necessary for the organization of health and recreational motor activity is presented, namely: the student’s ability to diagnose the level of health (V. Voitenko’s method – to determine the level of individual health and biological age; Apanasenko – is determined by the sum of points and allows to divide all practically healthy persons into five levels of health corresponding to a certain level of aerobic energy potential) and physical condition (Kenneth Cooper’s test, Rufier’s test) and ability to provide conclusions and recommendations for further organization of health and recreational physical activity of different groups of the population.

Постановка проблеми. Здоров'я людини є одним із чинників національної безпеки, соціально значущим феноменом, за рівнем (чим вищий рівень культури здоров'я всього суспільства, тим вищий рівень культури здорового способу життя кожної окремої людини) та станом якого можна судити про благополуччя суспільства і держави загалом. На жаль, останніми роками в Україні спостерігається тенденція до зниження основних показників життєдіяльності населення. Останні статистичні дані свідчать, що вже більше 80% школярів і студентів мають істотні відхилення у стані здоров'я, рівень фізичної підготовки студентської молоді становить нижче середнього – у 53%, і лише у 27% досягає середнього рівня [9, с. 21], і все це відбувається на тлі гіподинамії, яка стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань і смертності населення. Оздоровлення населення України є пріоритетною проблемою держави, а тому для підвищення якості підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту виникла потреба в обґрунтуванні та розробці технології формування здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Мета статті. Формування теоретичних знань і практичних умінь у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту, необхідних для організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту потребує розуміння і визначення таких ключових понять, як: «рекреація», «фізична рекреація» й «оздоровчо-рекреаційна фізична культура».

Поняття «рекреація» (від фр. *rescreatif*, лат. *rescreation*) означає «відновлення, відпочинок, розвага, ігри, цікавості». Аналіз наукової літератури свідчить, що існує багато визначень цього терміна. Наприклад, Н. Фоменко [12, с. 5] розглядає її як «процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою заходів і здійснюється у вільний від роботи час на спеціалізованих територіях». На нашу думку, більш детальне визначення цього поняття надають науковці В. Зайцева, С. Єрмакова і М. Хагнер-Деренговська [4, с. 64], які трактують його як активний і пасивний відпочинок людини, що спрямований на підвищення, відновлення, зміцнення та збереження здоров'я і водночас приносить їй задоволення і благополуччя. У спеціальній літературі з фізичної культури та спорту здебільшого використовується ширше поняття – «фізична рекреація». О. Андрєєва [1, с. 35] трактує його як добровільну, нерегламентовану, рухову активність

людини у вільний від роботи час, спрямовану на відновлення розумових і фізичних сил, пов'язану з отриманням задоволення від процесу виконання фізичних вправ, природних факторів. Однак, аналізуючи численні визначення поняття «фізична рекреація», науковці [1; 3; 5; 6; 11] більш схильні до трактування його як процесу використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямованого на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах і розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час. Слід зауважити, що не менш важливим аспектом фізичної рекреації є виховання здорового способу та спортивного стилю життя різних груп населення.

Для визначення поняття «Оздоровчо-рекреаційна фізична культура» ми скористалися досвідом науковців Л. Кривцун-Левшина, В. Кривцун [5, с. 171], котрі розуміють його як «різновид фізичної культури, спрямованої на відпочинок, відновлення сил людини, витрачених у процесі праці, тренувальних занять або змагань, із використанням фізичних вправ». О. Андрєєва [1, с. 36] розкриває це поняття як процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних і духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості [1, с. 36–37].

З огляду на вищезазначене можна зробити висновок, що оздоровчо-рекреаційна фізична культура – це процес і результат відновлення, підтримки та вдосконалення фізичних, психічних і емоційно-духовних можливостей особистості засобами фізичної культури з метою оптимізації її функціонування у природній, побутовій сферах життєдіяльності у вільний або спеціально визначений час.

Професійна підготовка майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, на думку М. Данилевич [3, с. 2], полягає у цілеспрямованому процесі здійснення навчально-методичної, наукової та інноваційної діяльності у закладах вищої освіти, який забезпечує набуття студентами кваліфікації, необхідної для ефективної організації рухової активності різних груп населення з метою задоволення їхніх потреб [3, с. 2]. У свою чергу, рекреаційні потреби (в активному відпочинку, оздоровленні, відновленні фізичних, психічних і духовних сил упродовж вільного та спеціально відведеного часу) окремої людини зазвичай об'єднують сімейні, родинні зв'язки, спільні спортивні інтереси, хобі, а також одностипні захворювання і т. ін.

Отже, для успішного формування теоретичних знань і практичних умінь щодо організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення в освітню програму підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного введено дисципліни «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» та «Рекреація та реабілітація у спорті».

Ключові завдання вказаних дисциплін полягають у тому, щоб [2; 10, с. 4]: створити у студентів систему теоретичних знань про науково-методичні й організаційні основи оздоровчо-рекреаційної фізичної культури; розкрити значення, роль і місце оздоровчо-рекреаційної фізичної культури в сучасній системі фізичного виховання; сформувати у студентів відповідальне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей; сформувати вміння та навички методичної організації та проведення масових оздоровчих форм фізичного виховання різних груп населення; сформувати уявлення про гармонію рухів, красу людського тіла, стимулювати до фізичного самовдосконалення, сприяти вихованню важливих загальнолюдських якостей; навчити методів діагностування рівня здоров'я різних груп населення.

Під час проведення лекційних, семінарських занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти набувають: умінь (аналізувати політику держави щодо розвитку рекреаційно-оздоровчої галузі для всіх груп населення; організувати оздоровчо-рекреаційні заняття із різними віковими групами; здійснювати контроль за оздоровчим ефектом занять; здійснювати підбір різноманітних за змістом і рівнем фізичного стану рекреаційно-оздоровчих занять) і навички (практичного застосування одержаних знань, використання сучасних методів і форм (самостійні заняття; групові заняття під керівництвом інструктора / тренера / викладача та масові фізкультурні заходи) рекреаційно-оздоровчої рухової активності; проводити оздоровчо-рекреаційні заняття для різних нозологічних груп, використовуючи різні методи фізичного виховання та фізичної реабілітації) для успішної організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Для більш ефективного формування теоретичних знань і практичних умінь щодо організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різ-

них груп населення зазначених вище дисциплін студентам надається інформація для виконання самостійної, індивідуальної роботи (в робочих навчальних програмах і силабусах). Наприклад, у дисципліні «Організація і методика оздоровчої фізичної культури» студенти для поглиблення й систематизації теоретичних знань і практичних умінь мають провести діагностику рівня здоров'я з наданням висновків і рекомендацій для його профілактики чи зміцнення. План самостійної роботи передбачав:

- застосування методик діагностування рівня здоров'я (В. Войтенко – для визначення рівня індивідуального здоров'я та біологічного віку) і фізичного стану (тест Кеннета Купера, Проба Руф'є) та його контролю;

- методику перевірки тренувальних та іміджевих програм із корекцією за результатами оперативного моніторингу [2, с. 4];

- оцінювання і контроль рівня соматичного здоров'я та результатів фізичної підготовленості за методикою Г. Апанасенко (показники стану серцево-судинної системи у спокої та у відновлювальному періоді після дозованого фізичного навантаження та фізичного розвитку) [10, с. 119];

- використання засобів фізичного виховання для корекції фізичного здоров'я та морфофункціонального стану організму. Зокрема, написання індивідуальних комплексів вправ (ранкової гігієнічної, коригуючої та лікувальної гімнастики, спрямованих на профілактику розповсюджених захворювань і травм);

- складання та демонстрація виконання комплексів оздоровчих вправ у лікувально-профілактичній діяльності.

Таким чином, одним із показників сформованості теоретичних знань і практичних умінь організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення є здатність студента провести якісне діагностування рівня здоров'я й фізичного стану та надання висновків і рекомендацій для організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Висновки. Розглянуті питання не вичерпують всіх проблем формування теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Завдання подальших досліджень полягає у визначенні мотивації до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. Методологічний аналіз тезауруса фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 32–40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_4_8.
2. Биби́к Р.В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2008. № 4. С. 17–26.

3. Данилевич М. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: Теоретико-методичний аспект : монографія. Львів : Піраміда, 2018. 460 с.
4. Зайцев В.П., Ермаков С.С., Хагнер-Деренговська М. Методологія рекреації в структурі образовального пространства. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 58–65.
5. Кривцун-Левшина Л.Н., Кривцун В.П. Организация и методика физкультурно- оздоровительной работы : пособие. Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. 353 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
7. Олексієнко Я.І., Гунько П.М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
8. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти затверджений і введений в дію наказом Міністерства освіти і науки № 567 від 24 квітня 2019 р. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>.
9. Ткачук О.Г. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх лікарів в освітньому процесі з фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ін-т вищої освіти НАПН України, Київ, 2019. 274 с.
10. Ткачук О.Г. Організація і методика оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. Київ : Олімпійський коледж ім. Івана Піддубного, 2019. 95 с.
11. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчорекреаційної рухової активності : навчальний посібник. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.
12. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.

REFERENCES

1. Andrieieva O. (2014) Metodolohichniy analiz tezaurusu fizychnoi rekreatsii [Methodological analysis of the thesaurus of physical recreation]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 4. pp. 32–40.
2. Bybyk R.V. (2008) Analiz sovremennykh ozdorovytelnykh tekhnolohiy yspolzuemykh v protsesse fizycheskoho vospytanyia zhenshchyn pervoho zreloho vozrasta [Analysis of modern health technologies used in the process of physical education of women of the first mature age]. *Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskyykh spetsyálnosti*. № 4. pp. 17–26.
3. Danylevych M. (2018) Profesiina pidhotovka maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu do rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti: teoretykometodychniy aspekt [Professional training of future specialists in physical education and sports for recreational and health activities: theoretical and methodological aspect: monohrafiia. Lviv: LA Piramida. pp. 460.
4. Zaitsev V.P., Ermakov S.S., Khahner-Derenhovska M. (2011) Metodolohyia rekreatsyy v strukture obrazovatelnoho prostranstva [Methodology of recreation in the structure of educational space] *Pedahohyka, psykholohyia y medyko-byolohycheskye problemy fizychn. vospytanyia y sporta*. № 1. pp. 58–65.
5. Krivtsun-Levshina L.N., Krivtsun V.P. (2018) Organizatsiya i metodika fizkul'turno- ozdorovitel'noy raboty [Organization and methods of physical culture and health work]: posobie. Vitebsk : VGU imeni P.M. Masherova, 2018. pp. 353.
6. Krutsevych T.Iu., Bezverkhnia H.V. (2010) Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation in physical culture of different groups of the population]: navch. posibnyk. Kyiv: Olimp. I-ra, pp. 370.
7. Oleksiienko Ya.I., Hunko P.M. (2018) Teoriia, vydy ta tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï diialnosti [Theory, types and technologies of health and recreational physical activity]: navch.-metod. posib. Cherkasy: ChNU imeni B. Khmelnytskoho. pp. 260
8. Standart vyshchoï osvity Ukrainy za spetsialnistiu “Fizychna kultura i sport” dlia pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoï osvity zatverdzhenyi i vvedenyi v diiu nakazom Ministerstva osvity i nauky [The standard of higher education of Ukraine in the specialty “Physical culture and sports” for the first (bachelor’s) level of higher education is approved and put into effect by the order of the Ministry of Education and Science] № 567 vid 24 kvitnia 2019 r. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>
9. Tkachuk O.H. (2019) Formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti maibutnykh likariv v osvitnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia [Formation of health and safety competence of potential patients in the educational process from physical education] (PhD Thesis), Kyiv: Ін-т вищої освіти НАПН України.
10. Tkachuk O.H. (2019) Orhanizatsiia i metodyka ozdorovchoï fizychnoi kultury [Organization and methods of health-improving physical culture]. navch.-metod. posib. Kyiv. Olimpiiskyy kolledzh im. Ivana Pidubnoho, pp. 95.
11. Tovt V.A., Marionda I.I., Syvokhop E.M., Susla V. Ia. (2015) Teoriia i tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoï rukhovoï aktyvnosti [Theory and technologies of health and recreational motor activity]. Navchalnyi posibnyk dlia vykladachiv i studentiv. – Uzhhorod, DVNZ UzhNU, Hoverla. pp. 88.
12. Fomenko N.V. (2007) Rekreatsiini resursy ta kurortolohiia [Recreational resources and balneology]. Navchalnyi posibnyk. Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury. pp. 312.

УДК 796.3: 005.584
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-03>

ПРІОРИТЕТНІСТЬ ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ ПЛАВАННЯ

Глухов І. Г.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Херсонський державний університет
вул. Університетська, 27, Херсон, Україна swim.ks.ua@gmail.com*

Ключові слова: *плавання,
контроль, рівень,
підготовленість, студенти.*

Згідно із традиційними уявленнями серед основних навичок повинне бути оволодіння студентами системою рухових умінь і навиків із плавання. З метою об'єктивізації ефективності системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти та вивчення динаміки індивідуальних показників підготовленості вважаємо за доцільне пошук шляхів удосконалення щодо питань контролю цього процесу. Мета: встановити пріоритетність засобів контролю підготовленості в системі навчання плавання для студентів закладів вищої освіти на різних рівнях володіння навичками плавання. Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, експертне опитування, методи математичної статистики. До експертного опитування (травень – серпень 2020 р.) було залучено 18 фахівців (середній стаж 18,6 років). Результати. Уперше розглянуто питання диференціації засобів контролю за плавальною підготовленістю студентів під час їхнього навчання у ЗВО в межах реалізації системи навчання плаванню. Встановлено можливість збільшення числа тестів (контрольних вправ) із підвищенням рівня володіння студентами навичками плавання, щодо стандартизованої частини наявні відмінності. На кожному із рівнів володіння студентами навичками плавання визначені такі пріоритетні засоби контролю: I (не вміють плавати) – «плавання з допоміжними засобами 25 м»; II («тримаються на воді») – «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м», «плавання з допоміжними засобами 50 м»; III (плавають із допоміжними засобами) – «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м», «плавання з допоміжними засобами 50 м»; IV (плавають одним зі стилів) – «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання одним стилем», «плавання (подолання дистанції) 25 м»; на V (плавають різними стилями) та VI (якісно володіють навичками плавання) рівнях – демонстрація техніки плавання різними стилями «брас», «кроль», «кроль на спині», «батерфляй».

PRIORITY OF CONTROL MEANS OF PREPAREDNESS STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SWIMMING SKILLS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Hluhov I. H.

*Ph.D. (Pedagogical Sciences), Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education
Kherson State University
Universytetska str., 27, Kherson, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4226-5253
swim.ks.ua@gmail.com*

Key words: *swimming, control, level, preparedness, students.*

According to traditional opinions, that confirmed over a long period of practical and scientific search, among the basic skills of students must be the mastering by system of motor and swimming skills. In order to objectify the effectiveness of the swimming teaching system for students of higher education institutions and to study the dynamics of individual preparedness indicators, we consider it appropriate to find ways to improve the control of this process. Purpose: to establish the priority of control means of preparedness in the swimming teaching system for students of higher education institutions with different levels of swimming skills. Methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical data, analysis of documentary materials, expert survey, methods of mathematical statistics. The expert survey (May-August 2020) involved 18 specialists (average experience 18.6 years). Results. For the first time was considered the issue of differentiation control means for swimming preparedness of students during their education in the high education institutions within the implementation of the swimming teaching system. It was established the possibility of increasing the number of tests (control exercises) with improvement the level of students' swimming skills, while there are differences in the standardized part. At each of the students' swimming skills levels, the following priority means of control have been identified: I (cannot swim) – “swimming at 25m with aids”; II (“kept on the water”) – “swimming (overcoming the distance) at 25m”, “swimming at 25m with aids”, “swimming at 50m with aids”; III (swim with aids) – “swimming (overcoming the distance) at 25m”, “swimming at 25m with aids”, “swimming at 50m with aids”; IV (swim in one of the styles) – “swimming (overcoming the distance) at 50m”, “swimming in one style”, “swimming (overcoming the distance) at 25m”; at V (swim in different styles) and VI (have qualitatively swimming skills) levels – demonstration of swimming techniques in different styles “breaststroke”, “freestyle”, “backstroke”, “butterfly”.

Постановка проблеми. Розвиток і становлення особистості відбувається в період навчання в закладах вищої освіти (ЗВО), коли формуються найбільш важливі життєві та професійно-визначальні компетенції [2; 4; 8; 11]. Їхній зміст визначається нормативними потребами здорового способу життя, історичними уявленнями про гармонійно розвинуту особистість [5; 6; 9]. Згідно із традиційними уявленнями серед таких є оволодіння студентами системою рухових умінь і навиків із плавання [7; 10].

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження виконане згідно з темою 3.3

«Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2017–2020 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні наявна достатньо велика кількість науково-методичних підходів до навчання плавання та розв'язання різних науково-практичних завдань цього процесу серед студентської молоді [12–14]. Змістове наповнення наукових праць окремих авторів здебільшого спрямоване на вивчення осо-

бливостей навчання плавання, випереджувального та пришвидшеного навчання плавання, навчання студентів спеціальних медичних груп, методик подолання водобоязні, варіативності засобів плавальної підготовки студентів тощо [1; 3; 6; 10; 15].

Водночас з огляду на чіткі пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентської молоді, обов'язковим є оволодіння ними системою прикладних умінь і навичок. З метою об'єктивізації ефективності системи навчання плавання студентів ЗВО та вивчення динаміки індивідуальних показників підготовленості вважаємо за доцільне звернутися до наукового вивчення пошуку шляхів удосконалення контролю цього процесу.

Мета дослідження – встановити пріоритетність засобів контролю підготовленості в системі навчання плавання для студентів закладів вищої освіти на різних рівнях володіння навичками плавання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, експертне опитування, методи математичної статистики.

Організація. До експертного опитування (травень – серпень 2020 р.) було залучено 18 фахівців. За кваліфікаційними характеристиками до групи експертів ми включили колишніх діючих спортсменів високого рівня майстерності (Заслужені майстри спорту України) та майстрів спорту України з плавання, які зараз викладають у закладах вищої освіти, юнацьких дитячо-спортивних школах у секціях із плавання та мають значний стаж роботи викладачем і тренером із плавання. Із загального числа респондентів двоє мали звання

Заслужений майстер спорту України з плавання, 10 – майстер спорту України з плавання та двоє – кандидата в майстри спорту України з плавання. За кваліфікаційною характеристикою з-поміж респондентів було 9 заслужених тренерів України з плавання, 9 тренерів із вищою категорією, двоє з першою й один із другою тренерською категорією. Показники стажу професійної діяльності викладачем (тренером) коливалися в достатньо великих межах від 2 до 42 років, проте середній становив $18,6 \pm 11,0$ років.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою об'єктивізації ефективності запропонованої нами системи навчання плавання студентів ЗВО та вивчення динаміки індивідуалізованих показників підготовленості ми звернулися по допомогу щодо пошуку шляхів удосконалення контролю цього процесу до експертів.

Контроль як чинник планування самого процесу навчання є обов'язковим елементом. Він є невід'ємною складовою частиною системного підходу до процесів і явищ, які відбуваються в суспільстві та на окремих ієрархічних рівнях, зокрема навчання плавання студентів ЗВО.

У межах блоку запитань до експертів ми запропонували 26 контрольних вправ (тестів) суто для визначення плавальної підготовленості. Завдання експертів – запропонувати для кожного рівня володіння студентами навичками плавання свій набір інформативних і доступних засобів контролю.

На першому рівні («не вмю плавати»), за пропозиціями експертів, до контролю плавальної підготовленості рекомендовано включити не більше дванадцяти тестів (контрольних вправ) (рис. 1).

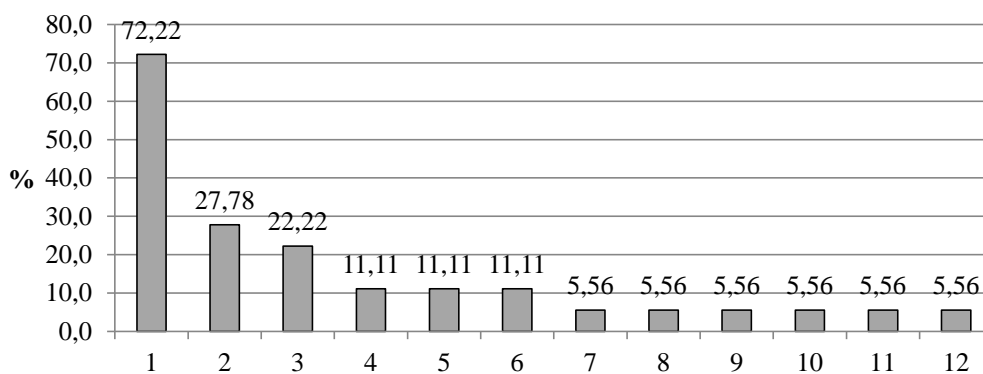


Рис. 1. Ранжування засобів контролю для групи студентів, що не вмюють плавати:

1 – плавання з допоміжними засобами 25 м; 2 – занурення (с); 3 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 4 – демонстрація техніки старту з води; 5 – демонстрація техніки старту з тумби; 6 – плавання з допоміжними засобами 50 м; 7 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 8 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 9 – пірнання на дистанцію (м); 10 – комплексне плавання 4 x 25 м; 11 – демонстрація техніки «кроль»; 12 – демонстрація техніки «брас»

Зрозуміло, що у виборі зазначених засобів контролю плавальної підготовленості експерти орієнтувалися не на початковий рівень, який об'єктивно відсутній, а на ті вміння, що будуть набуті студентами в ході навчання плавання.

Беззаперечним інформативним засобом у системі контролю студентів, котрі перебувають на першому рівні володіння навичками плавання, визначено «плавання з допоміжними засобами 25 м». Цей варіант підтримали 72,22% експертів. 3-поміж усіх інших варіантів засобів контролю на другому місці (за визначений рейтинг) опинилася контрольна вправа «занурення» (27,78% експертів) і з незначним відставанням «плавання (подолання дистанції) 25 м» (22,22% експертів). Інші тести (контрольні вправи) отримали значно меншу підтримку експертів. По 11,11% експертів зазначили, що контроль за плавальною підготовленістю студентів ЗВО на першому рівні володіння навичками плавання можна здійснювати за допомогою «демонстрації техніки старту з води»; «демонстрації техніки старту з тумби» та «плавання з допоміжними засобами 50 м».

Лише по одному експерту (5,56%) вказали на можливість застосування низки інших засобів контролю, зокрема таких, як «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання з допоміжними засобами 100 м», «пірнання на дистанцію (м)», «комплексне плавання 4 x 25 м», «демонстрація техніки «кроль»» і «демонстрація техніки «брас»».

Виявлене дає підстави стверджувати, що в експертів не сформована єдина думка щодо об'єктивних критеріїв контролю студентів-початківців

(тих, які перебувають на першому рівні володіння навичками плавання). Це водночас засвідчує, що можливість і кількість засобів контролю плавальної підготовленості для них є суттєво обмеженою.

Зі зміною рівня плавальної підготовленості на другому рівні («тримаюся на воді») певних змін зазнали і рекомендації експертів щодо контролю та використання певних засобів (рис. 2).

Загалом експерти запропонували 16 із 26 тестів (контрольних вправ). Зазначимо, що підтримка у них була меншою, ніж у попередньому випадку. Проте уже три тести (контрольні вправи) отримали від 33,33 до 38,89% голосів експертів. Це «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м» і «плавання з допоміжними засобами 50 м».

Деяко меншу підтримку експертів отримали такі тести (контрольні вправи), як «занурення (с)»; «плавання (подолання дистанції) 50 м»; «демонстрація техніки «кроль на спині»» (16,67–22,22% респондентів). Інші тести (контрольні вправи) мали мінімальну підтримку на рівні 5,56–11,11%. Це такі, як «плавання з допоміжними засобами 100 м», «пірнання на дистанцію (м)», «плавання одним стилем», «плавання різними стилями», «демонстрація техніки «кроль»», «демонстрація техніки «брас»», «демонстрація техніки «батерфляй»», «демонстрація техніки старту з води», «демонстрація техніки старту з тумби», «демонстрація техніки відкритих поворотів».

Виявлене дає підстави стверджувати, що здебільшого експерти, які мають досвід тривалої роботи зі спортсменами-початківцями та студен-

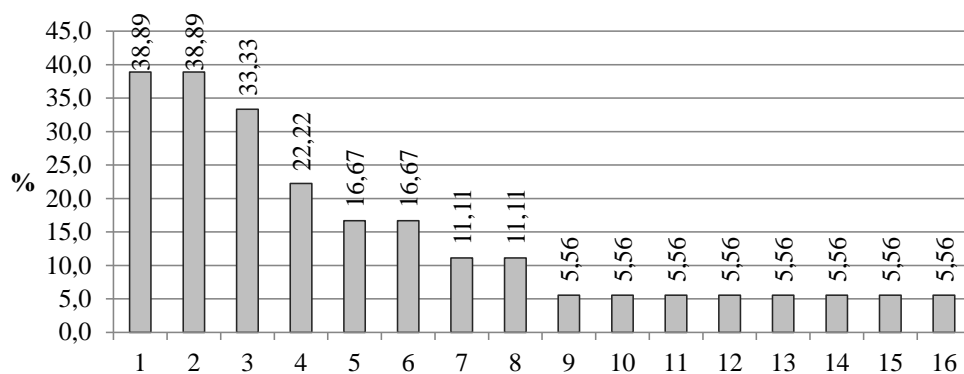


Рис. 2. Ранжування засобів контролю для групи студентів, що «тримаються на воді»:

1 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 2 – плавання з допоміжними засобами 25 м; 3 – плавання з допоміжними засобами 50 м; 4 – занурення (с); 5 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 6 – демонстрація техніки «кроль на спині»; 7 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 8 – пірнання на дистанцію (м); 9 – плавання одним стилем; 10 – плавання різними стилями; 11 – демонстрація техніки «кроль»; 12 – демонстрація техніки «брас»; 13 – демонстрація техніки «батерфляй»; 14 – демонстрація техніки старту з води; 15 – демонстрація техніки старту з тумби; 16 – демонстрація техніки відкритих поворотів

тами, на секційних заняттях із плавання не мали потреби з'ясувати плавальну підготовленість студентів на цьому рівні володіння навичками плавання. Тобто фактично нами вперше було підняте питання про необхідність оцінювання спеціальних умінь щодо плавання для студентів, які до вступу до ЗВО не мали досвіду занять плаванням.

Схожу ситуацію ми спостерігали на третьому рівні володіння навичками плавання («плавають із допоміжними засобами») (рис. 3).

На цьому рівні володіння навичками системи навчання плавання студентів ЗВО експерти запропонували ще більше розширити арсенал засобів контролю, що підлягають використанню. Так, уже 19 із 26 тестів (контрольних вправ) були відзначені експертами у відповідях.

Підтримка окремих засобів контролю не перевищувала половини із залучених до опитування експертів. Найвищі показники підтримки як засобу контролю плавальної підготовленості студентів ЗВО на третьому рівні («плавають із допоміжними засобами») зафіксовано для «плавання (подолання дистанції) 25 м», він становив 44,44%. Ще два засоби отримали підтримку третини респондентів (по 33,33%) – це «плавання з допоміжними засобами 25 м» і «плавання з допоміжними засобами 50 м».

Значна кількість тестів (контрольних вправ) отримали підтримку з боку 16,67–22,22% експертів.

Серед них такі: «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання з допоміжними засобами 100 м», «занурення (с)», «демонстрація техніки «кроль»», «демонстрація техніки «брас»» і «демонстрація техніки «кроль на спині»».

Найменшу підтримку (5,56–11,11% експертів) отримало десять засобів контролю («плавання (подолання дистанції) 100 м», «демонстрація техніки «батерфляй»», «демонстрація техніки старту з води», «плавання 12 хв.», «пірнання на дистанцію (м)», «плавання одним стилем», «плавання різними стилями», «плавання комплексом 4 x 100 м», «демонстрація техніки старту з тумби», «демонстрація техніки відкритих поворотів»).

Встановлені дані для третього рівня володіння студентами навичками плавання («плавають із допоміжними засобами») вказують, що цій категорії студентів властива значна варіативність щодо засобів контролю. Відсутність виражених пріоритетів у пошуку інформативних та об'єктивних засобів контролю плавальної підготовленості, за підсумками експертного опитування, дає підстави для їх варіативного використання й орієнтації на індивідуальні особливості контингенту студентів цієї групи.

На наступному рівні володіння студентами навичками плавання («плавають одним зі стилів») спостерігається подальше збільшення кількості засобів, що можуть бути використані для контролю (рис. 4).

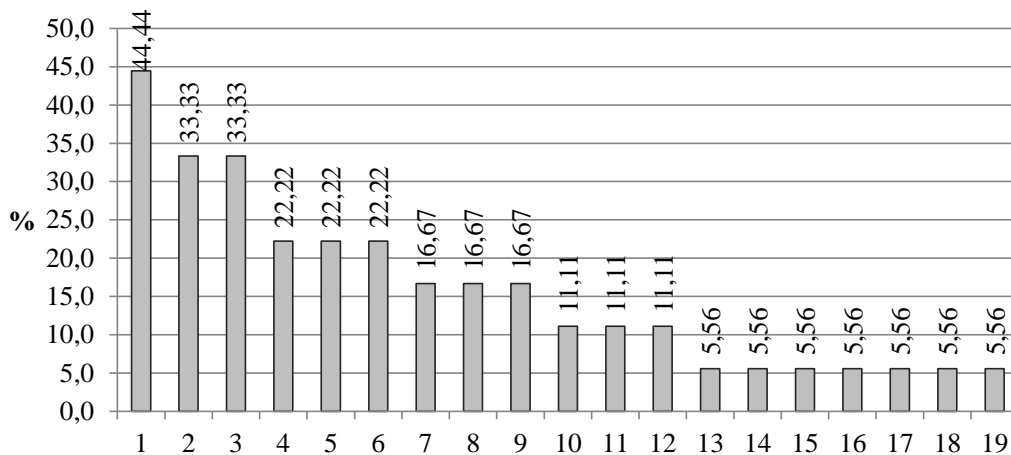


Рис. 3. Ранжування засобів контролю для групи студентів, що плавають із допоміжними засобами:

- 1 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 2 – плавання з допоміжними засобами 25 м; 3 – плавання з допоміжними засобами 50 м; 4 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 5 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 6 – занурення (с); 7 – демонстрація техніки «кроль»; 8 – демонстрація техніки «брас»; 9 – демонстрація техніки «кроль на спині»; 10 – плавання (подолання дистанції) 100 м; 11 – демонстрація техніки «батерфляй»; 12 – демонстрація техніки старту з води; 13 – плавання 12 хв (тест Купера); 14 – пірнання на дистанцію (м); 15 – плавання одним стилем; 16 – плавання різними стилями; 17 – плавання комплексом 4 x 100 м; 18 – демонстрація техніки старту з тумби; 19 – демонстрація техніки відкритих поворотів

Загалом експерти наголосили на можливості використовувати 24 із 26 тестів (контрольних вправ). Опіраючись на утворений рейтинг засобів контролю, відзначимо, що, на відміну від попередніх рівнів, тут чітко визначена лідируюча група. Для контролю плавальної підготовленості студентів ЗВО на четвертому рівні у межах реалізації системи навчання плавання експерти наполегливо рекомендують застосовувати «плавання (подолання дистанції) 50 м». Зазначена контрольна вправа набрала підтримку в 94,44% експертів. Також високі показники та, відповідно, рекомендацію до застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання набули «плавання одним зі стилів» – 77,78%, «плавання (подолання дистанції) 25 м» (на час) – 61,11% і «занурення (с)» – 50,00% від загальної кількості експертів.

Отримані результати вказують на певну однаковість експертів щодо зазначених тестів (контрольних вправ). Це дає змогу застосовувати їх для з'ясування ступеня володіння студентами навичками плавання та визначення ефективності навчально-методичних підходів до реалізації освітніх завдань із навчання студентів ЗВО плавання у межах авторської системи.

Дещо більшим блоком представлені засоби контролю, що набрали підтримку третини експертів (33,33–38,89% від загальної кількості). Встановлення цієї групи згідно з рейтингом дає підстави розглядати конкретні засоби як інформативні та необхідні для контролю плавальної підготовленості студентів ЗВО на четвертому рівні володіння навичками плавання. Водночас їх варто включати у варіативний блок. У структурі контролю плавальної підготовленості студентів ЗВО необхідно мати стандартизований блок (більш універсальний на децю менший набір) засобів контролю та варіативний блок (більшу кількість із вищими можливостями індивідуалізації набору) засобів контролю плавальної підготовленості студентів ЗВО. Таким чином, до цієї групи увійшли такі засоби контролю: «плавання (подолання дистанції) 100 м», «демонстрація техніки відкритих поворотів», «плавання з допоміжними засобами 50 м», «демонстрація техніки «брас»», «демонстрація техніки «кроль на спині»».

Близьку до мінімальної та мінімальну підтримку отримало ще 14 засобів контролю. Така велика кількість з-поміж усіх зазначених свідчить про те, що у роботі зі студентами відсутні стандарти.

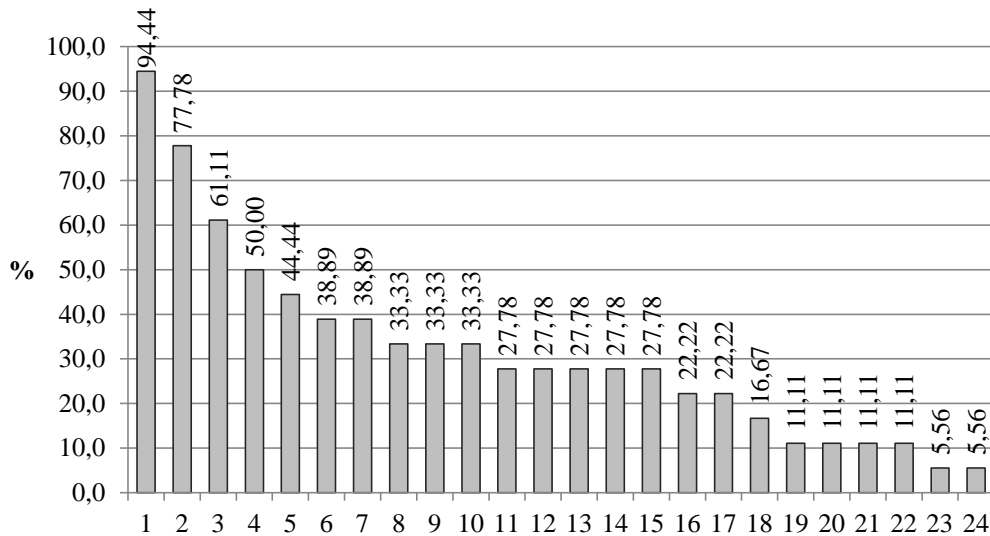


Рис. 4. Ранжування засобів контролю для групи студентів, що плавають одним зі стилів:

1 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 2 – плавання одним стилем; 3 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 4 – занурення (с); 5 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 6 – плавання (подолання дистанції) 100 м; 7 – демонстрація техніки відкритих поворотів; 8 – плавання з допоміжними засобами 50 м; 9 – демонстрація техніки «брас»; 10 – демонстрація техніки «кроль на спині»; 11 – плавання (подолання дистанції) 200 м; 12 – плавання 12 хв (тест Купера); 13 – демонстрація техніки «кроль»; 14 – демонстрація техніки старту з води; 15 – демонстрація техніки старту з тумби; 16 – пірнання на дистанцію (м); 17 – демонстрація техніки «батерфляй»; 18 – плавання (подолання дистанції) 400 м; 19 – плавання з допоміжними засобами 25 м; 20 – плавання різними стилями; 21 – комплексне плавання 4 х 50 м; 22 – демонстрація техніки закритих поворотів (сальто); 23 – плавання (подолання дистанції) 800 м; 24 – комплексне плавання 4 х 25 м

Деяко більш ґрунтовними є рекомендації залучених експертів для п'ятого рівня володіння студентами навичками плавання («плавають різними стилями») (рис. 5).

Поруч із загальною значною частиною засобів контролю, пропонованих експертами для оцінювання плавальної підготовленості студентів ЗВО на цьому рівні системи навчання плавання (24 з 26 тестів (контрольних вправ)) розподіл на основні та додаткові є більш вираженим. 3-поміж усього переліку засобів контролю дев'ять набрали 50 та більше відсотків підтримки експертів. До групи найбільш рекомендованих належать: «демонстрація техніки «брас»», «демонстрація техніки «кроль»»; «демонстрація техніки «кроль на спині»» та «демонстрація техніки «батерфляй»» (66,67–72,22% експертів). Можна спостерігати зміщення акцентів на п'ятому рівні володіння навичками плавання. Тобто із підвищенням рівня володіння студентами навичками плавання паралельно підвищуються вимоги не до функціональних можливостей щодо подолання дистанцій, а до техніки виконання та спеціалізованих систем рухів.

Також значна частина засобів контролю набрала підтримку в половини експертів (44,44–55,56% респондентів). 3-поміжних: «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання (подолання дистанції)

100 м», «плавання 12 хв (тест Купера)», «демонстрація техніки старту з тумби», «демонстрація техніки відкритих поворотів», «комплексне плавання 4 x 50 м», «демонстрація техніки старту з води». Тобто до варіативного застосування в системі контролю плавальної підготовленості варто включати ті засоби, що передбачають подолання відносно тривалих за обсягом дистанцій, і ті, які передбачають демонстрацію різних технік стилів плавання. Виявлене розширює діапазон індивідуального вибору засобів контролю, передбачений нами в межах системи навчання студентів плавання. Опираючись на рекомендації наукової та методичної літератури, програмно-нормативних документів, пропонуємо в межах варіативної частини контролю (за вибором студентів) залучити до 50% засобів з усієї батареї тестів щодо плавальної підготовленості. Зрозуміло, що із підвищенням наявного рівня навичок кількість таких засобів буде збільшуватися, і вони матимуть більш спеціалізований зміст.

Також зупинимо увагу на тих засобах, які набрали від 33,33 до 38,89% підтримки експертів. Ці показники дають змогу рекомендувати потрапляння зазначених засобів контролю до групи варіативного вибору студентів. Фактично усі із запропонованих в опитуванні засобів контролю

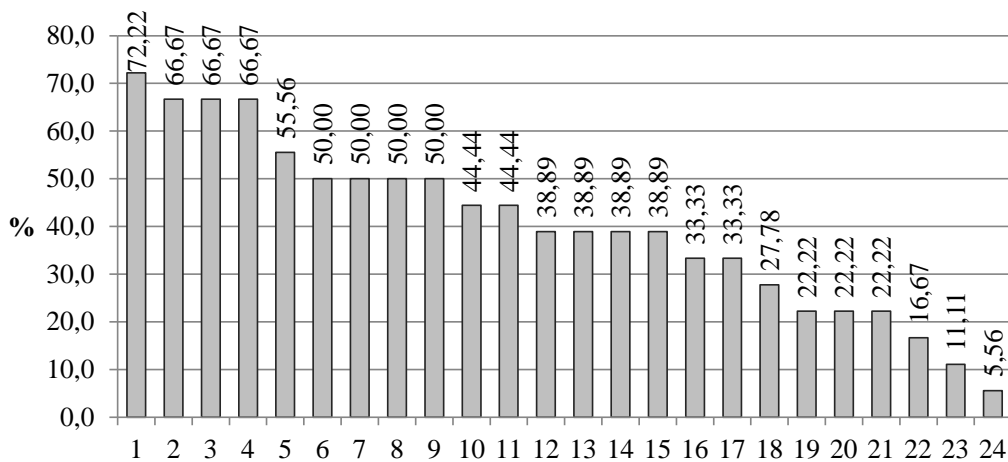


Рис. 5. Ранжування засобів контролю для групи студентів, що плавають різними стилями:

1 – демонстрація техніки «брас»; 2 – демонстрація техніки «кроль»; 3 – демонстрація техніки «кроль на спині»; 4 – демонстрація техніки «батерфляй»; 5 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 6 – плавання (подолання дистанції) 100 м; 7 – плавання 12 хв (тест Купера); 8 – демонстрація техніки старту з тумби; 9 – демонстрація техніки відкритих поворотів; 10 – комплексне плавання 4 x 50 м; 11 – демонстрація техніки старту з води; 12 – пірнання на дистанцію (м); 13 – занурення (с); 14 – плавання різними стилями; 15 – демонстрація техніки закритих поворотів (сальто); 16 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 17 – плавання одним стилем; 18 – комплексне плавання 4 x 25 м; 19 – плавання (подолання дистанції) 200 м; 20 – плавання (подолання дистанції) 400 м; 21 – комплексне плавання 4 x 100 м; 22 – плавання (подолання дистанції) 800 м; 23 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 24 – плавання (подолання дистанції) понад 800 м

взяті з наукової та методичної літератури. Проте, враховуючи, що питання контролю плавальної підготовленості студентів ЗВО в зазначеному науковому ракурсі піднімається вперше, більш детально розглянемо їх. Отже, близько третини експертів не виключають можливості проводити контроль плавальної підготовленості студентів ЗВО, її динаміки за такими тестами (контрольними вправами): «пірнання на дистанцію (м)», «занурення (с)», «плавання різними стилями», «демонстрація техніки закритих поворотів (сальто)», «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання одним стилем». Зауважимо, що зазначений перелік відібрано суто для студентів, які перебувають на п'ятому рівні володіння навичками плавання (плавають різними стилями). Для решти зазначених експертами засобів контролю спостерігається незначна підтримка.

На завершальному рівні володіння навичками плавання системи навчання студентів ЗВО плавання (шостий – «якісно володіють навичками плавання») експерти зазначили, що усі із запропонованих у бланку опитування засобів можуть бути використані для контролю (рис. 6).

Водночас експертами достатньо чітко виокремлено чотири групи засобів контролю. Перші

три з них за рейтингом, на наш погляд, заслуговують на більш детальний розгляд.

Перша група представлена тими засобами, що підтримані більшістю та половиною експертів (50,00–55,56% загальної кількості). До цієї групи засобів належать: «демонстрація техніки «кроль»», «демонстрація техніки «брас»», «демонстрація техніки «кроль на спині»», «демонстрація техніки «батерфляй»», «демонстрація техніки старту з тумби».

Друга, також достатньо представницька група засобів отримала підтримку 44,44% експертів. Таких тестів (контрольних вправ), які можуть бути представлені у варіативній частині елементу контролю системи навчання студентів ЗВО плавання, налічується п'ять. Серед них: «плавання (подолання дистанції) 100 м»; «плавання 12 хв (тест Купера)»; «пірнання на дистанцію (м)»; «комплексне плавання 4 x 50 м»; «демонстрація техніки закритих поворотів (сальто)». Як і на попередньому рівні, у цій групі наявне представлення засобів контролю, спрямованих на визначення функціональних можливостей щодо забезпечення специфічної роботи на різних дистанціях у плаванні. Окрім цього, у цій частині засобів контролю проглядаються акценти на визначення

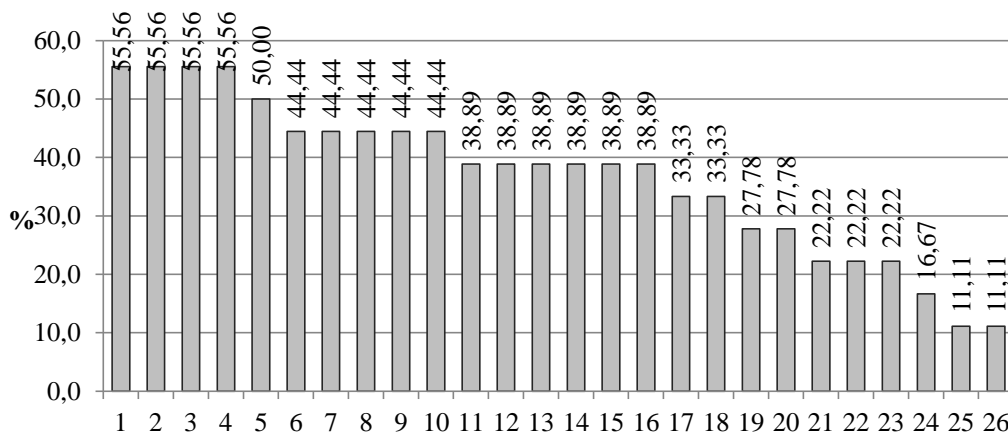


Рис. 6. Ранжування засобів контролю для групи студентів, що якісно володіють навичками плавання:

1 – демонстрація техніки «кроль»; 2 – демонстрація техніки «брас»; 3 – демонстрація техніки «кроль на спині»; 4 – демонстрація техніки «батерфляй»; 5 – демонстрація техніки старту з тумби; 6 – плавання (подолання дистанції) 100 м; 7 – плавання 12 хв (тест Купера); 8 – пірнання на дистанцію (м); 9 – комплексне плавання 4 x 50 м; 10 – демонстрація техніки закритих поворотів (сальто); 11 – плавання (подолання дистанції) 50 м; 12 – плавання (подолання дистанції) 200 м; 13 – плавання (подолання дистанції) 400 м; 14 – плавання (подолання дистанції) 800 м; 15 – демонстрація техніки старту з води; 16 – демонстрація техніки відкритих поворотів; 17 – занурення (с); 18 – плавання різними стилями; 19 – комплексне плавання 4 x 25 м; 20 – комплексне плавання 4 x 100 м; 21 – плавання (подолання дистанції) 25 м; 22 – плавання (подолання дистанції) понад 800 м; 23 – плавання одним стилем; 24 – плавання з допоміжними засобами 100 м; 25 – плавання з допоміжними засобами 25 м; 26 – плавання з допоміжними засобами 50 м

роботи за умов поєднання різних систем рухів (стилів плавання).

Завершальна група засобів контролю, на яку б ми хотіли звернути увагу, представлена тими, що отримали підтримку близько третини експертів (33,33–38,89%). Серед них визначено такі засоби контролю: «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання (подолання дистанції) 200 м», «плавання (подолання дистанції) 400 м», «плавання (подолання дистанції) 800 м», «демонстрація техніки старту з води», «демонстрація техніки відкритих поворотів», «занурення (с)», «плавання різними стилями». Вони здебільшого покликані встановити рівень спеціальних компетенцій студентів на «довгих» дистанціях. Тобто основний акцент зроблений на загальній витривалості та неспецифічних рухових діях (повороти, старт) тощо. Представлення інших засобів контролю вважаємо можливим епізодично та для уникнення певної монотонії.

Висновки. Уперше розглянуто питання диференціації засобів контролю за плавальною підготовленістю студентів під час їхнього навчання у ЗВО в межах реалізації системи навчання плаванню. Встановлено можливість збільшення

числа тестів (контрольних вправ) із підвищенням рівня володіння студентами навичками плавання, щодо стандартизованої частини наявні відмінності. На кожному із рівнів володіння студентами навичками плавання визначені такі пріоритетні засоби контролю: I (не вміють плавати) – «плавання з допоміжними засобами 25 м»; II («тримаються на воді») – «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м», «плавання з допоміжними засобами 50 м»; III (плавають із допоміжними засобами) – «плавання (подолання дистанції) 25 м», «плавання з допоміжними засобами 25 м», «плавання з допоміжними засобами 50 м»; IV (плавають одним зі стилів) – «плавання (подолання дистанції) 50 м», «плавання одним стилем», «плавання (подолання дистанції) 25 м»; на V (плавають різними стилями) та VI (якісно володіють навичками плавання) рівнях – демонстрація техніки плавання різними стилями «брас», «кроль», «кроль на спині», «батерфляй».

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку передбачають формування й експериментальну перевірку комплексів тестів для кожного з рівнів володіння студентами ЗВО навичками плавання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баламутова Н.М., Ширяєва С.В. Оптимізація ускореного обучения технике спортивного плавання студенток высших учебных заведений. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2 (46). С. 24–27.
2. Бережна Ж.В. Критерії та показники сформованості професійної компетентності майбутніх тренерів із плавання. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 4. С. 54–57.
3. Богуславська В., Глухов І., Дробот К., Пітин М. Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів-початківців у циклічних видах спорту. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. Вип. 1(3). С. 4–15.
4. Бондар Т.К., Нікольський А.Ю. Методичні особливості початкового навчання плавання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 1 (54). С. 16–19.
5. Волков В., Терещенко О. Контроль та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді : навчально-методичний посібник. Київ : Нора-прінт, 2006. 68 с.
6. Глухов І.Г., Пітин М.П., Дробот К.В., Абрамов К.В. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямів навчання студентської молоді плаванню. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 4 (26). С. 406–413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406.
7. Глухов І., Пітин М. Система навчання студентів плаванню у фізичному вихованні закладів вищої освіти: перспективи дослідження. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9 (28). С. 14–20.
8. Журавльов Ю.Г. Оптимізація фізичного стану студентів 18-19 років з використанням засобів кондиційного плавання. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 5 (48). С. 54–59.
9. Карабанова Н., Карабанов А., Цюпак Ю., Цюпак Т. Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості студенток вузу. *Концепція розвитку галузі фіз. виховання і спорту в Україні*. 2005. № 5. С. 77–82.
10. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
11. Нікольський А.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студенток вищих навчальних закладів у процесі початкового навчання плавання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2011. 20 с.

12. Попадьїн В.В., Головійчук І.М., Номеровський С.В. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 8. С. 70–73.
13. Робоча програма навчальної дисципліни «Плавання з методикою викладання» для студентів спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання». Запорізький національний технічний університет. Запоріжжя, 2014. 18 с.
14. Сальникова С., Гуренко О., Пуздимір М. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 4. С. 226–231.
15. Філатова З.І. Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3 (1). С. 370–373.

REFERENCES

1. Balamutova, N.M. & Shirayayeva, S.V. (2015). Optimizatsiya uskorennoho obucheniya tekhnike sportivnoho plavannya studentok vysshikh uchebnykh zavedeniy [Optimization of accelerated training in sports swimming technique for female students of higher educational institutions]. *Slobozhanskiy naukovо-sportivniy visnik*. Kharkiv: KhDAFK, vol. 2 (46), 24–27.
2. Berezhna, Zh. V. (2013). Kriteriyi ta pokazniki sformovanosti profesiynoi kompetentnosti maybutnikh treneriv iz plavannya [Criteria and indicators of formation of professional competence of future swimming coaches]. *Nova pedahohichna dumka*. № 4, S. 54–57.
3. Bohuslavskaya, V., Hlukhov, I., Drobot, K. & Pityn, M. (2020). Udoskonalennya teoretichnoi pidhotovlenosti sportsmeniv-pochatkovitsiv u tsiklichnikh vidakh sportu [Improving the theoretical training of novice athletes in cyclic sports]. *Sportivna nauka ta zdorov'ya lyudini*. vol. 1(3), 4–15.
4. Bondar, T.K. & Nikolskiy, Yu. (2015). Metodichni osoblivosti pochatkovoho navchannya plavannya studentskoi molodi [Methodological features of the initial swimming training of student youth]. *Naukoviy chasopis Natsionalnoho pedahohichnoho universitetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. vol. 1 (54) 15, 16–19.
5. Volkov, V. & Tereshchenko, O. (2006). *Kontrol ta otsinka fizichnoi pidhotovlenosti studentskoi molodi* [Monitoring and assessment of physical fitness of student youth] : navch.-metod. posib, Kyiv: Nora-print, 68.
6. Hlukhov, I.H., Pityn, M.P., Drobot, K.V. & Abramov, K.V. (2020). Teoretichniy analiz problem ta aktualnikh napryamiv navchannya studentskoi molodi plavannyu [Theoretical analysis of problems and current areas of teaching student swimming]. *Ukrainskiy zhurnal meditsini, biolohiyi ta sportu*. vol. 5, № 4 (26), 406–413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406.
7. Hlukhov, I. & Pityn, M. (2020). Sistema navchannya studentiv plavannyu u fizichnomu vikhovanni zakladiv vishchoi osviti : perspektivi doslidzhennya [The system of teaching students to swim in physical education of higher education institutions: prospects for research]. *Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi*. Vinnitsya, vol. 9 (28), 14–20.
8. Zhuravlov, Yu.H. (2014). Optimizatsiya fizichnoho stanu studentiv 18-19 rokiv z vikoristannyam zasobiv konditsynoho plavannya [Optimization of the physical condition of students aged 18–19 with the use of fitness swimming]. *Naukoviy chasopis natsionalnoho pedahohichnoho universitetu im. M.P.Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. vol. 5 (48), 54–59.
9. Karabanova, N., Karabanov, A., Tsyupak, Yu. & Tsyupak, T. (2005). Vpliv zanyat plavannyam na riven fizichnoi pidhotovlenosti studentok vuzu [Influence of swimming lessons on the level of physical fitness of university students]. *Kontseptsiya rozvitku haluzi fizichnoho vikhovannya i sportu v Ukraini*. № 5, 77–82.
10. Krutsevich, T.Yu., Vorobyov, M.I. & Bezverkhnya, H.V. (2011). *Kontrol u fizichnomu vikhovanni ditey, pidlitkiv i molodi* [Control in physical education of children, adolescents and youth]: navch. posib. Kyiv: Olimpiyska literature. 224 s.
11. Nikolskiy, A. Yu. (2011). Formuvannya spetsialnikh umin ta navichok studentok vishchikh navchalnikh zakladiv u protsesi pochatkovoho navchannya plavannya [Formation of special skills and abilities of female students of higher educational institutions in the process of initial swimming training]: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.02, Kyiv, 20.
12. Popadyin, V.V., Holoviyechuk, I.M., Nomerovski, S.V. (2012). Plavannya yak vazhliivy faktor rozvitku fizichnikh zdibnostey [Swimming as an important factor in the development of physical abilities]. *Pedahohika, psikholohiya ta mediko-biolohichni problemi fizichnoho vikhovannya i sportu*. № 8, 70–73.

13. *Robocha prohrama navchalnoi distsiplini "Plavannya z metodikoyu vikladannya" dlya studentiv spetsialnosti 6.010201 "Fizichne vikhovannya"* [Working program of the discipline "Swimming with teaching methods" for students majoring in 6.010201 "Physical Education"]. (2014). Zaporizkiy natsionalniy tekhnichniy universitet. Zaporizhzhya, 18.
14. Salnikova, S., Hurenko, O. & Puzdimir, M. (2017). Dinamika pokaznikiv fizichnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ pid vplivom zanyat z plavannya, lehkoj atletiki ta boksu [Dynamics of indicators of physical fitness of university students under the influence of swimming, athletics and boxing]. *Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi*. vol. 4, 226–231.
15. Filatova, Z.I. (2015). Osoblivosti skladannya diferentsiyovanih program z navchannya plavannya studentiv spetsialnoi medichnoi hrupi [Peculiarities of compiling differentiated swimming training programs for students of a special medical group]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. vol. 3 (1), 370–373.

THE VALUE OF GENDER POLICY IN STUDENT SPORTS

Kondratska H. D.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Sport Disciplines and Tourism
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University
Ivana Franka str., 24, Drohobych, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8856-1125
kondrgala73@gmail.com*

Chepelyuk A. V.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Sport Disciplines and Tourism
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University
Ivana Franka str., 24, Drohobych, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7447-8478
anna.chepelyuk@ukr.net*

Fedorishchak R. L.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Sport Disciplines and Tourism
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University
Ivana Franka str., 24, Drohobych, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2981-3681
fedoryshchakr@gmail.com*

Budynkevych S. N.

*Senior Lecturer at the Department of Sports Disciplines and Tourism
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University
Ivana Franka str., 24, Drohobych, Lviv region, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5169-1329
svitlanabudunkevuch1973@gmail.com*

Key words: *gender policy, sports, students, components, development, self-expression, gender equality.*

The article analyzes the value of gender policy in student sports. It is described that sport makes it possible to achieve equality between men and women by establishing common rules and values. It is noted that the gender competence of students is necessary for choosing a sport that motivates the student to regular sports. It is described that the implementation of gender approach in physical activity of student youth, is an activity that promotes the formation of physical, moral and mental qualities of the individual, helps to identify ways of forming psychological differences between persons of different sexes, to determine the role of physical activity in gender socialization.

The article reveals the structural components of students' gender competence in choosing a kind of sport. It is proved that students' gender competence is necessary for choosing a sport that motivates the student to regular sports. The main components of gender competence are identified: value-personal, cognitive, behavioral, reflexive.

As a result of testing student sports are divided into men's, women's and gender equal. The criteria of gender culture of the future teacher are singled out, namely: formation of adequate gender identity; understanding the essence of patriarchal, matriarchal, gender pictures of the world; abstraction from the destructive influence of gender stereotypes; understanding the essence

and awareness of the equality of man and woman; harmonious combination of masculine and feminine traits in a holistic androgenic personality; constructing a relationship with the opposite sex in accordance with the concept of egalitarianism; readiness to effectively perform family, professional, social functions, devoid of signs of gender inequality.

A system of choosing sports in higher education institutions has been developed. The value of sports for self-expression is determined. It is shown that gender equality has been achieved in sports and this is a natural process of development of human civilization.

It is proved that the system of education and sports can be separated in the formation of the value of gender policy among student youth.

ЦІННІСТЬ ГЕНДЕРНОЇ ПОЛІТИКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ СПОРТІ

Кондрацька Г. Д.

*доктор педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Львівська область, Україна
orcid.org/0000-0001-8856-1125
kondrgala73@gmail.com*

Чепелюк А. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Львівська область, Україна
orcid.org/0000-0001-7447-8478
anna.chepelyuk@ukr.net*

Федорищак Р. Л.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Львівська область, Україна
orcid.org/0000-0003-2981-3681
fedoryshchakr@gmail.com*

Будинкевич С. Н.

*старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Львівська область, Україна
orcid.org/0000-0002-5169-1329
svitlanabudunkevuch1973@gmail.com*

Ключові слова: *гендерна політика, спорт, студенти, компоненти, розвиток, самовираження, гендерна рівність.*

У статті проаналізовано питання гендерної політики у студентському спорті. Спорт дає можливість досягнути рівноправ'я між чоловіками та жінками шляхом встановлення загальних правил і цінностей. Описано, що реалізація гендерного підходу у фізичній активності студентської молоді як виду діяльності, яка сприяє формуванню фізичних, моральних і психічних якостей особистості, допомагає виявити шляхи формування психологічних відмінностей між особами різної статі, визначити роль фізичної активності у гендерній соціалізації студентської молоді. Розкрито структурні складники гендерної компетентності студентів у виборі виду спорту. Доведено, що гендерна компетентність необхідна для

вибору виду спорту, який мотивує студента до постійних занять спортом. Визначено основні компоненти гендерної компетентності: ціннісно-особистісний, когнітивний, поведінковий, рефлексивний.

Тестування студентів у виборі видів спорту показало розподіл видів спорту на чоловічі, жіночі та спільні за гендерною рівністю.

Виділено критерії гендерної культури майбутнього вчителя, а саме: сформованість адекватної гендерної ідентичності; розуміння сутності патріархальної, матріархальної, гендерної картин світу; абстрагування від деструктивного впливу гендерних стереотипів; розуміння сутності й усвідомлення рівноцінності чоловіка та жінки; гармонійне поєднання маскулітних і фемінних рис у цілісній андрогенній особистості; конструювання взаємин із протилежною статтю відповідно до концепції егалітаризму; готовність до ефективного виконання сімейних, професійних, соціальних функцій, позбавлених ознак гендерної нерівності.

Розроблено систему вибору видів спорту у закладах вищої освіти. Визначено цінність видів спорту для самовираження. Показано, що у спорті досягнута гендерна рівність, і це є закономірним процесом розвитку людської цивілізації.

Доведено, що система освіти та спорт можуть бути відокремлені у формуванні цінності гендерної політики серед студентської молоді.

Introduction. Modern society exposes its rights and responsibilities for the formation of a healthy person. Changes in the views of young people lead to the distribution of functions among the members of society. Gender policy has its advantages and disadvantages. Gender determines affiliation of a person to one of the social communities. Sport is one of the means of formation of healthy person. Gender policy in sports is determined not only by kinds of sports but also other features.

The basis of higher education is the priority on personal orientation and on development of personality as a subject of one's own life, creative, self-sufficient person who meets the relevant principles of the gender approach to the process of physical education.

It is important to implement the gender approach in physical activity of students, which is seen as an activity that contributes not only formation of physical, moral and mental qualities of the person, but also helps to identify ways of formation in the educational process of psychological differences between persons of different sexes, determine the role of physical activity in gender socialization.

The aim of the study. Uncover the value of gender policy in student sports.

Research methods. Observation of participation in competitions. Analysis of different sports. Distribution of sports by gender.

Physiological features, psychological abilities and inclinations determine choice of sport.

Testing students helps to determine the system of sports selection.

Analysis of research and publications. Gender policy as integral component of formation of competence of students considered many Ukrainian and foreign researchers I. Zaiganov [6], O. Kikinezhdi [8], L. Kovalchuk [9].

The formation of gender culture of university students studied O. Vasylchenko [1], G. Kondratska [10], O. Kulish [11].

The scientist S. Shcherbyna in her works covers the gender approach in educational process [19].

The specifics of the gender approach in the educational process in higher educational institutions considered M. Gogol-Savriy [3], T. Doronina [5], Yu. Ivchenko [7], R. Lionchuk [12].

Gender aspect of formation of values of physical training of students in higher educational institutions are described by O. Marchenko [16], L. Mazur [15], A. Chepelyuk [18].

Research results. Gender education takes place in the student sports. Gender competence of students is necessary for the choice of type of sports, which motivates the student to regular training.

The definition of "competence" as fundamental is given in a number of various international documents, we have considered several options definition of competence to be interpreted:

- as the ability of the individual to perceive and respond to individual and social needs; set of attitudes, values, knowledge and skills (International Commission of the Council of Europe);
- also the ability to apply knowledge and skills in new situations (experts of the European Union);
- a combination of knowledge, skills, values and attitudes necessary for daily life (UNESCO);
- ability to perform activities in a qualified manner (IDSLAE – International Department of Standards of learning, achievement and education) [4].

Gender policy requires the development of a system for the distribution of sports.

Although women have recently been actively involved in sports, there are still some kinds of sport that are characterized as more male or female. Aggressive physical contact is part of men's sports, whereas grace and elegance are the features of a typical female athlete. There are kinds of sport related to stereotypes of masculinity (courage, toughness, strength, aggression in interaction with the opponent), which include various types of martial arts. Whereas

femininity need softness, emotionality, artistry (for example, ballroom dancing, figure skating) [14].

But often, women involved in sports characterized as “Masculine”, are perceived as “masculine”, then as men who are not interested in physical education and sports, are considered as “feminine”. On the other hand, it is sport that makes it possible to achieve equality between men and women by establishing common rules and values, such as fair play, non-discrimination, teamwork, etc. Involving women and girls in sports promotes development of their leadership skills, independence, activity, competitiveness, self-confidence [16].

Since it is known that there are different divisions of sports into groups: group and individual; cyclic, acyclic, mixed; aerobic and anaerobic, etc.

That is why, according to the results of testing the students of the faculty of physical education in the choice of sports, we came to the following division of sports: men, women and common according the gender equality (Fig. 1).

We determine the following main components of gender competence: value-personal, cognitive, behavioral, reflexive. Our system is based on the structure of activities of the individual, the structure of key competencies, which are represented in scientific sources.

Foreign researcher I. Zagainov [6] was one of the first to identify gender competence as the basic competence of the teacher represented as the set of knowledge about the essence of the gender approach in education, skills to implement gender strategy in the organization of pedagogical process and experience of using gender knowledge and skills as a basis gender interaction in the educational system.

As we can see, in the given definition lacking such a significant component, as value-personal. In our opinion, it is not just important, but defining, because only under the condition of internalization of gender values the teacher can productively use the gender approach in his own professional activity. In this article, we try to track why the question of gender competence has arisen, why gender values in general appeared on the agenda of social life.

Analyzing the indicators we note popular kinds of sport: aerobics, volleyball, athletics, swimming, gymnastics and basketball. We note that last years it is noticeable girls’ interest in such sports as football and various sports is growing martial arts, which are considered as “male” sports. That is why in modern society there is a tendency to expand the scope of girls’ interests in sports. In the process of analyzing the results of the survey show that 60% of boys – play football as the most popular kind of sport and which is considered as “male”. Important factor in choosing a sport for boys is its affiliation with men and the interests in certain sports are more stable than for girls. We note that for female students these factors don’t have such value. That is why there is an increase in the number of girls who want to do men’s sports: football, wrestling and different types of martial arts.

The gender culture of the future teacher is a complex concept that includes the formation of personality through the gender awareness, formed personal qualities (egalitarian consciousness, gender sensitivity) [2].

We have identified the criteria of gender culture of the future teacher (Fig. 2).

Consider each of the selected components of gender competence in more detail.

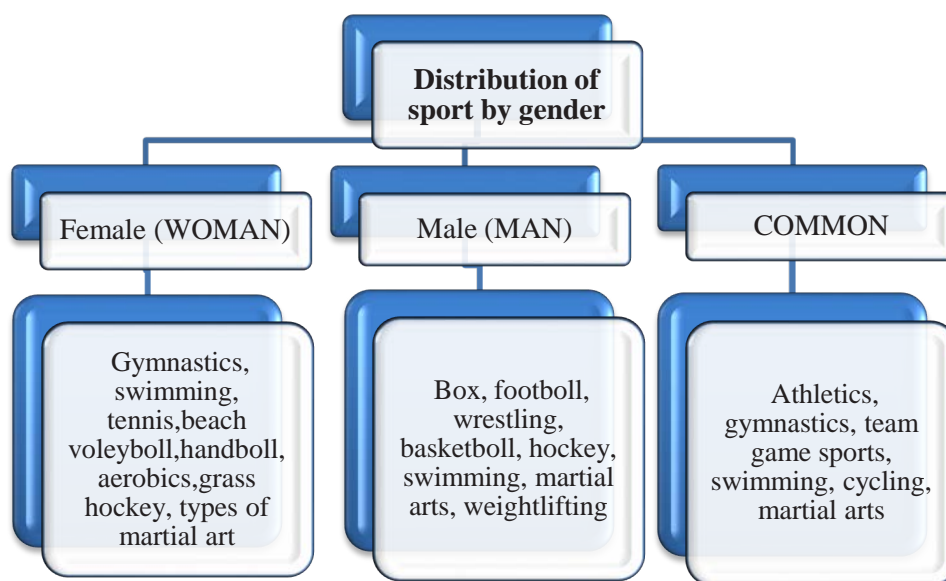


Fig. 1. The system of distribution of sports by gender



Fig. 2. Criteria of gender culture of the future teacher

The value-personal component is determined by the nature of the attitude of future teacher to the problems of gender, which expresses in levels of formation (non-formation) of gender sensitivity. The aspect of value is central in the philosophical definition of gender culture. Gender values are the keys to understanding of gender culture in the past and in the present [9].

The cognitive component provides opportunities to apply a gender approach in their practice on the basis of acquaintance with key concepts of gender ideology, gender system of knowledge and formed gender (egalitarian) consciousness [11].

The practical component of gender culture is determined by the degree of formation of the system of skills, which determine the traditional (modern) character of his gender behavior. Definitely it is first of all a system of communicative skills and abilities that allow to establish the level of formation of gender culture of the specialist [15].

The reflective component of gender culture provides development and self-development,

realization of reflective ability, promotes the creative approach in professional activity of the specialist and achievement of its efficiency [11].

Notisable is the fact that this division of the structure of gender culture is largely conditional, but in epistemological terms it is appropriate and justified because it allows a deeper understanding of the essence and structure of the phenomenon of gender culture. It should be noted that all the components are closely connected and interact with each other.

Conclusions. We have made the following assumptions: the value of gender equality in sports is not a phenomenon invented by someone, but a natural result of historical development of human civilization. Values of gender equality in sports will take root in our society gradually with it socio-economic development.

The study proved the relevance of gender equality, which prepares students for adult life. But understanding the values of gender competence of student is still doubtful, this is a great field for the work of all interested and conscious of the importance of such changes.

BIBLIOGRAPHY

1. Васильченко О.І. Формування гендерної культури студентів університету як предмет і об'єкт дослідження. *Вісник Запорізького національного університету*. 2008. Ч. 1. С. 48–52.

2. Гендерна педагогіка: Хрестоматія : навчальний посібник / ред. В. Гайденко. Суми : Університетська книга, 2006. 313 с.
3. Гоголь-Саврій М.В. Гендерний підхід в системі освіти України як педагогічна проблема. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка*. 2011. № 5. С. 147–152.
4. Державна програма забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків до 2016 р. URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP130717.html.
5. Дороніна Т.О. Теорія і практика гендерної освіти і виховання учнівської молоді в навчальних закладах України (II половина XX – початок XXI століття) : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01. Запоріжжя, 2012. 37 с.
6. Загайнов И.А. Формирование гендерной компетенции педагога в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Йошкар-Ола, 2007. 23 с.
7. Івченко Ю.В. Гендерний підхід у навчально-виховному процесі та його специфіка у вищих навчальних закладах. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2012. № 1 (3). С. 51–63.
8. Кікінежді О. Інноваційні підходи до формування гендерної культури у студентської молоді. *Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості практичного психолога і соціального педагога в умовах вищої школи* : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Тернопіль : ТДПУ, 2003. С. 128–135.
9. Ковальчук Л.О. Гендерне виховання учнівської молоді в Німеччині : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Тернопіль, 2008. 20 с.
10. Кондрацька Г.Д., Кізло Н.Б. Експериментальне дослідження системи формування професійно-мовленнєвої культури студентів факультетів фізичного виховання. *Науково-практичний журнал «Наука і освіта»*. 2017. С. 127–133.
11. Куліш О. Гендерні особливості педагогічної культури сучасного вчителів. *Наука і життя* : мат. наук.-практ. інтернет-конф. (20–22 травня 2009 р.). URL: <http://intkonf.org/category/arhiv/1-naukaizhittya-20-22-travnua-2009-r/>
12. Ліончук Р.А. Освіта та виховання: гендерний підхід. *Гуманізм та освіта* : електронне наукове видання матеріалів X міжнародної науковопрактичної конференції (Вінниця, 14–16 верес. 2010 р.) / Вінницький національний технічний університет. URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2010/>
13. Літвінова О.В. Гендерний підхід в дослідженні основних складових організаційної культури колективних суб'єктів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2011. № 2 (26). С. 50–57.
14. Лукашук В.І. Особливості гендерної соціалізації у спорті. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2012. № 993. С. 141.
15. Мазур Л.М. Врахування статевої детермінанти розвитку особистості в організації навчального процесу. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. *Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2005. № 3 (15), Ч. 1. URL: <http://novyn.kpi.ua/2005-3-1/>.
16. Марченко О.Ю. Гендерний аспект формування цінностей фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. № 9. 2013. С. 50–53.
17. Кисельова О. Проблеми гендерної рівності у галузі фізичної культури і спорту. Київ, 2017. URL: <https://mof.gov.ua/storage/files/%D0%93%D0%9E%D0%91%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.pdf>.
18. Чепелюк А.В., Кондрацька Г.Д. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі : монографія. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2017. 176 с.
19. Щербина С. Формування гендерної культури майбутніх учителів на заняттях зі спецкурсу «Гендерна педагогіка». *Гендерна парадигма освітнього простору*. 2016, № 3/3. С. 153–159.

REFERENCES

1. Vasylchenko O.I. (2008). Formuvannia hendernoi kultury studentiv universytetu yak predmet i obiekt doslidzhennia [Formation of gender culture of University students as a subject and object of research]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*. [in Ukrainian]
2. Genderna pedahohika (2006). *Khrestomatia: Navchalnyi posibnyk* [Gender pedagogy: Reader: A textbook] / [red. V. Haidenko]. Sumy : Universytetska knyha. [in Ukrainian]
3. Hohol-Savrii M.V. (2011). Hendernyi pidkhd v systemi osvity Ukrainy yak pedahohichna problema [Gender approach in the education system of Ukraine as a pedagogical problem]. *Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Seria: Pedahohika*. [in Ukrainian]

4. Derzhavna prohrama zabezpechennia rivnykh prav i mozhlyvostei zhinok i cholovikiv do 2016 r. [State program to ensure equal rights and opportunities of women and men until 2016]. URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KP130717.html [in Ukrainian]
5. Doronina T.O. (2012). Teoriia i praktyka hendernoi osvity i vykhovannia uchnivskoi molodi v navchalnykh zakladakh Ukrainy (II polovyna XX – pochatok XXI stolittia) [Theory and practice of gender education and upbringing student youth in educational institutions of Ukraine (II half of the XX – beginning XXI century)]: avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.01. Zaporizhzhia. [in Ukrainian]
6. Zahainov Y.A. (2007). Formyrovanye hendernoi kompetentsyy pedahoha v protsesse professionalnoi podhotovky [Formation of gender competence of the teacher in the process of professional training]: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.08. Yoshkar-Ola. [in Rosiia]
7. Ivchenko Yu.V. (2012). Hendernyi pidkhid u navchalno-vykhovnomu protsesi ta yoho spetsyfika u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Gender approach in the educational process and its specifics in higher educational institutions]. Filosofski ta metodolohichni problemy prava. [in Ukrainian]
8. Kikinezhdi O. (2003). Innovatsiini pidkhody do formuvannia hendernoi kultury u studentskoi molodi [Innovative approaches to the formation of gender culture of students]. Psykholoho-pedahohichni zasady profesiinoho stanovlennia osobystosti praktychnoho psykholoha i sotsialnogo pedahoha v umovakh vyshchoi shkoly : zb. mater. Vseukr. nauk.-prakt. konf. Ternopil. [in Ukrainian]
9. Kovalchuk L.O. (2008). Henderne vykhovannia uchnivskoi molodi v Nimechchyni [Gender education of student youth in Germany]: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.07. Ternopil. [in Ukrainian]
10. Kondratska H.D., Kizlo N.B. (2017). Eksperymentalne doslidzhennia systemy formuvannia profesii-no-movlennievoi kultury studentiv fakul'tetiv fizychnoho vykhovannia [Experimental study of the system of formation of professional speech culture of students of faculties of physical education]. Nauka i osvita. [in Ukrainian]
11. Kulish O. (2009). Henderni osoblyvosti pedahohichnoi kultury suchasnoho vchyteliakh [Gender features of modern pedagogical culture of teachers]. Nauka i zhyttia: mat. nauk.-prakt. internet-konf. URL: <http://intkonf.org/category/arhiv/1-naukaizhyttia-20-22-travnya-2009-r/> [in Ukrainian]
12. Lionchuk R.A. (2010). Osvita ta vykhovannia: hendernyi pidkhid [Education and upbringing: a gender approach]. Humanizm ta osvita: elektronne naukovye vydannia materialiv X mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii. Vinnytskyi natsionalnyi tekhnichnyi universytet. URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2010/> [in Ukrainian]
13. Litvinova O.V. (2011). Hendernyi pidkhid v doslidzhenni osnovnykh skladovykh orhanizatsiinoi kultury kolektyvnykh subiektiv [Gender approach in the study of basic components of organizational culture of collective subjects of activity]. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii. [in Ukrainian]
14. Lukashchuk V.I. (2012). Osoblyvosti gendernoi sotsializatsii u sporti [Features of gender socialization in sports]. Visnyk Kharkivskoho natsionalnogo universytetu imeni V.N. Karazina. [in Ukrainian]
15. Mazur L.M. (2005). Vrakhuvannia statevoi determinanty rozvytku osobystosti v orhanizatsii navchalnogo protsesu [Taking into account the sexual determinants of development of personalities in the organization of the educational process]. Visnyk Natsionalnogo tekhnichnogo universytetu Ukrainy "Kyivskyi politekhnichnyi instytut". Filosofiia. Psykholohiia. Pedahohika. URL: <http://novyn.kpi.ua/2005-3-1/> [in Ukrainian]
16. Marchenko O.Iu. (2013). Hendernyi aspekt formuvannia tsinnosti fizychnoi kultury u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Gender aspect of value of formation of physical culture in students of higher educational institutions]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fiz. vykh. i sportu. [in Ukrainian]
17. Oksana Kyselova (2017). Problemy hendernoi rivnosti u haluzi fizychnoi kultury i sportu [Problems of gender equality in the field of physical culture and sports]. Kyiv. URL: <https://mof.gov.ua/storage/files/%D0%93%D0%9E%D0%91%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.pdf> [in Ukrainian]
18. Chepeliuk A.V., Kondratska H.D. (2017). Formuvannia psykholoho-pedahohichnoi kompetentnosti maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury u vyshchomu navchalnomu zakladi [Formation of psychological and pedagogical competence of the future teacher of physical culture in higher educational institution]: [monohr.]. Drohobych. [in Ukrainian]
19. Shcherbyna S. (2016). Formuvannia hendernoi kultury maibutnikh uchyteliv na zaniattiakh zi spetskursu "Henderna pedahohika" [Formation of gender culture of future teachers at classes on the special course "Gender Pedagogy"]. Henderna paradyhma osvithnoho prostoru. [in Ukrainian]

УДК 796.011.1:37.091.212:338.33-23
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-05>

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО УЧАСТІ У ЛИЖНОМУ ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

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*

Маковецька Н. В.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-3735-2205
natalia.v.mak@gmail.com*

Конох А. А.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9719-0418
konoch25@gmail.com*

Ключові слова: методика,
скандинавська ходьба,
студенти, попередня
підготовка, лижний туризм.

У статті обґрунтовано і висвітлено методику попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу з використанням засобів скандинавської ходьби. Результати дослідження засвідчили, що ходьба за своєю фізіологічною дією на організм належить до ефективних циклічних вправ аеробного спрямування і може використовуватися як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань, поліпшення функції дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин. Аналіз сучасного стану фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти свідчить про необхідність використовувати програмування з метою цілеспрямованого всебічного розвитку особистості студентів. Для визначення ефективності попередньої підготовки студентів до участі в лижних туристичних походах були проведені дослідження студентів закладів вищої освіти. Сукупність отриманих даних констатувального експерименту (антропометричних даних, фізіологічних, функціонального стану серцево-судинної системи, рівня здоров'я й адаптаційно-резервних можливостей організму, фізичної підготовленості, рівня мотивації) показує, що рівень розвитку і функціонування всіх досліджуваних параметрів відповідає здебільшого рівню розвитку нижче середнього, що підкреслює низьку ефективність або відсутність діючих програм. Розроблена програма попередньої підготовки студентів до участі в лижних туристичних походах передбачала плавне варіювання тренувальних

ефектів скандинавської ходьби залежно від етапу програми (пізнавально-навчального, кондиційного, результативного), включаючи також ігровий стретчинг і різноманітні рухливі та спортивні ігри. Виділені найбільш важливі специфічні якості туристів-лижників, такі як: статична і силова витривалість м'язів спини, здатність проявляти задані силові напруження, координованість рухів рук. Результати педагогічного експерименту показали доцільність застосування експериментальної методики попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу з використанням засобів скандинавської ходьби, що дозволило достовірно покращити показники функціонального стану організму (кардіо-респіраторної системи, рівня здоров'я й адаптаційно-резервних можливостей), фізичної підготовленості та психологічних установок у вигляді покращення мотивації до рухової активності. Доведено, що попередня підготовка засобами скандинавської ходьби забезпечила освоєння техніки лижного ходу і прискорила адаптацію до ходьби на лижах під час туристського лижного походу порівняно зі студентами контрольної групи. Студенти експериментальної групи витратили на проходження 93,9 км маршруту лижного туристського походу 22,30 годин, тоді як студенти контрольної групи – 28,10 год. Це менше на 5,40 год, тобто економія – один ходовий день. Результати проведеного експерименту підтверджують ефективність методики попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу з використанням засобів скандинавської ходьби, що може бути рекомендована фахівцям, які готують групи до участі у лижних туристських походах.

SCANDINAVIAN WALKING AS AN EFFECTIVE MEANS PREPARATION OF STUDENTS FOR PARTICIPATION IN SKIING TOURIST HIKING

Konoch 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*

Makovetska N. V.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Tourism and Hotel and Restaurant Business
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3735-2205
natalia.v.mak@gmail.com*

Konoch A. A.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Tourism and Hotel and Restaurant Business
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9719-0418
konoch25@gmail.com*

Key words: *methods, Nordic walking, students, preliminary training, ski tourism.*

The article substantiates and highlights the method of preliminary preparation of students for a ski trip using the means of Nordic walking. The results of the study showed that walking by its physiological effect on the body belongs to the effective cyclic aerobic exercises and can be used both to increase motor activity and to correct risk factors for cardiovascular disease, improve respiratory and circulatory function, musculoskeletal apparatus, metabolism. Analysis of the current state of physical culture and health work in higher

education institutions indicates the need to use programming in order to purposefully form a comprehensive development of students' personalities. To determine the effectiveness of the preliminary preparation of students for participation in ski hiking, studies of students of higher education institutions were conducted. The set of data obtained by the observational experiment (anthropometric data, physiological, functional state of the cardiovascular system, level of health and adaptive capacity of the body, physical fitness, level of motivation) shows that the level of development and functioning of all studied parameters corresponds, in the vast majority, below average level of development, which emphasizes the low efficiency or lack of existing programs. The developed program of preliminary preparation of students for participation in ski hiking provided smooth variation of training effects of Nordic walking depending on a stage of the program (cognitive-educational, conditioning, effective), including also game stretching and various mobile and sports games.

The most important specific qualities of skiers are highlighted, namely: static and force endurance of back muscles, ability to show the set force tensions, coordination of hand movements. The results of the pedagogical experiment showed the feasibility of using experimental methods of preliminary preparation of students for hiking with the use of Nordic walking, which significantly improved the functional state of the body (cardio-respiratory system, health and adaptive capacity), physical fitness and psychological attitudes in the form of improving motivation for physical activity. It is proved that the preliminary training by means of Nordic walking ensured the development of skiing techniques and accelerated the adaptation to skiing during a tourist ski trip in comparison with the students of the control group. Students of the experimental group spent for walking 93.9 km of the hiking route 22.30 hours, while students of the control group – 28.10 hours. This is less by 5.40 hours, ie savings – one running day. The results of the experiment confirm the effectiveness of the method of preliminary preparation of students for hiking with the use of Nordic walking, which can be recommended to professionals who prepare groups to participate in hiking.

Постановка проблеми. Стан здоров'я студентської молоді – одна з найактуальніших педагогічних проблем сучасності. Важливим кроком до формування загальноєвропейського освітнього простору стала нова модель вищої освіти, яка має забезпечити всебічний розвиток, гармонійність і цілісність особистості, її здібностей та обдарувань. Нові завдання вищої освіти змушують переглянути деякі положення та концептуальні засади організації фізичного виховання у закладі вищої освіти. Концептуальними ідеями формування цінностей фізичної культури у студентської молоді у процесі фізичного виховання є формування гармонійно розвинутої та суспільно активної особистості з високим фізичним, психічним і духовним потенціалом. Наукові дослідження і практичний досвід доводять, що двох занять фізичної культури на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я студентів. Необхідно щонайменше 12–14 годин різноманітної рухової активності (гри, ходьби, бігу, ранкової гімнастики, занять спортом тощо), але, як свідчать дані статистики, лише близько 15–20% студентів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю.

Таким чином, постає проблема заохочення інших 75–80% до додаткових занять фізичною культурою і спортом, тому педагогам варто завжди шукати нові шляхи мотивації до занять фізичною культурою. Найбільший оздоровчий ефект, на думку вчених (К. Мулик, М. Носко [3] та ін.) дає використання циклічних засобів аеробного спрямування.

У сучасних наукових дослідженнях (А. Косолапов [1], О. Дмитрук, С. Дмитрук [2] та ін.) доведено оздоровчий вплив лижних туристських

походів на серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму людини, обмін речовин, загальний стан здоров'я, але студенти Запорізького краю, де практично відсутні снігові зими, не мають можливості повноцінно підготуватися до лижних туристських походів.

Одним із напрямів підготовчого етапу підготовки до лижних туристських походів має бути скандинавська ходьба, яка за технікою руху, аеробним режимом енергозабезпечення близька до ходьби на лижах. Така попередня технічна і фізична підготовка, по-перше, значно скоротить адаптаційний період студентів до ходьби на лижах під час туристського походу, по-друге, як вважають О. Колотуха, Р. Раєвський та ін., використання різних форм і режимів ходьби як засобу активного відпочинку знижує втому і прискорює процеси відновлення.

Метою статті є висвітлення методики попередньої підготовки студентів закладів вищої освіти до лижного туристського походу засобами скандинавської ходьби та результатів експериментальної перевірки її ефективності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження засвідчили, що ходьба за своєю фізіологічною дією на організм належить до ефективних циклічних вправ аеробного спрямування і може використовуватися як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань, поліпшення функції дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин.

Розроблена методика попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу ґрунтувалася на власному досвіді інструкторів-викладачів із лижного туризму.

Під час підготовки студентів у тренувальному процесі переважає аеробний режим навантажень (50–65%), що зумовлено специфікою лижних туристських походів. Досить значний відсоток часу, рекомендований для розвитку сили та силової витривалості, пояснюється потребою руху по маршруту із рюкзаками. Застосування фізичних вправ для розвитку швидкості, швидкісної витривалості, спритності та гнучкості викликано необхідністю формування здоров'я й належної загальної фізичної підготовленості. Використання ігрового методу дозволило попередити одноманітність і монотонність запропонованих навантажень і посилити мотиваційний складник розробленої методики завдяки варіюванню темпу та швидкості ходьби.

Вплив скандинавської ходьби на функціональні системи організму студентів зумовлено: рівнем фізичного стану студентів; темпом ходьби (кількістю кроків за хвилину); довжиною дистанції; характером ґрунту (ходьба по асфальту, піску, снігу тощо); рельєфом місцевості (згори, вгору, по рівній і не рівній місцевості); метеоумовами (вологістю, атмосферним тиском).

Під час використання скандинавської ходьби як засобу попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу навантаження повинно бути нижчим за поріг анаеробного обміну.

Для отримання тренувального ефекту навантаження за інтенсивністю й обсягом має відповідати рівню фізичного стану студентів: в осіб із низьким і нижче середнього рівнями – нижче порогу анаеробного обміну (ПАНО), із середнім і вище середнього рівнями – вище ПАНО.

Спираючись на наукові дослідження, був також розрахований ефективний рівень частоти серцевих скорочень студентів у процесі занять скандинавською ходьбою за формулами: 1) $220 - \text{вік} = \text{макс. ЧСС}$; 2) $\text{макс. ЧСС} - 124 \text{ ЧСС спокою} = \text{тренув. ЧСС}$; 3) $\text{тренув. ЧСС} \times 0,6 + \text{ЧСС спокою} = \text{нижній межі ЧСС}$; 4) $\text{тренув. ЧСС} \times 0,85 + \text{ЧСС} = \text{верхній межі ЧСС}$; 5) ефективний рівень ЧСС перебуває між нижньою та верхньою межею ЧСС.

Максимальна ЧСС під час занять скандинавською ходьбою для студентів не повинна перевищувати 201 уд/хв. Нижня межа ЧСС становить 151–155 уд/хв, верхня – 182–184 уд/хв. Тренувальна ЧСС дорівнює 115–124 уд/хв. Ефективний рівень ЧСС становить 151–184 уд/хв.

Зважаючи на попередній етап підготовки, було визначено ефективний рівень ЧСС на три зони: низьку – 151–160 уд/хв, середню – 161–170 уд/хв, високу – 171–184 уд/хв. Заняття починалися з низької зони інтенсивності. З підвищенням фізич-

ного стану студентів підвищувалася і зона інтенсивності виконання скандинавської ходьби.

Скандинавську ходьбу можна виконувати з різною швидкістю. Розрізняють п'ять швидкостей ходьби: дуже повільну – 2,5–3,0 км/год, повільну – 3–3,5 км/год, середню – 4–5,6 км / год, швидку – 5,6–6,4 км/год, дуже швидку – більше 6,4 км/год. Індивідуальна швидкість ходьби визначається шириною кроку і темпом (кількістю кроків за хвилину). Частота занять становить три рази на тиждень. Час занять – 40–60 хв.

Підготовка проходила протягом 20 тижнів і складалася із трьох етапів.

На першому етапі (втягуючому, 4 тижні) студенти вивчали техніку скандинавської ходьби, дотримуючись послідовності та доступності формування рухових умінь і навичок. Зміст занять спрямовувався на поступове підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму студентів. Особливу увагу приділяли формуванню навичок самоконтролю. Виконання вправ спрямовували на зацікавлення студентів руховою активністю, створення оптимістичного настрою, що суттєво підвищувало ефективність занять.

На другому етапі (основному, 12 тижнів) – систематичні заняття скандинавською ходьбою відповідно до розробленого змісту й дозування навантажень. Основні завдання цього етапу полягали в розвитку фізичних якостей, підвищенні захисних сил та опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Третій етап (підтримуючий, 2 тижні) полягав у продовженні систематичних занять скандинавською ходьбою, підтримці досягнутого рівня функціонування організму, детальному інструктажі щодо самостійних занять влітку.

Заняття скандинавською ходьбою відбувалося у другій половині дня. Для занять рекомендовано легкий і вільний одяг із малою теплопровідністю, повітропроникністю, еластичністю, гігроскопічністю. Руки захищалися від холоду рукавицями, голова – вовняною шапочкою або капюшоном. Взуття повинне бути легким, зручним, без грубих швів і складок, відповідати розміру ноги, шкарпетки вовняні або напіввовняні. Тісне взуття ускладнює кровообіг у стопі, тим самим сприяючи розвитку пітливості, виникненню мозолів, швидкому охолодженню ніг. Не рекомендується ходити в кедах або гумових тапочках – швидко втомлюються стопи.

На основі аналізу літературних джерел і власного досвіду були виділені найбільш важливі специфічні якості туристів-лижників: насамперед це статична і силова витривалість м'язів спини, здатність проявляти задані силові напруження, координованість рухів рук.

Встановлено, що студенти, які під час попередньої підготовки до лижного туристського походу займалися скандинавською ходьбою, мають покращення показників функціонального стану організму (кардіо-респіраторної системи, рівня здоров'я й адаптаційно-резервних можливостей), фізичної підготовленості та психологічних установок у вигляді покращення мотивації до рухової активності.

Результати проведеного педагогічного експерименту засвідчили, що застосування експериментальної методики попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу з використанням засобів скандинавської ходьби дозволило достовірно підвищити рівень фізичної підготовленості та найбільш важливих специфічних якостей для туристів-лижників, котрі

забезпечили освоєння техніки лижного ходу і прискорили адаптацію до ходьби на лижах під час туристського лижного походу порівняно зі студентами контрольної групи. Так, студенти експериментальної групи витратили на проходження 93,9 км маршруту лижного туристського походу 22,30 годин, тоді як студенти контрольної групи – 28,10 год. Це менше на 5,40 год, тобто економія – один ходовий день.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Результати проведеного експерименту підтверджують ефективність методики попередньої підготовки студентів до лижного туристського походу з використанням засобів скандинавської ходьби, що може бути рекомендована фахівцям, які готують групи до участі в лижних туристських походах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Косолапов А.Б. Теория и практика экологического туризма : учебное пособие. Москва : КНОРУС, 2005. 240 с.
2. Дмитрук О.Ю., Дмитрук С.В. ЕКО туризм : навчальний посібник. Київ : Альтерпрес, 2009. 358 с.
3. Мулик К.В., Носко М.О. Диференційований підхід до підготовки фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму для роботи з дітьми, підлітками та студентською молоддю. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2015. Вип. 129 (2). С. 217–222.

REFERENCES

1. Kosolapov A.B. (2005). *Teoriya y praktyka ekolohycheskoho turyzma: ucheb. posob.* [Theory and practice of ecological tourism]. Moscow, 240 p. [in Russian].
2. Dmitruk O.Yu., Dmitruk S.V. (2009). *EKOturyzm: navch. posib.* [ECOTourism: textbook]. Kyiv: Alterpress, 358 p. [in Ukrainian].
3. Mulyk K.V., Nosko M.O. (2015). *Dyferentsiiovanyi pidkhyd do pidhotovky fakhivtsiv zi sportyvno-ozdorovchoho turyzmu dlia roboty z ditmy, pidlitkami ta studentskoiu moloddiu* [Differentiated approach to the training of specialists in sports and health tourism to work with children, adolescents and students]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports, № 129 (2), P. 217–222.* [in Ukrainian].

ФОРМУВАННЯ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІЗ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

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*

Маковецька Н. В.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-3735-2205
natalia.v.mak@gmail.com*

Конох А. А.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9719-0418
konoch25@gmail.com*

Ключові слова: туристсько-краєзнавча робота, туристсько-краєзнавча компетентність, формування краєзнавчої компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

У статті проаналізовано проблему формування фахової компетентності майбутніх учителів фізичної культури з туристсько-краєзнавчої діяльності. Надається аналіз позицій науковців щодо формування туристсько-краєзнавчої компетентності майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. Аналіз сучасного стану формування фахової компетентності майбутніх учителів фізичної культури з туристсько-краєзнавчої діяльності підтвердив актуальність і доцільність обраної проблеми дослідження, її недостатню теоретичну розробленість у педагогічній теорії та практиці. Доведено, що у педагогічній і спортивній науці, зокрема у спортивно-оздоровчому туризмі, багато уваги приділяється підготовці до участі у змаганнях, але в наукових працях, присвячених проблемам підготовки майбутніх учителів, недостатньо висвітлені можливості компетентнісного підходу в цілеспрямованому проектуванні туристсько-краєзнавчої роботи, результатом якої потенційно стає підвищення рівня сформованості краєзнавчої компетентності вчителів фізичної культури, котрі володіють змістом, організаційними формами, методами, технологіями її здійснення, що підтверджує необхідність теоретичного обґрунтування та практичного розв'язання означеної проблеми. Розкрито такі поняття, як «туристсько-краєзнавча робота майбутніх учителів фізичної культури» – формування у студентів стійкого пізнавального інтересу, ціннісного ставлення до

вивчення особливостей рідного краю, отримання знань для виконання практичних краєзнавчих завдань; «краєзнавча компетентність» – наявність високої теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до туристсько-краєзнавчої роботи у їхній професійній діяльності; «формування туристсько-краєзнавчої компетентності майбутніх учителів фізичної культури» – цілеспрямовано організований процес формування знань, умінь, навичок як особистості – організатора туристсько-краєзнавчої роботи. Визначено, що фахова підготовка майбутніх учителів фізичної культури, готових до туристсько-краєзнавчої роботи у професійній діяльності, є однією з важливих умов підвищення інтересу дітей і молоді до занять фізичною культурою, туризмом і спортом, забезпечення необхідної рухової активності, фізичного розвитку, збереження та зміцнення їхнього здоров'я. Аналіз сутності туристсько-краєзнавчої роботи дав змогу дійти висновку, що фахова підготовка вчителя фізичної культури і спорту, здатного до цієї роботи, є багатофункціональною. Фахова підготовка майбутніх учителів фізичної культури, готових до туристсько-краєзнавчої роботи, має здійснюватися на факультетах фізичного виховання за спеціалізацію «Екологічний і спортивний туризм», адже саме ця спеціалізація враховує особливості такої підготовки. Представлено основні напрями вирішення проблеми формування фахової та туристсько-краєзнавчої компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі професійної підготовки. Матеріали дослідження можуть бути використані для формування краєзнавчої компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі підготовки навчально-методичних видань, під час викладання курсів, пов'язаних із туристсько-краєзнавчою підготовкою, у роботі учнівських і студентських гуртків, кураторів академічних груп тощо.

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE IN TOURIST AND LOCAL HISTORY ACTIVITIES IN FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AS A SCIENTIFIC AND TEACHER

Konoch 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*

Makovetska N. V.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Tourism and Hotel and Restaurant Business
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3735-2205
natalia.v.mak@gmail.com*

Konoch A. A.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Tourism and Hotel and Restaurant Business
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9719-0418
konoch25@gmail.com*

Key words: *local lore and tourist work, tourist and local lore competence, formation of local lore competence of future physical education teachers.*

The article analyzes the problem of formation of professional competence of future teachers of physical culture in tourism and local lore. An analysis of the positions of scientists on the problem of formation of tourist and local lore competence of future teachers of physical culture in higher education institutions is given. Analysis of the current state of formation of professional competence of future teachers of physical culture in tourism and local lore

confirmed the relevance and feasibility of the chosen research problem, its lack of theoretical development in pedagogical theory and practice. It is proved that in pedagogical and sports science, including sports and health tourism, much attention is paid to preparation for participation in competitions, but in the scientific researches devoted to problems of preparation of future teachers, possibilities of the competence approach in purposeful designing of tourist and local lore work are insufficiently covered, which potentially results in an increase in the level of local lore competence of physical education teachers who deeply possess the content, organizational forms, methods, technologies of its implementation, which confirms the need for theoretical justification and practical solution of this problem. Concepts such as “tourist and local lore work of future physical education teachers” are revealed – formation of students’ stable cognitive interest, value attitude to studying the peculiarities of the native land, obtaining a set of knowledge to perform practical local lore tasks; “Local lore competence” – the presence of high theoretical, methodological and practical training of students for tourism and local lore work in their professional activities; “Formation of tourist and local lore competence of future teachers of physical culture” – purposefully organized process of formation of knowledge, skills, abilities as the personality of the organizer of tourist and local lore work. It is determined that professional training of future physical education teachers, ready for tourism and local lore work in professional activities, is one of the important conditions for increasing the interest of children and youth in physical culture, tourism and sports, providing the necessary physical activity, development, preservation and strengthening of their health. The analysis of the essence of tourist and local lore work allowed to conclude that the professional training of a teacher of physical culture and sports, competent for this work, is multifunctional. It is determined that professional training of future teachers of physical culture, ready for tourism and local lore work, should be carried out at the faculties of physical education for the specialization “Ecological and sports tourism”, because this specialization takes into account the peculiarities of this training. The main directions of solving the problem of formation of professional and tourist-local lore competence of future teachers of physical culture in the process of professional training are presented. The research materials can be used for the formation of local lore competence of future physical education teachers in the process of preparation of educational and methodical publications, during the teaching of courses related to local lore and tourism training, in the work of pupils and students, curators of academic groups, etc.

Постановка проблеми. Сучасні суспільні вимоги до розвитку національної системи освіти актуалізують процес її реформування, зокрема вдосконалення підготовки кваліфікованих компетентних учителів. На цьому наголошено в Законах України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014); указах Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 р.» (2013), «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016); «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 р.» (2017) та інших рекомендаційних і нормативно-правових документах.

Реалізація завдань, регламентованих законодавчими актами, передбачає надання пріоритетності особистісному та професійному розвитку, формуванню нестандартного мислення, пошуку кожним студентом власної траєкторії професійного становлення. Нині існує запит переходу підготовки майбутніх учителів із традиційної до компетентнісної основи, що вимагає якісної переорієнтації змістового наповнення всіх ланок освітнього процесу, використання таких методів, форм і засобів, які сприяють досягненню студентами належного рівня знань, умінь для пізнання рідного краю, самостійної дослідницької роботи,

посилення мотивації навчання, розвитку особистісних якостей. Саме тому провідну роль у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури як вихователя дітей і молоді, відкривача особливостей території рідного краю відіграє туристсько-краєзнавчий складник. На тлі оновлення підходів до розвитку фізкультурної освіти, формування у студентів національно-патріотичної свідомості, упровадження педагогічних технологій в освітній процес із метою вивчення особливостей рідного краю постає питання про необхідність модернізації підготовки майбутніх учителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи. Принципово нові підходи до політичного, економічного та соціального поступу держави, недостатній розвиток туризму та краєзнавства як ефективного засобу формування особистості, ознайомлення її з природним й урбанізованим навколишнім середовищем умотивовують доцільність суттєвих змін у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи.

Вирішення цієї проблеми пов’язано з актуалізацією сучасних форм і методів організації навчального процесу майбутніх учителів фізичної культури, поліпшення змісту їх навчання, формування інтересу і здатності у студентів до розробки нововведень та освоєння передового досвіду щодо історії рідного краю, збереження здоров’я.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури за умов закладів вищої освіти свідчить про значну увагу науковців до її дослідження.

У педагогічній науці сформовано теоретичні передумови для розроблення наукових засад компетентнісного підходу, що обґрунтовано у працях О. Дубасенюк, І. Зимньої, А. Хуторського та ін.

Проблему здійснення туристсько-краєзнавчої роботи в закладах освіти, методика її проведення розглядали як вітчизняні вчені (О. Булашев, А. Ровний, А. Крамаренко та ін.), так і зарубіжні (В. Ганопольський, В. Нечаєв, І. Петрухіна та ін.).

У науковій літературі зазначається, що основним чинником, який сприяє особистісному та професійному розвитку майбутнього вчителя фізичної культури, є його реалізація на засадах різних методологічних підходів. Проте у наукових дослідженнях, присвячених проблемам підготовки майбутніх учителів, недостатньо висвітлені можливості компетентнісного підходу в цілеспрямованому проектуванні туристсько-краєзнавчої роботи, результатом якої потенційно стає підвищення рівня сформованості краєзнавчої компетентності майбутніх учителів фізичної культури, котрі володіють змістом, організаційними формами, методами, технологіями її здійснення, що підтверджує необхідність теоретичного обґрунтування та практичного розв'язання означеної проблеми.

Процес професійної підготовки випускників у закладах вищої освіти фізкультурного профілю ще далекий від досконалості, а шляхи підвищення якості підготовки криються в удосконаленні всіх рівнів викладання – як практичних і теоретичних, так і практико-педагогічних, пов'язаних із розширенням можливостей формування педагогічних умінь у процесі практичної роботи студентів.

На думку О. Грезневої, заклад вищої освіти не дає фундаментальної науково-методологічної бази, яка б забезпечила широту педагогічних узагальнень. Отримання вищої освіти стало більше самоціллю, а не засобом професійної підготовки, оскільки система підготовки орієнтована, головним чином, лише на отримання знань [4].

Як вказує Б. Курдюков, однією з умов підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у закладі вищої освіти є оптимальна інтеграція теоретичного і практичного навчання. Науковець визначає, що їхній взаємозв'язок зумовлений необхідністю наявності ґрунтовних знань і вмінь, потрібних для виконання практичної діяльності, яка, у свою чергу, стимулює їх поповнення, поглиблення [7].

Отже, потрібна цілеспрямована програма розвитку системи вищої фізкультурної освіти, що б забезпечила підготовку висококваліфікованих

фізкультурних фахівців, здатних проводити необхідні перетворення відповідно до соціокультурної ролі викладача у суспільстві. Для цього необхідно наділити фахівця фізичної культури та спорту статусом соціального працівника, інтенсифікувати розвиток науки з фізичної культури на основі задоволення нових суспільних та особистих потреб і створити систему навчально-методичних центрів, які будуть розробляти та поширювати найбільш прогресивні форми фундаментальної підготовки фахівців.

Мета статті – розкрити основні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи на засадах компетентнісного підходу.

Виклад основного матеріалу дослідження. За умов модернізації освіти, необхідності збереження і зміцнення здоров'я студентів формування фізичної культури особи потребує нових підходів до формування туристсько-краєзнавчої компетентності майбутніх учителів фізичної культури, котрі б інтегрували усі чинники, що впливають на досліджуване педагогічне явище, відбиваючи туристсько-краєзнавчі вимоги до вчителів, а також основні напрями розвитку вищої школи.

Питання професійної підготовки майбутніх фахівців дитячо-юнацького та спортивно-оздоровчого туризму ґрунтовно вивчали Є. Рут [9], Н. Сударева [10], В. Федорченко [11] та ін. Дослідники вважають новацією в підготовці фахівців туризму (менеджменту туристичної індустрії) наукове визнання туристичного краєзнавства широким загалом учених, краєзнавців і спеціалістів із туризму. Це засвідчує введення дисципліни «Туристичне краєзнавство» до навчальних планів і програм закладів вищої освіти України, що готують майбутніх фахівців туризму.

Туристичне краєзнавство характеризують як напрям загального краєзнавства, спрямований на комплексне вивчення конкретної території для потреб туризму. Це органічний складник загального краєзнавства та туризмознавства, сполучувальна ланка між цими двома галузями наукових знань. Туристичне краєзнавство, як і загальне, існує у трьох формах: державній (науковій), громадській і шкільній. Предметом дослідження туристичного краєзнавства постають природні, історико-культурні, соціально-економічні умови та ресурси, об'єкти туристичної інфраструктури, а також різні аспекти туристично-екскурсійної діяльності. Об'єктом дослідження туристичного краєзнавства є територіальна система туристично-екскурсійного обслуговування.

До туристично-краєзнавчих досліджень долучаються вчені різних наукових сфер: географи, економісти, історики, археологи, етнографи, архітектори, мистецтвознавці, туризмологи та ін.,

додаючи до туристичного краєзнавства методи різногалузевих досліджень. З огляду на потужний арсенал дослідницьких методів і підходів перед туристичним краєзнавством постають важливі завдання: розгортання масового туристично-краєзнавчого руху; вивчення, збереження й уведення до туристично-екскурсійного обігу природних та історико-культурних ресурсів, їх паспортизація; продукування інноваційних програм туристично-екскурсійного обслуговування для різних категорій споживачів; створення туристично-краєзнавчих кадастрів території; інфраструктурне облаштування й маркування туристично-краєзнавчих маршрутів і стежок; проведення системних наукових досліджень із туристично-краєзнавчої проблематики, організація науково-практичних і методичних конференцій та семінарів; підготовка високоякісних туристично-краєзнавчих видань для туристів та екскурсантів (путівників, краєзнавчих нарисів, туристичних карт і схем та ін.); підготовка туристично-краєзнавчих кадрів (передусім екскурсоводів, гідів, провідників, інструкторів із видів туризму та інших категорій туристичного супроводу); формування позитивного туристичного іміджу України та її окремих регіонів [8].

Як показали дослідження В. Бабіч [1], Ю. Бойчук [2], П. Джуринського [5] та ін., сучасна українська загальна освіта є здоров'явитратною і здоров'ярушійною, тобто студентам закладів вищої освіти необхідно буде в майбутньому займатися не лише оздоровленням студентів, але й оздоровленням освіти (як системи або процесу). Вивчення цієї проблеми проводиться на основі ретроспективного аналізу нормативно-правових документів, філософської, психолого-педагогічної та спеціальної літератури.

Крім загальних проблем, притаманних підготовці фахівців галузі фізичної культури, професійна підготовка майбутніх викладачів фізичного виховання має свої специфічні риси. Це, як не дивно, насамперед стосується стану здоров'я і фізичної підготовленості абітурієнтів факультетів фізичного виховання. Якщо раніше на факультет фізичного виховання вступали абітурієнти після 5–6-річного навчання в дитячо-юнацьких спортивних школах і конкурс був більше 5 осіб на місце, то зараз зовсім інша ситуація.

Сьогодні факультети фізичного виховання не відбирають, а набирають на перший курс згідно з ліцензованим обсягом. Факультети змушені кардинально переглянути навчальні плани, передусім дисципліни, спрямовані на професійно-практичну підготовку. Низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів змушує факультети витратити додатково час спочатку на підвищення фізичної та технічної підготовленості самих студентів до певного рівня, а потім – навчати методики, як вчити.

Слід відзначити тенденцію до зниження рівня не тільки здоров'я та фізичної підготовленості абітурієнтів, але і загально-теоретичної, а це негативно впливає на професійну підготовку майбутніх викладачів фізичного виховання.

Наукові дослідження О. Жданової засвідчують спільність завдань фізичного виховання та туристичної діяльності, що, зокрема, можуть підсилювати їх взаємодію [6]. Специфіка професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури характеризується тим, що більша частина матеріалу із туристсько-краєзнавчих, педагогічних і фізкультурних дисциплін відводиться на різні рухові дії. Це пов'язано з тим, що вчитель у своїй роботі повинен використовувати велику кількість фізичних вправ, прийомів, методів. Окрім фізичної підготовленості, вчитель фізичної культури повинен не тільки знати, але й вміти навчати найбільш раціональної техніки та тактики спортивно-оздоровчого туризму.

Аналіз наукових джерел і практичний досвід свідчать, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи на засадах компетентнісного підходу відбуватиметься більш ефективно за дотримання певних умов: стимулювання позитивної мотивації до вивчення краєзнавчого матеріалу у дисциплінах циклу загальної (фундаментальної) та професійної (наукопередметної) підготовки та дисциплін додаткової спеціалізації «Екологічний і спортивний туризм»; набуття знань, умінь (компетенцій) здійснення туристсько-краєзнавчої роботи через оптимізацію роботи студентських гуртків; активізація досвіду туристсько-краєзнавчої роботи під час навчальних і педагогічних практик.

Вивчення сутності туристсько-краєзнавчої роботи, її структури, форм проведення туристських заходів дало змогу дійти висновку, що фахова підготовка вчителя фізичної культури, компетентного у сфері туристсько-краєзнавчої роботи, є багатофункціональною. Принциповою специфічною ознакою цієї підготовки є необхідність упровадження інтегрованого підходу до формування її змісту, відбору методів і форм, оскільки вона інтегрує фахові знання, вміння та навички, притаманні і вчителю фізичної культури, і фахівцю із краєзнавчої роботи.

Отже, пріоритетною метою формування фахової компетентності майбутніх вчителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи є їх підготовка і як учителя фізичної культури, і як фахівця із краєзнавчої роботи.

Аналіз наукових досліджень підтверджує важливе значення екологічного туризму в організації дозвілля молоді, оскільки підрастаюче покоління віддалене від природи, навантаження на їхню психіку зросло, а екологічна криза посилюється

прискореними темпами. Під час подорожей учасники набувають життєво важливих навичок самообслуговування та дотримання гігієни за складних незвичних умов.

Як зазначає О. Булашев [3], туристські походи та подорожі, краєзнавчі екскурсії, літні та зимові табори відпочинку надають можливість спілкування з природою і за правильно поставленої екологічної освітньої та виховної роботи залишають глибокий слід у свідомості людини.

Великого значення набуває те, що у туристських походах відбувається постійна взаємодія між учасниками на особистому, діловому, виконавському рівнях, а це сприяє формуванню почуття колективу, взаємодопомоги, порозуміння, тактовності, терпеливості, доброзичливості, толерантності. Під час туристських походів розширюється світогляд людини, підвищується розумова працездатність через спостережливість і допитливість, відбуваються позитивні зміни у настрої, відновлення фізичних і психічних можливостей організму.

На нашу думку, ці особливості, адаптовані до наших умов, необхідно впровадити в навчальний процес закладів вищої освіти України, що може стати джерелом для аналізу й переосмислення положень вітчизняної системи професійної підготовки викладачів фізичного виховання і значно посилить їхню конкурентоздатність на ринку праці.

Незважаючи на позитивні об'єктивні чинники (появу законодавчих актів, збільшення теоретичних і прикладних досліджень у сфері активного туризму), наявний рівень фахової компетентності студентів факультетів фізичного виховання суперечить соціальному замовленню суспільства на фахово підготовлених і компетентних фахівців до туристсько-краєзнавчої роботи. На нашу думку, основними причинами цього є: недооцінка туристсько-краєзнавчої роботи в суспільстві й у процесі навчання майбутніх учителів фізичної культури, неналежне навчально-методичне забезпечення дисциплін туристсько-краєзнавчого спрямування, труднощі технічного та матеріального характеру у фаховій підготовці студентів, брак навчально-методичних посібників, спрямованих на інтеграцію навчальних дисциплін, відставання технологій навчання у вищій школі від вимог сучасного інформаційного суспільства.

Висновки. Вищевикладене свідчить про необхідність ефективного пошуку шляхів розв'язання проблеми, що дозволить суттєво підняти рівень фахової компетентності майбутніх учителів фізичної культури у сфері туристсько-краєзнавчої роботи. Фахова підготовка майбутніх учителів фізичної культури, готових до туристсько-краєзнавчої роботи, має здійснюватися на факультетах фізичного виховання за спеціалізацією «Екологічний і спортивний туризм», адже саме ця спеціалізація враховує особливості цієї підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабич В.І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2006. 321 с.
2. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя : теоретико-методичні аспекти : монографія. Суми : Університетська книга, 2008. 357 с.
3. Булашев А.Я. Спортивный туризм. Харьков : ХГАФК, 2009. 332 с.
4. Грезнева О.Ю. Организационно-педагогические игры в профессиональной подготовке учителя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Казань, 1995. 186 с.
5. Джури́нський П.Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності : автореф. дис. докт. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2013. 43 с.
6. Жданова О.М., Тучак А.М., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навчальний посібник. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. унту ім. Лесі Українки, 2000. 240 с.
7. Курдюков Б.Ф. Теория и методология модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов физической культуры в системе высшего образования : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.08. Краснодар, 2004. 36 с.
8. Попович С. Туристичне краєзнавство: генеза, методологія, завдання. *Краєзнавство*. 2015. № 3/4 (92/93). С. 111–124.
9. Рут Є.З. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів : дис. ... докт. наук з фізичного виховання і спорту. Івано-Франківськ, 2004. 321 с.
10. Сударева Н.С. Про деякі аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивного туризму та оздоровчих технологій. *Культура і освіта фахівців туристської сфери: сучасні тенденції та прогнози* : матеріали III-ої Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : КУТЕП, 2005. С. 634–637.
11. Федорченко В.К. Теоретичні та методичні засади підготовки фахівців для сфери туризму : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Київ, 2005. 43 с.

REFERENCES

1. Babych, V.I. (2006) Podgotovka budushchikh uchiteley fizicheskogo vospitaniya k formirovaniyu kul'tury zdorov'ya shkol'nikov [Preparation of future teachers of physical education for the formation of a culture of health of schoolchildren] : dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Lugansk. 321 s.
2. Boychuk Yu.D. (2008) Ekologo-valeologichna kul'tura budushchego uchitelya: teoretiko-metodicheskiye aspekty [Ecological and valeological culture of the future teacher: theoretical and methodological aspects] : monografiya. Summy: Universitetskaya kniga. 357 s.
3. Bulashev A.Ya. Cportivnyy turizm [Sports tourism]. Khar'kov : KHGAFK. 332 p.
4. Grezneva A.Yu. Organizatsionno-pedagogicheskiye igry v professional'noy podgotovke uchitelya [Organizational and pedagogical games in teacher training] : Dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.01. Kazan'. 186 s.
5. Dzhurinskiy P.B. Teoreticheskiye i metodicheskiye osnovy podgotovki budushchikh uchiteley fizicheskoy kul'tury k zdorov'yazberezhival'noi professional'noy deyatel'nosti [Theoretical and methodical bases of preparation of future teachers of physical culture for health-preserving professional activity] : avtoref. dis. d-ra ped. nauk: 13.00.04. Odessa. 43 s.
6. Zhdanova A.N., Tuchak A.M., Kotova I.V. Organizatsiya i metodika ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury i rekreatsionnogo turizma [Organization and methods of health-improving physical culture and recreational tourism] : ucheb. posobiye. dlya studentov vyssh. zakl. obrazovaniya s fiz. vospitaniya i sporta. Lutsk: RVV "Vezha" Vol. gos. Untu im. Lesi Ukrainkiy. 240 s.
7. Kurdyukov B.F. Teoriya i metodologiya modernizatsii protsessa professional'noy podgotovki spetsialistov fizicheskoy kul'tury v sisteme vysshego obrazovaniya [Theory and methodology of modernization of the process of professional training of physical culture specialists in the system of higher education] : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk: 13.00.08. Krasnodar, 2004. 36 s.
8. Popovich S. Turisticheskoye krayevedeniye: genezis, metodologiya, zadachi. [Tourist local lore: genesis, methodology, tasks]. Krayevedeniye. № 3/4 (92/93). S. 111–124.
9. Rut Ye.S. Organizatsionno-metodicheskiye osnovy turistsko-krayevedcheskoy deyatel'nosti v shkole i yeye vliyaniye na organizm shkol'nikov [Organizational and methodical bases of tourist and local lore activity at school and its influence on an organism of schoolboys] : dis. ... d-ra nauk po fizicheskomu vospitaniyu i sportu. Ivano-Frankovsk. 321 s.
10. Sudareva N.S. O nekotorykh aspektakh professional'noy podgotovki budushchikh spetsialistov po sportivnomu turizmu i ozdorovitel'nykh tekhnologiy [About some aspects of professional training of future specialists in sports tourism and health technologies]. *Kul'tura i obrazovaniye spetsialistov turistskoy sfery: sovremennyye tendentsii i prognozy: materialy III-y Mezhdunar. nauchno-prakticheskoy. konf. Kiyev: zachisleniyu. S. 634–637.*
11. Fedorchenko V.K. Teoreticheskiye i metodicheskiye osnovy podgotovki spetsialistov dlya sfery turizma [Theoretical and methodical bases of preparation of experts for sphere of tourism] : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. Kiyev. 43 s.

УДК 796.41
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-07>

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ АЕРОБНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Кубатко А. І.

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-8542-8804
alyakubatko5@gmail.com*

Кириченко О. В.

*старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-7136-0984
lena181961@ukr.net*

Агаманюк С. І.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-4800-5965
asi2312@ukr.net*

Ключові слова: *ідеомоторне тренування, елемент, спортивна аеробіка, вдосконалення, техніка.*

Сучасний етап розвитку фізичної культури і спорту дедалі більше спрямований на відповідність викладання спеціалізованих дисциплін підвищенню рівня здоров'я студентів, досягненню високих спортивних і технічних результатів, а це вимагає кваліфікованої професійної підготовки фахівців та інноваційних підходів до занять.

Окрім великої кількості спеціальних психічних і фізичних якостей, які повинен мати фахівець із фізичної культури і спорту, викладач або тренер, представники цих професій повинні мати високий рівень знань про техніку, методику навчання і вдосконалення різних рухових дій [1; 2]. На думку Г.М. Соловйова, А.А. Белкіна, М.М. Богена, однією з важливих складових частин професійної підготовки фахівця є вміння демонстрації рухових вправ, а це можливо завдяки високому індивідуальному рівню технічної майстерності та, як стверджують М.Р. Могендович і А.Р. Якубовська, психомоторним навичкам виконання різних вправ [3; 4; 9].

Саме із впровадженням у спортивну практику прийомів уявного тренування пов'язують сучасні тренери свої надії на рішення таких проблем, як підвищення психологічної надійності спортсмена, підведення його до стану найвищої результативності в момент відповідального старту, реабілітації після невдалого виступу. Методи, що використовуються в ідеомоторному тренуванні, сутність якого полягає в розвитку здатності спортсмена викликати й аналізувати м'язово-рухові уявлення про рух, вносити в них корективи та на підставі цього керувати

рухами, добре зарекомендували себе як на початкових етапах освоєння складних технічних елементів, так і при відновленні навичок, втрачених внаслідок тривалої перерви у тренуваннях [3]. Уявні вправи дають можливість спортсмену вийти за рамки безпосереднього досвіду і зробити аналіз явищ на теоретичному рівні, виявити приховані можливості, намітити шляхи їх реалізації.

У дослідженні нами зроблена спроба вивчення питання практичного використання методики ідеомоторного тренування у процесі навчання аеробним елементам спортсменів і підвищення техніки їх виконання.

IMPROVEMENT OF TECHNIQUE OF PERFORMANCE OF AEROBIC ELEMENTS IN ATHLETES BY MEANS OF IDEOMOTOR TRAINING IN SPORTS AEROBICS

Kubatko A. I.

Candidate of Pedagogical Sciences,

Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Types of Sports

“Zaporizhzhia Polytechnic” National University

Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0001-8542-8804

alyakubatko5@gmail.com

Kirichenko O. V.

Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Types of Sports

“Zaporizhzhia Polytechnic” National University

Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0001-7136-0984

lena181961@ukr.net

Atamanuk S. A.

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,

Associate Professor at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Types of Sports

“Zaporizhzhia Polytechnic” National University

Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-4800-5965

asi2312@ukr.net

Key words: *ideomotor training, element, sports aerobics, improvement, technique.*

The modern stage of physical training and sports development is increasingly focused on the correspondence of teaching specialized disciplines to the improvement of students' health level, achievement of high sports and technical results, and this requires qualified professional training of specialists and innovative approaches to classes.

Along with a large number of special mental and physical qualities, which should be possessed by a specialist in physical culture and sports, a teacher or a coach, all people of these professions should have a high level of knowledge about techniques, methods of teaching and improvement of various motor activities [1; 2].

According to Professor G.M. Solovyov, A.A. Belkin, M.M. Bogen, one of the important components of professional training of a specialist is the ability to demonstrate motor exercises, and this is possible due to the high individual level of technical skill, and as M.R. Mogendovich and A.R. Yakubovskaya assert psychomotor skills to perform various exercises [3; 4; 9].

It is with the introduction of imaginary training techniques into sports practice that modern coaches pin their hopes on solving such problems as improving

the psychological reliability of an athlete, bringing him to the state of high performance at the moment of a responsible start, rehabilitation after an unsuccessful performance. The methods used in ideomotor training, the essence of which is to develop an athlete's ability to induce and analyze muscle and motor concepts of movement, make adjustments to them and on this basis, to manage movements, have proven to be good both in the initial stages of mastering complex technical elements, and in restoring skills lost as a result of a long break in training [3]. Imaginary exercises give an opportunity to an athlete to go beyond the direct experience and make an analysis of phenomena theoretically, to reveal hidden opportunities, to outline ways of their realization. In the research we made an attempt to study the question of practical use of the method of ideomotor training in the process of training aerobic elements of sportsmen and increase the technique of their performance.

Актуальність роботи полягає в її відповідності сучасним вимогам до підвищення якості підготовки спортсменів загалом і технічної майстерності зокрема на підставі використання у процесі навчання методики ідеомоторного тренування.

Ідеомоторне тренування – це планомірне повторюване, свідоме, активне представлення і відчуття освоєної навички. Ідеомоторне тренування може застосовуватися на усіх етапах підготовки спортсмена. Активне представлення реально виконуваних рухових навичок сприяє оволодінню ними, їх зміцненню, коригуванню, а також прискоренню вдосконалення. Представлення рухів можна класифікувати таким чином:

- як ідеальну картину (зразок) реальних дій, які, будучи програмою рухової діяльності, виконують програмуючу функцію;
- як образ, який допомагає процесу освоєння руху і виконує таким чином тренуючу функцію;
- як образ, який виникає у процесі контролю і виправлення рухів по ходу їх виконання, як сполучну ланку, що здійснює тим самим регуляторну функцію.

Усі три функції характеризуються синхронністю.

Механізм дії ідеомоторного тренування виражається в тому, що за рахунок використання м'язового потенціалу відбувається неусвідомлена і невидима іннервація м'язів, імпульсна структура якої відповідає рухам, які відчуються, представляються, або уявним. «Життєвість», або «реальність», представлення ідеомоторного рухового акту визначає об'єм залучених у «внутрішню реалізацію» рівнів та ефективність ідеомоторного тренування.

I. Внутрішня актуалізація:

- а) експозиційна фаза (програма нижнього ступеня аутогенного тренування; деякі вправи);
- б) обсервативна фаза (спостереження) – оптичне зображення рухового циклу з особливим акцентуванням основних моментів за допомогою кіно- відеозаписів або кінограм;
- в) ідеомоторна фаза (3–5-кратне повторення внутрішнього представлення відповідно до письмового завдання).

II. Зовнішня реалізація:

- а) імітаційна фаза – елементи ідеомоторної вправи реально виконуються в тимчасовій послі-

довності у загальних рисах («натяк» на рух) або ніби повторюючи уявне;

б) фаза практичного тренування (вправа, тренувана ідеомоторним методом, виконується практично).

Мета нашого дослідження – покращення техніки виконання aerobic елементів у спортсменів, котрі займаються спортивною aerobicкою. Це призведе до зросту оцінок за техніку виконання, а також покращить синхронність виконання елементів і композицій, підвищить загальну оцінку на змаганнях українського та міжнародного рівня.

Методи й організація дослідження. У нашому дослідженні брали участь студенти і спортсмени, які тренуються у збірній команді НУ «Запорізька Політехніка» зі спортивною aerobicкою. Для експерименту було сформовано дві групи по 10 дівчат віком 17–23 роки: у I групі тренування проходило за звичним планом, а у II групі було застосовано ідеомоторне тренування. У II групі велику увагу приділили обсервативній фазі (спостереження) – робилися відеозйомки, які постійно використовувалися для виправлення помилок спортсменів при виконанні вправи. Експеримент проводився упродовж 6 місяців із вересня по лютий, тренування проводилося 4 рази на тиждень по 3 години.

У процесі вирішення поставленої мети нами використовувалися такі методи дослідження:

1. Вивчення і теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Метод бальної оцінки.
3. Метод самооцінки.
4. Математична обробка отриманих результатів.

Для з'ясування проблеми дослідження, його значущості в сучасній підготовці спортсменів проведено аналіз інноваційної науково-педагогічної та спортивної літератури і Інтернет-видань [6–8]. У процесі роботи вивчалися відомості про професійну та фізичну підготовленість студентів і спортсменів, які брали участь у експерименті.

Метод бальної оцінки використовувався в експериментальній частині роботи для порівняльного аналізу показників у досліджуваних групах. Суть методу полягає у виставленні оцінки за техніку виконання елементу у спортивній aerobicці.

Для експерименту було обрано елемент групи С (стрибки)–зворотомна 180° стрибокзгінувшись,

поворотом на 180° в упор лежачи (½ Turn pike jump ½twist to push up). Цінність цього елемента у бальній шкалі – 8,0, при ідеальному виконанні [10].

Мінімальні вимоги для оцінювання складності цього стрибка:

- руки та ноги повинні приземлитися одночасно;
- виконаний без падіння;
- ноги як мінімум паралельні полу.

Помилки, характерні для оцінювання виконання стрибка, вказані у табл. 1 [11].

Таблиця 1

Характерні помилки для групи С	0,1	0,3	0,5
Неконтрольовані руки у фазі польоту	0,1		
Коліна не на рівні талії під час стрибка групування	0,1	0,3	0,5
Ноги не паралельні полу у підгрупах стрибків: Зігнувшись ноги нарізно, Зігнувшись, Козак, Шпагат	0,1	0,3	0,5
Махова нога не паралельна полу у стрибках: Ножиці, Перекидний, Розніжка у шпагат	0,1	0,3	
У підгрупі стрибки у шпагат і перекидний кут між стегнами менше ніж 180°	0,1	0,3	0,5
Ноги та руки неодноразово торкаються підлоги при приземленні		0,3	0,5
Для стрибків «від осі» та Батерфляй – тіло та ноги нижче горизонталі	0,1	0,3	0,5
Приземлення у шпагат: неправильне положення рук	0,1	0,3	0,5
Торкання підлоги один раз		0,3	
Торкання підлоги два рази і більше			0,5

Метод самооцінювання використовувався для оцінки індивідуального здоров'я студентів і спортсменів, які взяли участь в експерименті.

Статистична обробка результатів експерименту проводилася з використанням математичних формул обчислення.

Результати досліджень показали, що у контрольній групі бальна оцінка стрибка зросла на 0,4 бали, в експериментальній – на 0,8 і наприкінці дослідження оцінка досягла найвищого балу за цей елемент – 8,0. Також значно покращилася синхронність виконання елемента та хореографії рук і ніг у групових композиціях (трійка, група).

Порівняльний аналіз бальної оцінки технічного виконання з поворотом на 180° стрибка зігнувшись, поворотом на 180° в упор лежачи (½ Turn pike jump ½twist to push up) дозволив визначити, що: у спортсменів, котрі тренуються з використанням ідеомоторного тренування, бал за техніку виконання зріс до 8,0; у спортсменів, які тренуються за звичайною програмою, – 7,5±0,2 бали. Відмінності в отриманих результатах достовірні та дорівнюють 0,5 бала.

Висновки. Отримані експериментальні дані використання методики ідеомоторного тренування для підвищення техніки виконання елементів у спортивній аеробіці свідчать про її значущість. Переваги полягають у розвитку здатності спортсменів викликати й аналізувати м'язово-рухові уявлення про елемент і помилки, вносити корективи та покращувати свою майстерність при виконанні.

Вивчення й аналіз усесторонньої підготовки спортсменів дали змогу виявити, що впровадження у спортивну практику прийомів ідеомоторного тренування приводить до вирішення таких питань, як підвищення технічної майстерності та психологічної надійності спортсменів, підведення їх до стану максимальної результативності в момент відповідального старту, реабілітації після невдалого виступу.

Таблиця 2

Результати дослідження

Оцінка за техніку виконання елемента	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	М (на скільки зросла оцінка)
Контрольна група	7,1±0,2	7,5±0,2	0,4
Експериментальна група	7,2±0,2	8,0	0,8

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев. А.В. Психомышечная тренировка – метод психической саморегуляции. Москва, 1979. С. 27.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие. Москва : Физкультура и спорт, 1978. С. 224.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. Москва : ФиС, 1983. С. 128.
4. Боген М.М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям : учебное пособие. Москва : ПИОЛИФК, 1985. С. 42.
5. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Москва : Физкультура и спорт, 1989.

6. Забельский С.Ю. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления. *Инновации в подготовке специалистов по физической культуре и спорту: программа курса*. Ставрополь : Сервисшкола, 2005. С. 24.
7. Лубышева Л.И., Магин В.А. Концепции модернизации процесс профессиональной подготовки специалиста по физической культуре и спорту: *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 12. С. 13–16.
8. Свищев И.Д., Ерегина С.В. Профессиональная подготовка и повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 12.
9. Якубовская А.Р. Методика психомышечной саморегуляции для снижения нервно-психического и мышечного утомления. *Методические рекомендации*. Москва, 1987. С. 25.
10. Studme.org. Вправи гімнастичної аеробіки. URL: https://m.studme.org/253705/pedagogika/uprazhneniya_gimnasticheskoy_aerobiki.
11. Законы, кодексы та нормативно-правові акти. Правила виду спорту «спортивна аеробіка. URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnaja-aerobika-utv-prikazom-minsportturizma-rossii/#101291>.

REFERECES

1. Alekseev A.V. (1979) Psychomuscular training is a method of mental self-regulation. P. 27.
2. Ashmarin B.A. (1978) Theory and methods of pedagogical research in physical education (manual for students, graduate students and teachers of physical education). Physical Culture and Sports. P. 224.
3. Belkin A.A. (1983) Ideomotor training in sports. P. 128.
4. Bogen M.M. (1985) Methodological bases of the theory of training of motor actions: The textbook. Moskva: PIOLIFK, 1985. P. 42.
5. Dineyka K.B. (1989) Movement, breathing, psychophysical training. Physical culture and sports.
6. Zabelsky S.Y. (2005) System of bioeconomic psychomotor health strengthening. Innovations in the training of specialists in physical culture and sports. Stavropol: Service School, P. 24.
7. Lubysheva L.I., Magin V.A. (2003) Concepts of modernization process of professional training of a specialist in physical culture and sports: Theory and practice of physical culture. Vol. 12. P. 13–16.
8. Svishchev I.D., Eregina S.V. (2001) Professional training and advanced training of specialists in the field of physical culture. Theory and practice of physical culture. Vol. 12.
9. Yakubovskaya A.R. (1987) Methods of psychomuscular self-regulation to reduce neuropsychological and muscular fatigue. Methodical recommendations. P. 25.
10. Studme.org. Exercises for gymnastic aerobics. URL: https://m.studme.org/253705/pedagogika/uprazhneniya_gimnasticheskoy_aerobiki.
11. Laws, codes and regulations. (2010) [Electronic resource]: Rules of the sport “sports aerobics”. URL: <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnaja-aerobika-utv-prikazom-minsportturizma-rossii/#101291>.

КОМП'ЮТЕРНІ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ МОТОРИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ

Лісенчук Г. А.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського
вул. Нікольська, 24, Миколаїв, Україна
orcid.org/0000-0002-7788-9050
lisgen2019@gmail.com*

Хмельницька І. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри біомеханіки та спортивної метрології
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-0141-3301
khmeln.irene@gmail.com*

Крупеня С. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри хортингу та реабілітації
Університет державної фіскальної служби України
вул. Університетська, 31, Ірпінь, Київська область, Україна
orcid.org/0000-0001-7888-1133
svetboock@ukr.net*

Литвиненко О. М.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського
вул. Нікольська, 24, Миколаїв, Україна
orcid.org/0000-0001-8727-2751,
olga4477@ukr.net*

Борецька Н. О.

*кандидат наук з державного управління,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського
вул. Нікольська, 24, Миколаїв, Україна
orcid.org/0000-0002-1948-0396
borecka2019@gmail.com*

Ключові слова: біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз, рухова функція, діти 7–10 років, моніторинг, порушення слуху.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що практика адаптивного фізичного виховання у спеціалізованих школах потребує комп'ютерних технологій контролю моторики дітей, оскільки заняття фізичною культурою можуть мати успіх лише у разі індивідуалізації, строгої адекватності особистісним і функціональним особливостям дитини з обмеженими можливостями. Мета дослідження – розробка програмного забезпечення комп'ютерного моніторингу моторики молодших школярів із вадами слуху. Методи дослідження: узагальнення даних науково-методичної літератури та досвіду передової практики, біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Проведено тестування біомеханічних характеристик 59 школярів 7–10 років спеціальної середньої загальноосвітньої школи-інтернату № 9 м. Києва для дітей зі зниженим слухом і 111 здорових дітей 7–10 років середньої загальноосвітньої школи № 229 м. Києва. Розроблено програмне забезпечення «БіоВідео» для визначення біомеханічних характеристик рухової функції людини на основі реєстрації (відеозйомки) рухової дії цифровою камерою. Програмне забезпечення «БіоВідео» призначене для одержання кінематичних і динамічних характеристик, а також побудови біокінематичних схем рухових дій молодших школярів із депривацією слуху за відеограмою. Біомеханічний фазовий аналіз біокінематичних характеристик рівноритмічної тестової вправи у фронтальній площині, виконаний за допомогою програмного забезпечення «БіоВідео», дозволив кількісно вимірити такі відносно самостійні види координаційних здібностей, як відчуття ритму й орієнтації у просторі школярів із депривацією слуху. Обґрунтовано використання програмного забезпечення комп'ютерного моніторингу моторики молодших школярів з депривацією слуху, що дозволяє здійснювати об'єктивний контроль їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, на основі отриманих результатів інтенсифікувати процес фізичного виховання, диференціювати та індивідуалізувати програми фізкультурних занять, автоматизувати операції аналізу й оцінки отриманих даних.

COMPUTER MOTORICS CONTROL SYSTEMS IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN WITH HEARING DEPRIVATION

Lisenchuk H. A.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture*

V. O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University

Nikolska str., 24, Mykolaiv, Ukraine

orcid.org/0000-0002-7788-9050

gennadii.lisa@gmail.com

Khmelnitska I. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Biomechanics and Sport Metrology*

National University of Ukraine on Physical and Sports

Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0003-0141-3301

khmeln.irene@gmail.com

Krupenya S. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Horting and Rehabilitation
University of State Fiscal Service of Ukraine
Universytetska str, 31, Irpin, Kyiv region, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7888-1133
svetboock@ukr.net*

Lytvynenko O. M.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture
V. O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University
Nikolska str., 24, Mykolaiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8727-2751,
olga4477@ukr.net*

Boretska N. O.

*Candidate of Science in Public Administration,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture
V. O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University
Nikolska str., 24, Mykolaiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1948-0396
borecka2019@gmail.com*

Key words: *biomechanical
video-computer analysis,
motor function,
children 7–10 years old,
monitoring, hearing impairment.*

The analysis of scientific and methodological literature showed that the practice of adaptive physical education in specialized schools requires computer technology to control children's motorics, as physical education can succeed only in the case of individualization, strict adequacy of personal and functional characteristics of a child with disabilities. The purpose of the study is to develop software for computer monitoring of motorics of primary school children with hearing impairments. Material and methods: generalization of data of scientific and methodical literature and experience of best practice, biomechanical video computer analysis, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Testing of biomechanical characteristics of 59 schoolchildren of 7–10 years of Kyiv special boarding school № 9 for children with hearing impairment and 111 healthy children of 7–10 years of Kyiv secondary school № 229 was carried out. "BioVideo" software was developed to determine the biomechanical characteristics of human motor function based on the registration (video recording) of motor action by a digital camera. The "BioVideo" software is designed to obtain kinematic and dynamic characteristics, as well as to build biokinematical schemes of motor actions of junior schoolchildren with hearing deprivation according to the videogram. Biomechanical phase analysis of biokinematical characteristics of the even-rhythmic test exercise in the frontal plane, performed with the help of "BioVideo" software, allowed to quantify such relatively independent types of coordination abilities as sense of rhythm and orientation in junior schoolchildren with hearing deprivation. The use of software for computer monitoring of motorics of primary school children with hearing deprivation is substantiated, which allows to carry out objective control of their physical development and physical fitness, based on the results to intensify the process of physical education, differentiate and individualize physical education programs, automate analysis and evaluation received data.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Близько 466 млн людей у всьому світі (більше, ніж 5% населення) втратили слух, і 34 млн з них – це діти (для порівняння: у 2002 р. цей показник становив 250 млн осіб із порушеннями слуху, тобто 4,2% від усієї популяції земної кулі. За оцінками, до 2050 р. понад 900 млн людей матимуть втрату слуху. Цілком ймовірно, що через декілька років медицина зможе лікувати слухову депривацію, але згідно з концепцією сенситивних періодів розвитку рухових здібностей саме молодший шкільний вік є критичним для розвитку до диференціювання просторових і часових характеристик руху, керування часом реакції, ритму [1; 3]. Отже, для теперішніх школярів 1–4 класів цей період буде втраченим для розвитку моторики, якщо не використати його саме зараз.

Проблеми дослідження фізичних якостей дітей із вадами слуху знаходяться в полі зору дефектологів і фахівців постійно [5; 6]. Дослідники визначали фізичні якості дітей із вадами слуху, зокрема показники швидкості, гнучкості, координаційних і швидко-силових здібностей, але, як показує докладний аналіз літературних джерел, здебільшого це роботи, присвячені дошкільному, а також середньому і старшому шкільному віку [1; 4]. Робіт, які присвячені дослідженню особливостей моторики молодших школярів із вадами слуху, вкрай мало, і вони мають дуже розрізнений характер [7; 8], що ускладнює систематизацію і використання опублікованих даних.

Сучасні комп'ютерні технології є ефективним засобом навчання, що суттєво доповнює навчально-наочний арсенал педагога. Більшість комп'ютерних програм, які використовуються у фізичному вихованні школярів, є засобами автоматизації обчислень показників фізичного стану та ведення баз даних. Водночас система тестування, що використовується у спеціальних школах-інтернатах, не дозволяє одержати адекватну оцінку окремих показників моторики дітей, котрі першочергово потребують корекції. Це послужило поштовхом для пошуку нових засобів діагностики й оцінки порушень моторики школярів зі слуховою депривацією.

Мета дослідження – розробка програмного забезпечення комп'ютерного моніторингу моторики молодших школярів із депривацією слуху.

Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. за темами 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615) та 3.23 «Здоров'яформуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного

фізичного виховання (номер державної реєстрації 0116U001620).

Методи дослідження: узагальнення даних науково-методичної літератури та досвіду передової практики, біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики (метод середніх величин, вибірковий метод, дисперсійний і кластерний аналіз). Визначалися такі показники: середнє арифметичне значення \bar{X} , середнє квадратичне відхилення S , розмах R (різниця між максимальною і мінімальною варіантою вибірки).

Внаслідок попереднього контролю моторики були визначені біомеханічні характеристики 59 школярів 7–10 років зі слуховою депривацією у тестовій вправі з різноритмічним виконанням у фронтальній площині. Ступінь зниження слуху у дітей не перевищував 75–80 дБ, тобто всі діти сприймали голосні звуки (наприклад, сплески долонями). Оскільки всі дослідження дітей зі слуховою депривацією необхідно проводити в порівняльному плані з їхніми здоровими однолітками, в експерименті взяли участь 111 здорових дітей 7–10 років середньої загальноосвітньої школи № 229 м. Києва. Дослідження проводилося в Національному університеті фізичного виховання і спорту України на кафедрі біомеханіки та спортивної метрології. Процедура тестування фізичних якостей та аналізу біомеханічних характеристик молодших школярів із депривацією слуху проведена відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації 2008 р. Отримано письмову згоду батьків на участь дітей у експерименті.

Результати дослідження. З метою визначення біомеханічних характеристик рухової функції людини І.В. Хмельницькою розроблено програмне забезпечення «БіоВідео» для проведення біомеханічного відеокomp'ютерного аналізу на основі реєстрації (відеозйомки) рухової дії цифровою камерою [6]. За допомогою «БіоВідео» отримані кінематичні та динамічні характеристики, а також біокінематичні схеми рухових дій молодших школярів із депривацією слуху за відеограмами. Програмні модулі автоматизованої системи біомеханічного відеокomp'ютерного аналізу «БіоВідео» розроблені в середовищі Visual Basic 6.0. Як модель опорно-рухового апарата людини використовувався 14-сегментний розгалужений біокінематичний ланцюг, координати ланок якого за геометричними характеристиками відповідають координатам положення у просторі біоланок тіла людини, а точки відліку – координатам центрів основних суглобів (за Н.О. Бернштейном) [2, с. 51].

На рис. 1 представлені біокінематичні схеми виконання 1–4 фаз тестової вправи хлопчиком 7 років зі слуховою депривацією. На представленій

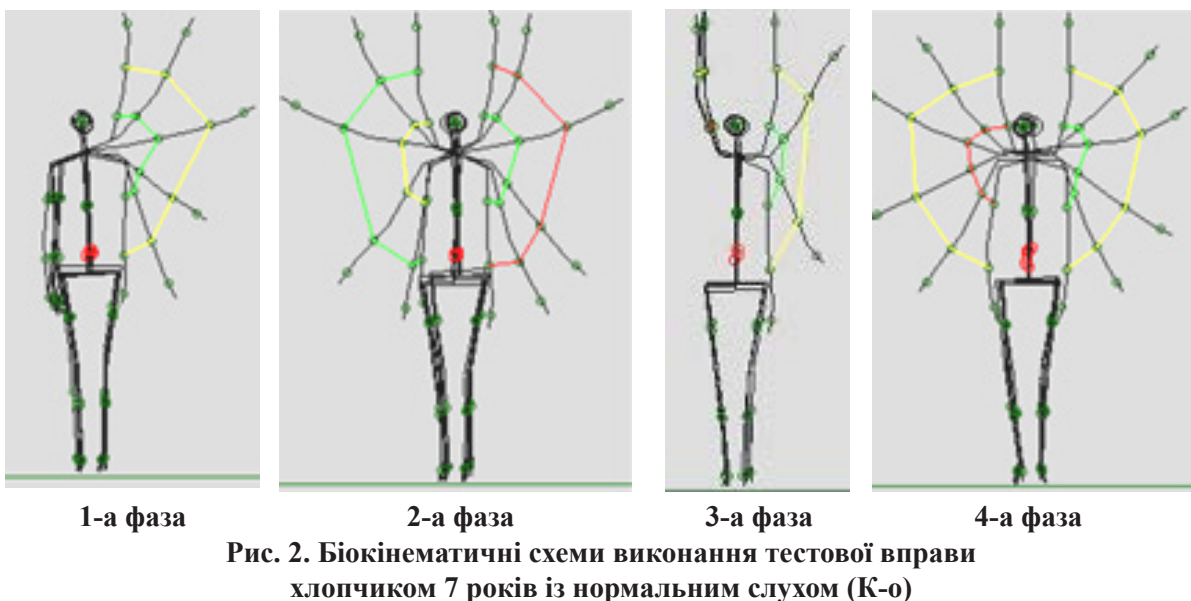
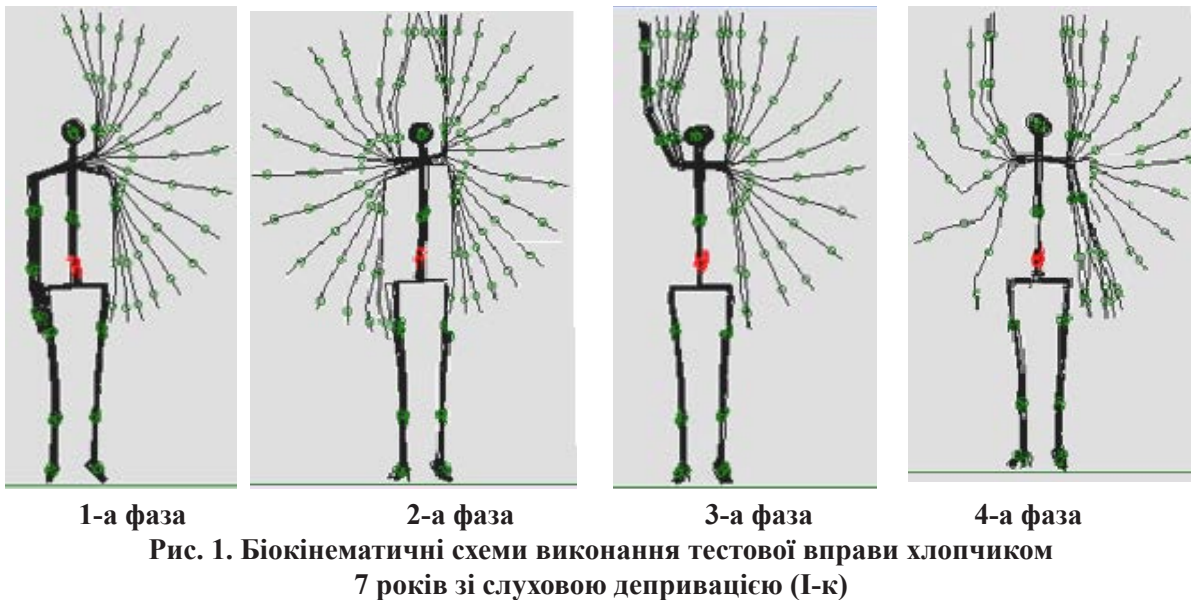
біокінематичній схемі можна бачити найчастішу помилку у виконанні тестової вправи – незавершеність рухової дії, тобто передчасне її припинення, не прийняття «Вихідного положення» на рахунок 4.

Таким чином, за біокінематичною схемою рухової дії візуально можна визначити (рис. 1), що біокінематичні характеристики орієнтації у просторі 7-річного школяра з вадами слуху не відповідають біомеханічним вимогам до реалізації тестового завдання. З метою порівняльного аналізу на рис. 2 представлені біокінематичні схеми виконання тестової вправи хлопчиком 7 років із нормальним слухом. Як видно з рис. 2, у 7-літнього хлопчика з нормальним слухом координованість рухів і здатність до орієнтації у просторі вищі, ніж у його однолітка з вадами слуху.

Результати біомеханічного фазового аналізу часових характеристик виконання тестової рухової дії школярами 7–10 років зі слуховою депривацією та їхніми здоровими однолітками представлені в табл. 1.

На рис. 3 з метою наочного представлення почуття ритму хлопчиків 7–10 років зі слуховою депривацією наведені хронограми часових показників, побудовані за співвідношенням тривалості кожної з 4-х фаз, що виражена у відсотках до загальної тривалості усієї вправи (в ідеалі кожна з 4-х фаз повинна становити 25%).

Динаміка часових показників хлопчиків зі слуховою депривацією 7–10 років показала, що здатність відтворювати темпоритмову структуру рухів розвивається з віком: якщо у 7-літніх хлопчиків розкид тривалості фаз становив 14%, то у 8-літніх



цей показник майже такий самий –15%, у 9-літніх – 11%, а у 10-літніх розкид знизився до 7%.

Динаміка часових показників дівчат 7–10 років зі слуховою депривацією показала, що у 7, 8 і 10-літніх дівчат здатність відтворити темпо-

ритмову структуру рухів гірша, ніж у однолітків-хлопчиків: розкид тривалості фаз 7 і 10-літніх дівчат становив 18%, у 8-літніх цей показник більший – 21%, у 9-літніх дівчат показники такі самі, як у 10-літніх хлопчиків, і становлять 7%.

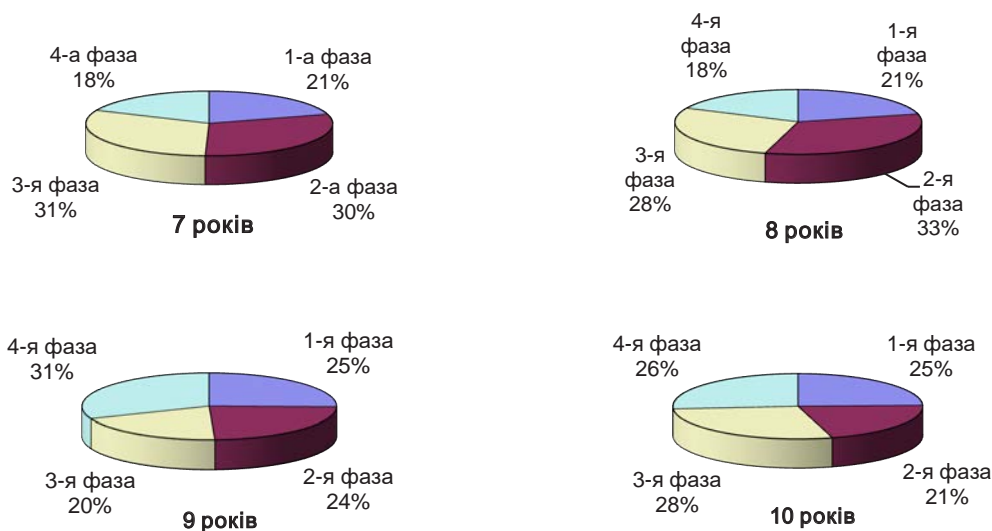


Рис. 3. Кругові хронограми тестової вправи з рівноритмічним виконанням у фронтальній площині хлопчиками 7–10 років зі слуховою депривацією

Таблиця 1

Часові характеристики та координованість рухів школярів зі слуховою депривацією (n=59) і здорових школярів (n=111) 7–10 років

Вік, років	Номер фази	Кількість дітей зі слуховою депривацією	Середнє значення кількості помилок	Школярі зі слуховою депривацією			Кількість дітей із нормальним слухом	Середнє значення кількості помилок	Школярі з нормальним слухом		
				Тривалість фази, с					Тривалість фази, с		
				\bar{X}	S	R			\bar{X}	S	R
7	1	10	2	0,68	0,34	0,48	20	1	0,82	0,29	0,28
	2		3	1,28	0,25	0,36		3	0,58	0,24	0,26
	3		2	1,32	0,14	0,20		1	1,18	0,38	0,52
	4		3	0,33	0,23	0,32		3	1,14	0,31	0,60
8	1	17	1	1,29	0,18	0,36	30	1	0,66	0,14	0,32
	2		1	1,6	0,24	0,44		1	1,39	0,12	0,58
	3		1	1,43	0,22	0,40		2	1,16	0,37	0,24
	4		2	0,76	0,12	0,20		2	0,8	0,26	0,36
9	1	20	0	0,70	0,14	0,20	30	1	0,62	0,26	0,18
	2		1	0,66	0,14	0,20		0	0,8	0,13	0,34
	3		1	0,44	0,13	0,04		0	0,74	0,27	0,12
	4		2	0,82	0,31	0,44		1	0,88	0,12	0,36
10	1	12	0	0,84	0,11	0,16	31	0	1,08	0,16	0,56
	2		0	0,52	0,10	0,14		0	0,74	0,15	0,26
	3		1	0,74	0,06	0,14		0	0,72	0,19	0,24
	4		1	0,72	0,08	0,18		1	0,68	0,20	0,20

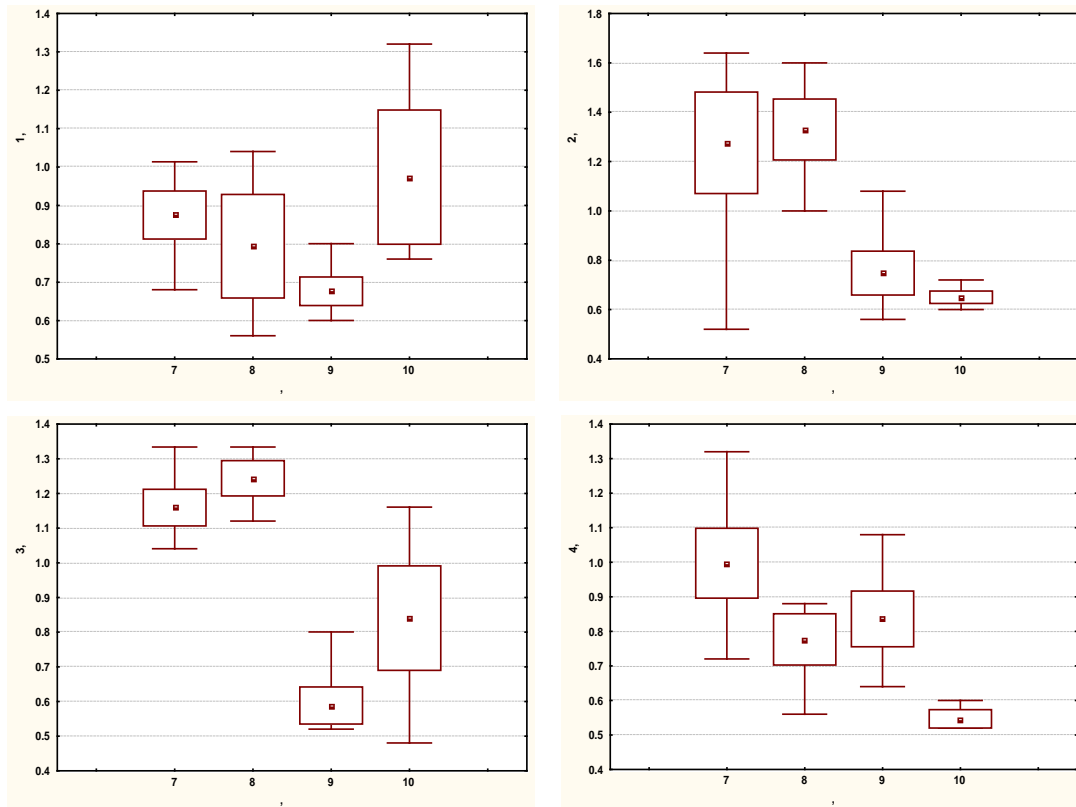


Рис. 4. Гістограми показника тривалості 1–4 фаз тестової вправи з рівноритмічним виконанням у фронтальній площині дітьми 7–10 років зі слуховою депривацією

Позначення: • – середнє арифметичне; \square – $\pm S_x$, —|— – Min-Max

Із табл. 1 видно, що показник тривалості 1–4 фаз неоднорідний, оскільки розкид значень R (розмах, який визначається як різниця між максимальним і мінімальним значеннями) досягає подеколи 50% і більше від середнього арифметичного значення x . На рис. 5 представлені гістограми показників тривалості 1–4 фаз тестової вправи з рівноритмічним виконанням у фронтальній площині дітьми молодшого шкільного віку (хлопчиками та дівчатками 7–10 років) із вадами слуху із зазначеними x , стандартною помилкою середнього арифметичного S_x і розмахом R .

Отже, з метою диференціації програм фізкультурних занять із молодшими школярами з депривацією слуху необхідно позбутися неоднорідності отриманих даних. Для цього усю сукупність випробуваних розділяють на дві чи кілька однорідних частин за допомогою кластерингу (рис. 5).

Доцільність проведення кластерного аналізу з погляду корекції координаційних здібностей складається в можливості більш ефективного диференційованого підходу до програмування фізкультурних занять дітей молодшого шкільного віку з депривацією слуху. Внаслідок проведення кластерного аналізу випробувані розділилися на 2 групи дітей із різним відтворенням темпоритмової структури при вико-

нанні окремих рухів (фази 3-я і 4-я). Ми умовно назвали ці 2 різні відтворення темпоритмової структури рухів таким чином: «низький рівень темпоритмового почуття» (тривалість фаз 3-ї і 4-ї більша середнього арифметичного) і «середній рівень темпоритмового почуття» (тривалість фаз 3-ї і 4-ї менша середнього арифметичного). У 1-й кластер «низький рівень темпоритмового почуття» потрапили 27 випробуваних і у 2-й кластер – 32 відповідно (рис. 5).

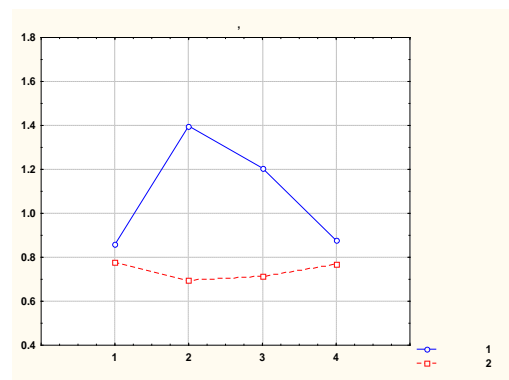


Рис. 5. Кластеринг випробуваних із різним відтворенням темпоритмової структури при виконанні окремих рухів у фазах тестової вправи

Таблиця 2

Результати кластерингу часових характеристик виконання тестової вправи дітьми молодшого шкільного віку з вадами слуху, n=59

Номер фази	Тривалість фази, с					
	Кластер 1			Кластер 2		
	\bar{x}	S	S2	\bar{x}	S	S2
1	0,86	0,10	0,01	0,78	0,12	0,01
2	1,40	0,22	0,05	0,70	0,10	0,01
3	1,21	0,12	0,01	0,71	0,12	0,01
4	0,88	0,12	0,01	0,77	0,10	0,01

У табл. 2 наведені результати кластерингу часових характеристик виконання тестової вправи дітьми молодшого шкільного віку з вадами слуху.

Програмне забезпечення контролю моторики дозволяє на основі отриманих біомеханічних характеристик складати програми фізкультурних занять для корекції рухових здібностей дітей молодшого шкільного віку з депривацією слуху. Розроблені рекомендовані параметри програми коригуючих занять, які вибірково розвивають рухові здібності. Ефективність запропонованої програми фізкультурних занять підтверджується поліпшенням біомеханічних показників в основному педагогічному експерименті.

Висновки. Біомеханічний фазовий аналіз біокінематичних характеристик рівноритмічної тестової вправи у фронтальній площині, виконаний за допомогою програмного забезпечення

«БіоВідео», дозволив кількісно вимірити такі відносно самостійні види координаційних здібностей, як почуття ритму й орієнтації у просторі школярів із депривацією слуху.

Обґрунтовано використання програмного забезпечення комп'ютерного моніторингу моторики молодших школярів із депривацією слуху, що дозволяє здійснювати об'єктивний контроль їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, на основі отриманих результатів інтенсифікувати процес фізичного виховання, диференціювати й індивідуалізувати програми фізкультурних занять, автоматизувати операції аналізу й оцінки даних.

Перспективи подальших досліджень полягають у реалізації принципу диференційованого та індивідуального підходу у програмуванні коригуючих занять фізичною культурою осіб з іншими функціональними порушеннями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байкина Н.Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : учебное пособие. Запорожье : ЗГУ, 2003. 232 с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. Москва : Медгиз. 1947. С. 121.
3. Лісенчук Г., Жигadlo Г., Литвиненко О., Борецька Н., Лісенчук С. Особливості залучення школярів до оздоровче-рекреаційної діяльності з використанням засобів футболу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 63–67.
4. Форостян О. Фізичне виховання дітей із сенсорними порушеннями на сучасному етапі. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2015. № 2. С. 22–26.
5. Atasavun U.S., Erden Z., Akbayrak T. Comparison of balance and gait in visually or hearing impaired children. *Percept Mot Skills*. 2010. № 111 (1). P. 71–80.
6. Kashuba V., Khmel'nitska I. Computer systems for monitoring of hard hearing schoolchild's motorics. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 46–49.
7. Nawarecki D., Korobeynikov G., Korobeynikova L., Wojnar J., Zaryczanski J. Physical development and psychological functions in junior schoolchildren. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*. 2007. № 37 (2). P. 81.
8. Savlyuk S., Khmel'nitska I. Somatic characteristics of health children with hearing deprivation. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7 (1). P. 159–174.

REFERENCES

1. Baikina N.G. (2003) Diagnostika i korrekciya dvigatel'noy sfery u lits s narusheniem sluha [Diagnosis and correction of the motor sphere in persons with hearing impairment] : textbook. Zaporozhye : ZNU. 232 p.
2. Bernstein N.A. (1947) O postroeniyi dvizheniy [About the motion structure]. Moscow : Medgiz.
3. Lisenchuk G., Zhygadlo G., Litvinenko O., Boretska N., Lisenchuk S. (2019) Osoblivosti zaluchennya shkol'yariv do ozdorovcho-rekreatsiynoyi diyalnosti z vykorystannyam zasobiv futbolu [Features of

- involving schoolchildren in health and recreational activities with the use of football]. *Theory and methods of physical education and sports*. Vol. 2. P. 63–67.
4. Forostyan O. (2015) Fizychné vyhovannya ditey iz sensorynymi porushennyami na suchasnomu etapi. *Osoblyva dytyna: navchannya i vyhovannya* [Physical education of children with sensory disorders at the present stage. *Special child: teaching and education*]. Vol. 2. P. 22–26.
 5. Atasavun U.S., Erden Z., Akbayrak T. (2010) Comparison of balance and gait in visually or hearing impaired children. *Percept Mot Skills*. 111 (1). 71–80.
 6. Kashuba V., Khmel'nitska I. Computer systems for monitoring of hard hearing schoolchild's motorics. *Theory and methodic of physical education and sport*. 2014. Vol. 2. P. 46–49.
 7. Nawarecki D., Korobeynikov G., Korobeynikova L., Wojnar J., Zaryczański J. (2007) Physical development and psychological functions in junior schoolchildren. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*. 37 (2). 81.
 8. Savlyuk S., Khmel'nitska I. (2017) Somatic characteristics of health children with hearing deprivation. *Journal of Education, Health and Sport*. 7 (1). 159–174.

УДК 796.011.1(477)
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-09>

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ МОЛОДІЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ: ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОДАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ФЛОРБОЛЬНОГО КЛУБУ «LEMBERG» У МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ

Мина Ж. В.

*кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри соціальних комунікацій та інформаційної діяльності
Національний університет «Львівська політехніка»
вул. С. Бандери, 12, Львів, Україна
orcid.org/0000-0001-7954-5799
zhanna.v.myna@lpnu.ua*

Шельвах М. А.

*студент кафедри соціальних комунікацій та інформаційної діяльності
Національний університет «Львівська політехніка»
вул. С. Бандери, 12, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-4166-5792
nikoll.shelvah@gmail.com*

Ключові слова: *молодь,
спорт, флорбол, пропаганда,
реклама, популяризація,
Facebook.*

У статті аналізується важливість популяризації молодіжних видів спорту, зокрема флорболу. Здійснено аналіз нормативної та законодавчої бази й основних форм проведення пропаганди та реклами. Також проаналізовано наукові праці численних спеціалістів зі спортивної галузі щодо популяризації серед молоді здорового способу життя та залучення до занять різноманітними його видами, зокрема флорболом. Наголошено на необхідності посилення пропаганди та реклами фізичної культури та спорту, тобто цілеспрямованого розповсюдження та популяризації фізкультурних знань із метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Підкреслено переваги соціальних мереж у популяризації спортивних клубів, зокрема соціальної мережі Facebook. Розроблено інформаційні та функціональні моделі. Відзначено, що створення формальної моделі дає можливість осягнути сутність досліджуваних соціальних явищ і виявити основні зв'язки та закономірності, а також важливим постає той факт, що використання формальних засобів дослідження дозволяє отримати нові, а інколи й несподівані результати та висновки. Уточнено, що у будь-якому разі результати аналізу формального моделювання використовуються для уточнення змістовної та когнітивної моделі. Інформаційна модель ілюструє етапи формування допису у Facebook і процес створення сторінки для ФЛК «Lemberg». Функціональна модель відображає інформаційні потоки та поетапно деталізує процеси потоку даних. Акцентується увага на важливості рекламно-інформаційного представлення молодіжних видів спорту в мережі Інтернет. Пропонується використовувати соціальну мережу Facebook для популяризації маловідомого спорту в Україні. При опрацюванні методів і способів висвітлення рекламно-інформаційної діяльності наголошено на активній діяльності флорбольного клубу «Lemberg». Проаналізовано та продемонстровано ефективні засоби рекламної діяльності клубу.

POPULARIZATION OF YOUTH SPORTS: INFORMATIONAL PRESENTATION OF FLOORBALL CLUB “LEMBERG” ACTIVITIES ON THE INTERNET

Myna Zh. V.

*Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Social Communications and Information Activities
Lviv Polytechnic National University
St. Bandery str., 12, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7954-5799
zhanna.v.myna@lpnu.ua*

Shelvakh M. A.

*Student at the Department of Social communications and Information Activities
Lviv Polytechnic National University
St. Bandery str., 12, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4166-5792
nikoll.shelvah@gmail.com*

Key words: *youth, sports, floorball, propaganda, advertising, popularization, Facebook.*

The article analyzes the importance of popularizing youth sports, in particular floorball. The analysis of the normative and legislative base, as well as the main forms of propaganda and advertising is carried out. The scientific works of numerous scientists-specialists in the field of sports on the promotion of a healthy lifestyle among young people and involvement in various activities, including floorball, are also analyzed. The main forms of propaganda, advertisements and agitation in Ukraine are described. Emphasis is placed on the need to strengthen in our time the propaganda and advertising of physical culture and sports, purposeful dissemination and popularization of physical culture knowledge in order to persuade the population not to settle in the population. The advantages of social networks in the promotion of sports clubs, in particular the social network Facebook, are emphasized. Information and functional models have been developed. It is noted that the construction of a formal model makes it possible to comprehend the essence of the studied social phenomena and to identify the main connections and regularities, as well as the fact that the use of use is important.

It is specified that in any case the results of the analysis of formal modeling are used for specification of the content and cognitive model. The information model illustrates the stages of creating a post on Facebook and the process of creating a page for FLK “Lemberg”. The functional model displays information flows and gradually details the processes of data flow. Emphasis is placed on the importance of advertising and information representation of youth sports on the Internet. It is proposed to use the social network Facebook to promote little-known sports in Ukraine. During the development of methods and methods of coverage of advertising and information activities, emphasis was placed on the active activities of the Lemberg floorball club. Effective means of advertising activity of the club are analyzed and demonstrated.

Постановка проблеми й аналіз нормативно-методичної бази та літературних джерел. Флорбол в Україні набирає дедалі більшої популярності, привертаючи увагу як дітей, так і дорослих, любителів і професіоналів, людей різноманітних професій і соціальних верств, тому він потребує

висвітлення та популяризації. Стиль, швидкість гри та непередбачуваність спортивного результату в поєднанні з високою технічною майстерністю гравців приваблює дедалі більше зацікавлених.

Можна сміливо стверджувати, що флорбол – це не тільки спортивні змагання, але і форма актив-

ного відпочинку та розваг, адже він зручний тим, що в нього можна грати у спортивних залах різного розміру. Гра розвиває такі фізичні якості, як швидкість, витривалість, спритність, формує характер, навчає єдності та дає хороший фізичний та емоційний заряд.

Сьогодні є ціла низка наукових робіт, присвячених питанням пропаганди фізичної культури та спорту і рекламі фізкультурно-оздоровчих послуг [1–3]. Термін «пропаганда» визначається як певна форма комунікації, спрямована на поширення фактів, аргументів, чуток та інших відомостей для впливу на суспільну думку на користь певної спільної справи або громадської позиції. Пропагандою фізичної культури та спорту ми можемо назвати цілеспрямоване розповсюдження та популяризацію фізкультурних знань серед населення з метою залучення його до занять фізичною культурою та спортом.

Основними формами пропаганди фізичної культури і спорту є: усна, друкована та наочна.

Основними засобами усної форми пропаганди є лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії. Успіх пропаганди фізичної культури і спорту залежить від комплексного активного використання всіх її форм. В Україні друкована форма пропаганди проявляється тим, що видають спеціалізовані часописи: «Спортивна газета», «Український футбол», «Команда» та журнали: «Старт», «Олімпійська арена», «Фізичне виховання в школах». Сьогодні більшість із них мають електронну форму видання і, зайшовши на сайт, можна швидко і оперативно познайомитися з новинами спорту. Наочна форма пропаганди є достатньо розповсюдженою у фізкультурно-спортивній сфері, її засобами є стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми тощо [1].

Українською федерацією флорболу було видано низку Правил для гри у флорбол під назвою «Правила гри» [4]. У ній написана історія розвитку флорболу, відомості про сутність гри, обладнання, техніку, тактики гри та тактичні схеми.

Також для формування інтересу та заохочення дітей і молоді до занять фізичною культурою і спортом використовують рекламу.

Сучасна реклама дуже різноманітна, оскільки не обмежується лише інформуванням населення і є частиною життя сучасного світу, частиною прогресу суспільства. У нашому випадку рекламу треба використовувати для формування інтересу та заохочення дітей і молоді до занять фізичною культурою та спортом.

Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, метою якої є формування сприятливого образу (іміджу) клубу, осередку в максимальній кількості громадян, потенційних споживачів. Нині велике значення та позитивний результат має реклама у соціальних мережах Інтернет, адже суспіль-

ство активно користується Інтернетом вдома, на роботі, а в час пандемії, що охопила світ у 2020 р., практично весь час перебуває on-line.

Основоположним у спортивному праві є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [5], який визначає правові, соціальні, економічні й організаційні основи фізичної культури і спорту в Україні, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності у зміцненні здоров'я громадян, досягненні високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури і спорту. Окрім того, цим законом передбачена можливість здійснення міжнародного співробітництва у сфері фізичної культури та спорту, а також відповідальність у разі порушення законодавства у цій сфері [5].

Є низка нормативно-правових актів, які регламентують діяльність у сфері фізичної культури та спорту [6].

Нині передбачається здійснення заходів, спрямованих на формування світогляду, орієнтованого на здоровий спосіб життя, престиж фізичного здоров'я, патріотичне виховання населення. Для реалізації цих пунктів насамперед необхідно використовувати можливості засобів масової інформації у пропаганді здорового способу життя та висвітленні спортивних подій і збільшити обсяги соціальної реклами, орієнтованої на здоровий спосіб життя, та всебічно вести рекламу у соціальних мережах.

Матеріали та методи. Мета статті полягає у визначенні ефективності висвітлення діяльності флорбольного клубу «Lemberg» у мережі Інтернет.

Відповідно до мети у статті поставлені такі завдання: здійснити аналіз наукових джерел, що стосуються висвітлення командних видів спорту, зокрема флорболу; дослідити нормативні та законодавчі документи по темі дослідження; проаналізувати діяльність флорболу як спорту в Україні; ознайомитися з базовими документами флорбольного клубу «Lemberg»; вивчити основні форми проведення пропаганди, реклами й агітації в Україні; показати важливість створення сторінки у соціальній мережі.

Для досягнення мети дослідження були використані методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, метод збору соціальної інформації, методи математичної статистики. Для повноцінного дослідження та розкриття теми використовувалися порівняльний, типологічний, ретроспективний методи.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що пропонується використовувати соціальну мережу Facebook для популяризації маловідомого спорту в Україні. При опрацюванні

методів і способів висвітлення рекламно-інформаційної діяльності наголошується на активній діяльності флорбольного клубу «Lemberg». Автори статті проаналізували та продемонстрували ефективні засоби рекламної діяльності клубу.

Результати дослідження. Флорбол належить до командних видів спорту та є одним із різновидів хокею із м'ячем (його ще називають «хокей у залі»). У флорбол грають у закритому приміщенні з твердою поверхнею. Між собою змагаються дві команди. Мета гри полягає у тому, щоб забити якомога більше м'ячів у ворота суперника. Для гри використовують пластиковий м'яч і спеціальну ключку [7].

Батьківщина флорболу – Канада. Зародився він тоді, коли хокеїсти шукали можливостей для тренувань улітку за відсутності льодових майданчиків. Так з'явився «floor hockey». Він відрізнявся від сучасного флорболу, але з часом набув притаманних флорболу рис. До речі, в різних країнах флорбол по-різному називається: *innebandy*, *unihockey*, *salibandy*, але згодом все це об'єднали в загальну назву «Floorball», а в 1986 р. була заснована Міжнародна федерація флорболу. Нині МФФ об'єднує флорбольні федерації 63 країн, що значно зміцнило позиції флорболу у всьому світі [7].

Флорбол в Україні з'явився в 1997 р. завдяки директору ДЮСШ № 3 міста Донецька. Тоді було створено Федерацію флорболу Донецької області, перший тоді відповідний орган, однак реальних успіхів вдалося досягти лише у 2009 р., коли з'явилася Всеукраїнська федерація флорболу. Цьому посприяли численні меценати та прихильники цього виду спорту. Почали проводити чемпіонати, кубки та інші змагання. Відтоді український флорбол почав прогресувати: з'являлося дедалі більше гравців і клубів у різних містах. У 2016 р. було створено Українську федерацію флорболу (УФФ) [7].

Сьогодні в Україні існує кілька ліг і асоціацій флорболу, й у кожній з них свої цілі й особливості. Українська федерація флорболу – найбільша організація в нашій країні, пов'язана з цим видом спорту. Саме під егідою УФФ, яка об'єднує всіх, хто пов'язаний із флорболом і є представником України на міжнародній арені, змагання проводяться на високому рівні. Існує три чоловічі ліги, одна жіноча, чотири категорії для юніорів, аматорський чемпіонат.

Таким чином, кожен може обрати відповідний для себе рівень і отримувати задоволення від гри. Існують також такі регіональні федерації флорболу: Львівська обласна федерація флорболу; Федерація флорболу в Сумській області; Івано-Франківська обласна федерація флорболу.

Флорбольний клуб «Lemberg» належить до Львівської обласної федерації флорболу, зареєстрованої в 2010 р. Керівником є Лозинський

Роман Іванович. До неї входять декілька чоловічих (Вища ліга, Перша ліга), жіночих (Вища ліга) та юніорських клубів (U17, U14): «FLC LEMBERG», «Лемберг-2», Empire, ФЛК «Динаміт», «Гладіатори».

Для побудови інформаційної моделі для нашої предметної сфери насамперед дамо визначення. Отже, інформаційна модель – це відображення дослідження частини реального світу у вигляді інформації. На рис. 1. створено інформаційну модель, у якій продемонстровано процес інформаційного подання діяльності флорбольного клубу «Lemberg» у соціальній мережі Facebook.

На цій моделі бачимо, що тренер команди «Lemberg» для розширення вікової категорії та залучення більшої аудиторії дає розпорядження креативному редактору (SMM) разом із гравцями команди створити профіль у соціальній мережі Facebook. Креативний редактор створює профіль команди в Facebook, наповнює графічною та текстовою інформацією про команду та клуб загалом. Відповідно, відвідувачі цей контент коментують, вподобають, ставлять певні запитання, що уможливорює взаємодію із креативним редактором сторінки. У свою чергу, креативний редактор через певний час надає звіт тренеру про ефективність діяльності у Facebook.

Функціональна модель показує формування інформаційного подання діяльності клубу в соціальній мережі Facebook. До цієї функціональної моделі належить такий склад сутностей, як: «Креативний редактор соціальних мереж (SMM)», «Тренер» і «Відвідувачі» (рис. 2).

Зовнішня сутність «Креативний редактор соціальних мереж (SMM)» – це особа, який наповнює стрічку в соціальних мережах (Facebook); досліджує загальні тенденції у соціальних мережах; модерує коментарі; робить оригінальні ілюстрації до новин; робить інфографіки.

Зовнішня сутність «Тренер» – це особа, котра відповідає за команду «Lemberg» та її діяльність.

Зовнішня сутність «Відвідувачі» – це визначена група осіб із певними характеристиками (віковою категорією, статусом, зацікавленнями), які ймовірно зацікавлені у певних ваших продуктах чи послугах.

Facebook – найбільший сайт соціальних медіа. Щомісяця цією мережею користуються більше 2 млрд людей. Facebook доступний як на комп'ютері, так і на мобільних пристроях. Почати роботу у Facebook легко, оскільки майже всі форми змісту чудово працюють на Facebook – тексти, зображення, відео, прямі трансляції та історії. Прямий контакт зі споживачами відкриває нові можливості для обговорення вмісту сторінки.

Аналітика Facebook дозволяє не лише оцінювати успішність реклами та просування, але

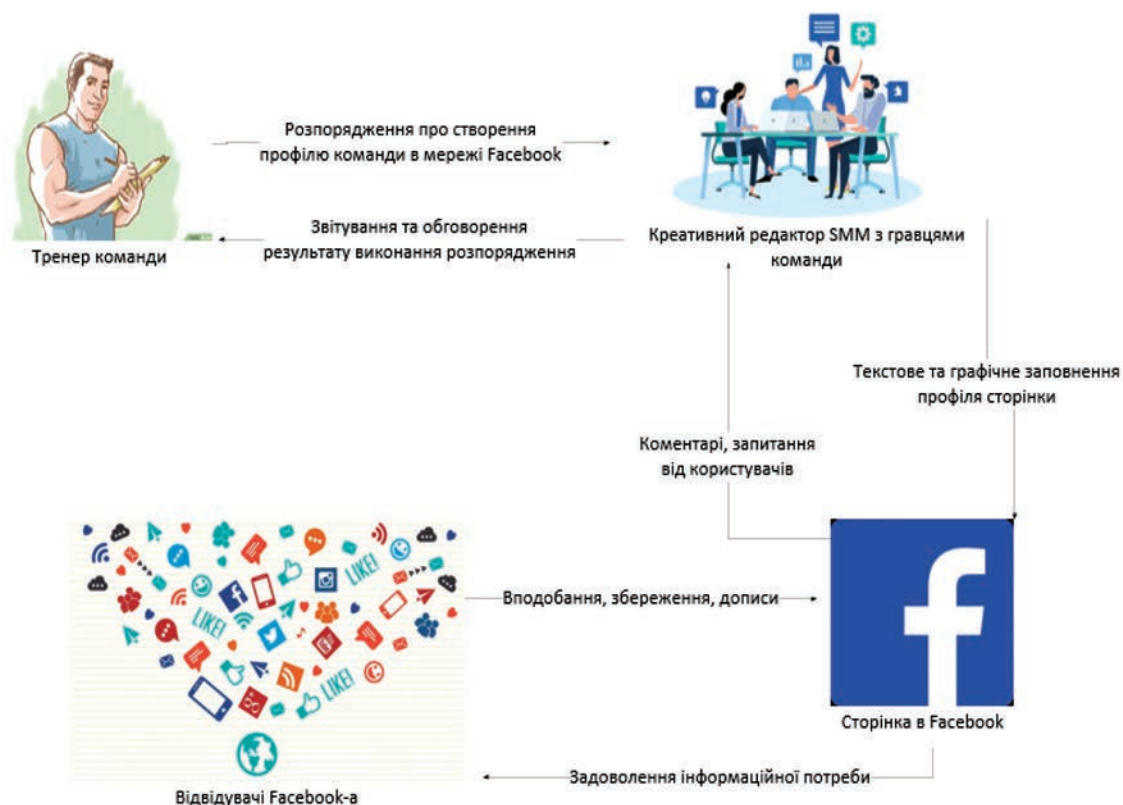


Рис. 1. Інформаційна модель інформаційного подання діяльності флорбального клубу «Lemberg» у соціальній мережі Facebook

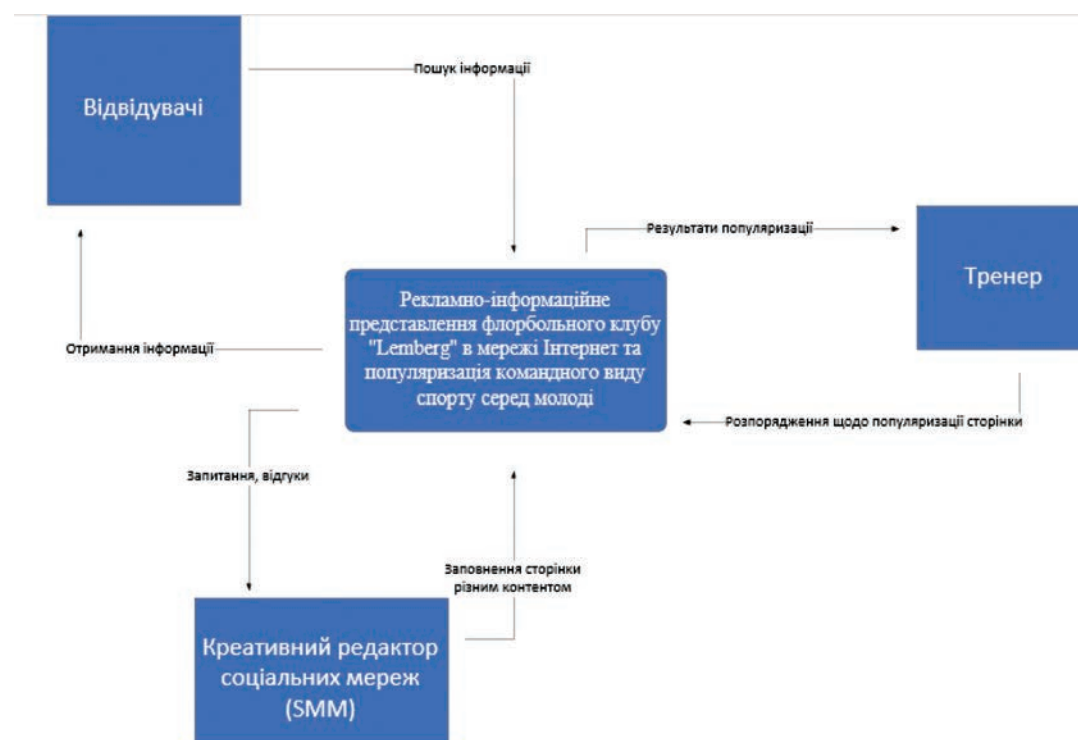


Рис. 2. Контекстна діаграма «Інформаційне подання діяльності флорбального клубу «Lemberg» у мережі Інтернет»

й отримувати соціально-демографічні дані та інформацію про зацікавленість прихильників.

За допомогою побудованих інформаційної та функціональної моделі можна змоделювати процес популяризації флорбольного клубу «Lemberg» у мережі Facebook за допомогою інформаційно-рекламних матеріалів.

З аналізу результатів вибору технологічних рішень випливає, що Facebook є найкращим вибором для реалізації поставленої мети.

Щоб залучити молодь до спорту, застосовують різні методи. Одним із найдієвіших способів є створення сторінки у соціальній мережі. На сторінці можна розміщувати інформацію про спортивні клуби, їхню діяльність, поїздки, конкурси, подавати статистику перемог, плани на майбутнє та багато іншого. Чим цікавіша інформація, тим більше буде підписників.

З метою інформування цільової аудиторії про ФЛК «Lemberg» було створено сторінку у Facebook, оскільки саме соціальна мережа Facebook є найпопулярнішим способом для PR спортивного клубу.

Для реалізації інформаційного подання діяльності флорбольного клубу «Lemberg» у мережі Інтернет потрібно було здійснити декілька кроків. Оскільки для виконання завдання ми обрали соціальну мережу Facebook, першим нашим кроком було створення сторінки. Наступні кроки – це наповнення інформаційно-рекламними матеріалами для інформування глядачів і підписників сторінки про діяльність клубу. Допиc – це основний спосіб популяризації у Facebook.

Щоб збільшити цільову аудиторію та привернути увагу до діяльності клубу, ми створювали дописи до

максимального висвітлення подій, які відбувалися у спортивному клубі «Lemberg». Тут користувач може простежити захоплене та насичене подіями життя спортсменів і тренерів клубу «Lemberg», котрі активно беруть участь у змаганнях і турнірах. Щоб проінформувати глядачів і підписників про сам клуб, ми додали допис із його історією.

Для більшої зацікавленості користувачів було змонтовано відео-дописи. Оскільки при гортанні стрічки новин відео відкривається автоматично, відео буде переглянуто більшістю. Перегляд відео передасть відвідувачам сторінки спортивний дух гравців.

Створена сторінка спортивного клубу «Lemberg» розміщена за лінком: https://www.facebook.com/lembergfloorball/?view_public_for=101107494977143

Зацікавленість контентом сторінки клубу базується на внутрішній статистиці Facebook. При створенні сторінки потрібно мати певну стратегію популяризації. Для себе ми її встановили і зобразили на рис. 3.

Важливим є те, що соціальна мережа Facebook дає можливість переглядати статистику персональної сторінки. У ній можна побачити реакцію на різні види дописів, а також цільову аудиторію сторінки, охоплення та поширення дописів.

За результатами статистики охоплення дописів найбільшу кількість має відео-допис із тренуванням студента кафедри СКІД Шельваха Миколи, у якому показано, як студент займається улюбленим спортом під час карантину.

Висновки. Сьогодні спостерігається великий попит на використання сучасних інтернет-технологій у спорті. Реклама спортивного клубу – це інформація, розповсюджена у будь-якій формі з

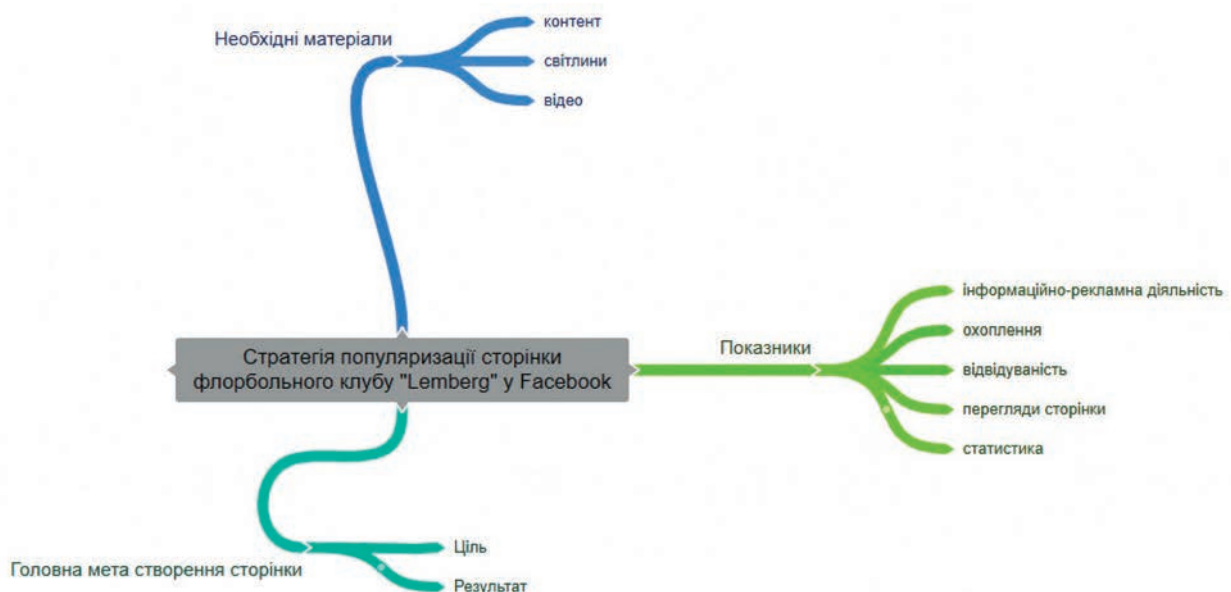


Рис. 3. Стратегія популяризації сторінки спортивного клубу «Lemberg»

допомогою різноманітних засобів, щоб розповісти про клуб, його діяльність і покликана формувати та підтримувати інтерес до спорту.

Оскільки флорбол в Україні набирає дедалі більшої популярності, він потребує висвітлення та популяризації. У статті розроблено інформаційні та функціональні моделі та проаналізовано статистику. Інформаційна модель ілюструє етапи формування допису у Facebook і процес створення сторінки для ФЛК «Lemberg». Функціональна модель відображає інформаційні потоки та поетапно деталізує процеси потоку даних.

Для більшої зацікавленості потрібно завжди оновлювати інформацію на сторінці, додавати медіа-матеріали, проводити опитування, відповідати на коментарі та пропозиції. Комунікація з читачами та їх залучення відобразилася у 20 дописах, де загальна кількість вподобань 444. На нашу думку, правильний вибір технічного забезпечення дозволив виконати всі поставлені завдання.

Таким чином, можна зробити висновок, що активне публікування дописів допомагає налагодити зворотній зв'язок з аудиторією, охопити та зацікавити велику кількість користувачів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моргунов О.А. Поняття та система джерел спортивного права. *Форум права*. 2011. Вип. 2. С. 624–629. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/FP_index.htm_2011_2_101.pdf (дата перегляду 14 листопада 2020).
2. Сотник О.В. Аналіз популяризації спортивних ігор у фізичному вихованні серед студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 4 (74). С. 97–101. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/14220/1/Sotnik.pdf> (дата перегляду 14 листопада 2020).
3. Тихонова Н. Вплив засобів масової інформації на формування у дітей та молоді інтересу до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивна наука України*. 2014. № 2 (60). С. 15–20. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/viewFile/215/209> (дата перегляду 14 листопада 2020).
4. Міжнародна Федерація Флорболу. Комітет з регламенту проведення змагань і правил гри (2016) Правила гри. Правила та інтерпретації. С. 1–59. URL: <https://d3kfx7mdprc67r.cloudfront.net/2018/07/Rules-of-the-Game-in-Ukrainian.pdf> (дата перегляду 14 листопада 2020).
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата перегляду 14 листопада 2020).
6. Нормативно-правові акти, які регламентують діяльність у сфері фізичної культури і спорту. *Сайт Управління фізичної культури і спорту*. 2020. URL: <https://sport-koda.org/acticle/normatyvno-pravovi-akty-yaki-reglamentuyut-diyalnist-u-sferi-fizychnoyi-kultury-i-sportu> (дата перегляду 14 листопада 2020).
7. Флорбол: що це і як цей вид спорту розвивається в Україні. *Mix.Sport. Блог*. 2020. URL: <https://mixsport.pro/ua/blog/florbol-cto-eto-i-kak-etot-vid-sport-razvivaetsa-v-ukraine> (дата перегляду 14 листопада 2020).

REFERENCE

1. Morhunov O.A. (2011) Poniattia ta systema dzherel sportyvnoho prava [The concept and system of sources of sports law]. *Forum prava*, vyp. 2, s. 624–629. URL: http://www.irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21ID=&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/FP_index.htm_2011_2_101.pdf (accessed 14 November 2020).
2. Cotnyk O.V. (2016) Analiz populiaryzatsii sportyvnykh ihor u fizychnomu vyhovanni cered studentckoi molodi [Analysis of the popularization of sports games in physical education among student youth]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, vyp. 4 (74), s. 97–101. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/14220/1/Sotnik.pdf> (accessed 14 November 2020).
3. Tyhonova N. (2014) Vplyv zacobiv masovoi informatsii na formuvannia u ditei ta molodi interecu do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom [Influence of mass information on the formation of children's and young people's interest in physical culture and sports.]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, № b2 (60), s. 15–20. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/viewFile/215/209> (accessed 14 November 2020).
4. Mizhnarodna Federatsiia Florbolu. Komitet z rehlamentu provedennia zmahan i pravylam hry (2016) *Pravyla hry. Pravyla ta interpretatsii Game rules* [Rules and interpretations], s. 1–59. URL: <https://d3kfx7mdprc67r.cloudfront.net/2018/07/Rules-of-the-Game-in-Ukrainian.pdf> (accessed 14 November 2020)
5. Zakon Ukrainy (2020) Pro fizychnu kulturu i sport [About physical culture and sports]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (accessed 14 November 2020)
6. Normatyvno-pravovi akty yaki rehlamentuiut diialnist u cferi fizychnoi kultury i sportu (2020) [Normative-legal acts regulating activity in the sphere of physical culture and sports]. *Sait Upravlinnia fizychnoi kultury i sportu*. URL: <https://sport-koda.org/acticle/normatyvno-pravovi-akty-yaki-reglamentuyut-diyalnist-u-sferi-fizychnoyi-kultury-i-sportu> (accessed 14 November 2020).
7. Florbol: shcho tse i yak tsei vyd sportu rozvyvaietsia v Ukraini (2020) [Floorball: what it is and how this sport is developing in Ukraine]. *Mix.Sport. Bloh*. URL: <https://mixsport.pro/ua/blog/florbol-cto-eto-i-kak-etot-vid-sport-razvivaetsa-v-ukraine> (accessed 14 November 2020)

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Мичка І. В.

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення

Житомирський державний університет імені Івана Франка

вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, Україна

orcid.org/0000-0001-9984-3451

muchkaiv@gmail.com

Ключові слова: *фізичне виховання, студенти, пауерліфтинг, силові вправи, силові якості.*

У статті висвітлено актуальність проблеми розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти. Теоретично обґрунтовано та розроблено методику розвитку силових якостей студентів засобами пауерліфтингу. Під час занять із пауерліфтингу основою для індивідуального дозування фізичних навантажень є розрахунок повторного максимуму, який визначається внаслідок піднімання максимального для кожного студента обтяження в задану кількість повторів. Акцентовано увагу на тому, що для побудови занять із пауерліфтингу слід враховувати низку важливих чинників: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я студентів, вид і характер силових вправ, обсяг та інтенсивність м'язової роботи, величину обтяження, кількість повторень вправи та підходів, тривалість і характер відпочинку, послідовність виконання силових вправ. Залежно від цих компонентів здійснювалося планування фізичних навантажень. Зазначено, що люди з різними типами тілобудови по-різному реагують на силове навантаження, тому під час організації занять із силового триборства у підборі вправ для студентів необхідно застосовувати диференційований підхід. Доведено ефективність методики розвитку силових якостей студентів закладів вищої освіти у процесі занять пауерліфтингом за динамікою показників виконання контрольних тестів. Встановлено, що у студентів експериментальної групи достовірно покращилися показники розвитку швидкісно-силових якостей за результатами в тесті «стрибок у довжину з місця» (228,13 см) порівняно з результатами до експерименту (221,05 см) на 7,08 см ($p < 0,05$). Виявлено статистично достовірні зрушення експериментальної групи, на відміну від контрольної в розвитку силової витривалості ($p < 0,05$). В експериментальній групі було зафіксовано покращення результатів у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи з 35,26 до 48,39 разу ($t = 3,4$), підтягуванні на перекладині з 7,93 до 12,21 разу ($t = 2,7$) та у підніманні тулуба в сід за 1 хв із 32,46 до 38,17 разу відповідно. За час проведення експерименту студенти контрольної групи спромоглися лише достовірно покращити свої результати за тестом піднімання тулуба за 1 хв ($p < 0,05$).

DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION BY MEANS OF POWERLIFTING

Mychka I. V.

Candidate of Pedagogical Sciences,

Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports Improvement

Zhytomyr Ivan Franko State University

Velyka Berdychivska str., 40, Zhytomyr, Ukraine

orcid.org/0000-0001-9984-3451

muchkaiv@gmail.com

Key words: *students, powerlifting, physical education, physical development, physical fitness, educational process, higher educational establishments.*

The article highlights the urgency of the problem of developing the strength of students of higher education. The method of development of power qualities of students by means of powerlifting is theoretically substantiated and developed. It is revealed that during powerlifting classes the basis for individual dosing of physical activity is the calculation of the repeated maximum, which is determined by raising the maximum load for each student in a given number of repetitions. Emphasis is placed on the fact that to build powerlifting classes should take into account a number of important factors: body type, physical fitness and health status of students, type and nature of strength training, volume and intensity of muscle work, weight, number of repetitions exercises and approaches, duration and nature of rest, sequence of strength exercises. Depending on these components, exercise planning was carried out. It is noted that people with different body types react differently to strength training, so when organizing strength triathlon classes in the selection of exercises for students it is necessary to apply a differentiated approach. The effectiveness of the method of development of strength qualities of students of higher education institutions in the process of powerlifting classes on the dynamics of indicators of control tests is proved. It was found that the students of the experimental group significantly improved the development of speed and strength qualities according to the results in the test "long jump from a place" (228.13 cm) compared with the results before the experiment (221.05 cm) by 7.08 cm ($p < 0.05$). Statistically significant shifts of the experimental group, in contrast to the control in the development of strength endurance ($p < 0.05$). In the experimental group there was an improvement in the results in flexion and extension of the arms in the supine position from 35.26 to 48.39 times ($t = 3.4$), pull-ups on the crossbar from 7.93 to 12.21 times ($t = 2.7$) and in lifting the torso to the side for 1 min. from 32.46 to 38.17 times, respectively. During the experiment, the students of the control group were able to significantly improve their results on the test of lifting the torso to the side for 1 min ($p < 0,05$).

Постановка проблеми. В аспекті розвитку фізичних якостей гостро постає проблема вдосконалення силових можливостей людини. Це зумовлено тим, що силові якості забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини. Привабливість силового напрямку у фізичній підготовці студентської молоді зумовлюється порівняно більшим приростом цієї якості, ніж, наприклад, швидкості чи витривалості. Водночас силова підготовка найкраще формує мотивацію та зацікавленість бути здоровим, привабливим і гармонійно фізично розвинутим [3]. Одним із відносно молодих видів

фізичних вправ, що ефективно розвиває силові якості та користується популярністю у студентському середовищі, є пауерліфтинг.

Мета дослідження – розробити й експериментально перевірити ефективність методики розвитку силових якостей студентів засобами пауерліфтингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У педагогічному експерименті, який проводився у Житомирському державному університеті імені Івана Франка, взяли участь 28 студентів-чоловіків II курсу університету, котрі методом опитування

виявили бажання займатися пауерліфтингом. Контрольну групу становили 34 студенти-чоловіки, які займалися за загальноприйнятою системою фізичного виховання. Заняття з фізичного виховання у всіх групах проводилися на II курсі – одне заняття за розкладом навчальної частини, а два заняття на тиждень – у позанавчальний час. Студенти експериментальної групи займалися в секції із пауерліфтингу за розробленою методикою розвитку силових якостей. Для студентів контрольної груп додатково проводилися два заняття в секції загальної фізичної підготовки під керівництвом викладача. Тривалість проведення навчальних і самостійних занять у всіх групах становила 90 хв.

Заняття з фізичного виховання з використанням засобів пауерліфтингу починалися із комплексу загальнорозвиваючих вправ, різних видів ходьби, повільного бігу, вправ на розтягування та координацію. У спеціальну розминку входили: імітаційні вправи, гіперекстензії та спеціальні розминальні підходи перед початком виконання певної вправи, закінчували заняття вправами для розвитку гнучкості. Величина обтяження визначалася таким чином, щоб вправу можна було виконати на кілька повторень більше, ніж рекомендовано, не порушуючи техніки виконання. На перших заняттях студенти займалися з мінімальною величиною обтяження, а також із власною вагою тіла. Під час таких занять відбувалося ознайомлення з термінологією вправ, назвами тренажерів, спеціальними технічними пристроями, проводився інструктаж із техніки безпеки.

Зі зростанням рівня фізичної та технічної підготовленості студентів поступово збільшувалася вага обтяження. Студенти на одному занятті працювали над кожною групою м'язів у 1–2 вправах у 2–4 серіях по 8–10 повторень. Величина обтяжень становила 30–60% від максимальної ваги. Після двох місяців занять кількість серій у вправах поступово збільшувалася. На наступних етапах збільшувалася кількість вправ до 3–4 на одну групу м'язів на одному занятті.

Однією з особливостей методики є застосування вправ із 30–80% інтенсивністю від максимального результату, що, на нашу думку, позитивно впливає на розвиток силових можливостей студентів. Вправи з інтенсивністю 90% і вище не використовувалися у методиці. Студенти виконували вправи переважно в динамічному режимі роботи м'язів. Для подальшого збільшення сили та м'язової маси відбувалося збільшення обсягу навантаження та кількості вправ і підходів для кожної м'язової групи.

Для побудови занять із пауерліфтингу було враховано низку важливих чинників: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості та стан

здоров'я студентів. Залежно від цих чинників здійснювалося планування компонентів фізичних навантажень за такими показниками: інтенсивності (величина обтяження) й обсягу (кількості вправ, повторень, підходів). Кількість повторень в одному підході визначалася залежно від інтенсивності вправ. Доцільно зі збільшенням інтенсивності силових навантажень зменшувати кількість повторень, і навпаки.

Загальновідомо, що люди з різними типами тілобудови по-різному реагують на силове навантаження, тому під час організації занять із силового триборства у підборі вправ для студентів був застосований диференційований підхід. Студентам, метою яких було збільшення загальної маси тіла та досягнення пропорційного розвитку та сили м'язів, рекомендувалося: заняття проводити за програмою приросту м'язової маси; періоди відпочинку між підходами виконання вправ робити більш тривалими; стежити за особистим харчуванням. Студентам із надлишковою масою тіла пропонувалося: заняття проводити з високою інтенсивністю та короткими паузами для відпочинку; виконувати аеробні вправи; віддавати перевагу збалансованому низькокалорійному харчуванню.

Оцінювання розвитку силових якостей проводилося за такими тестами: стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулуба в сід за 1 хв (табл. 1).

Розроблена методика ґрунтується на засадах загальнопедагогічних (свідомості й активності, наочності, систематичності та послідовності, доступності, прогресування) та специфічних (спрямованості на вищі досягнення, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, єдності поступового підвищення навантаження і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібної та варіативної зміни навантажень, циклічності тренувального процесу) принципах.

Всі студенти, що брали участь у педагогічному експерименті, пройшли тестування до початку і після завершення експерименту. За період експерименту у студентів експериментальної групи достовірно покращилися показники розвитку швидко-силових якостей за результатами в тесті «стрибок у довжину з місця» (228,13 см) порівняно з результатами до експерименту (221,05 см) на 7,08 см ($p < 0,05$). Студенти контрольної групи не спромоглися достовірно покращити результати в цьому тесті ($p > 0,05$). На нашу думку, це пояснюється специфікою проведення навчальних занять із пауерліфтингу. Результативність стрибка в довжину з місця має високий взаємозв'язок із максимальними показниками у становій тязі, оскільки під час активного розгинання тулуба, виконання

Таблиця 1

**Динаміка показників розвитку силових якостей студентів
упродовж проведення педагогічного експерименту**

Тести	Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm m_1$	$\bar{X} \pm m_2$		t	P
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	221,05 ± 1,53	228,13 ± 1,25	7,08	3,6	<0,05
	КГ	218,84 ± 1,48	224,44 ± 1,28	3,6	1,9	>0,05
Згинання і розгинання рук (разів)	ЕГ	35,26 ± 2,23	48,39 ± 3,15	13,13	3,4	< 0,05
	КГ	34,97 ± 2,64	41,69 ± 3,0	6,72	1,7	> 0,05
Підтягування на перекладині (разів)	ЕГ	7,83 ± 0,91	12,21 ± 1,37	4,38	2,7	< 0,05
	КГ	7,93 ± 1,54	10,58 ± 1,24	2,65	1,6	> 0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	ЕГ	32,46 ± 0,87	38,17 ± 1,23	5,71	3,8	< 0,05
	КГ	33,09 ± 0,75	35,32 ± 0,82	2,23	2,0	< 0,05

стрибка до роботи задіюються поздовжні м'язи спини, які забезпечують рухи у змагальній вправі пауерліфтингу – становій тязі.

Статистично достовірні зрушення експериментальної групи, на відміну від контрольної, наприкінці педагогічного експерименту відбулися в розвитку силової витривалості ($p < 0,05$).

В експериментальній групі було зафіксовано покращення результатів у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи з 35,26 до 48,39 разу ($t = 3,4$), підтягуванні на перекладині з 7,93 до 12,21 разу ($t = 2,7$) та у підніманні тулуба в сід за 1 хв з 32,46 до 38,17 разу відповідно. Студенти контрольної групи спромоглися достовірно покращити свої результати лише у цьому тесті ($p < 0,05$). Водночас дані досліджень В.О. Жамардїя [2] показали, що результативність у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи тісно корелює з результативністю в жимі штанги лежачи, оскільки під час виконання студентами цієї вправи задіяні м'язи грудей, дельтоподібні м'язи та триголові м'язи плеча, а під час виконання підтягування на перекладині та станової тяги до роботи задіюються найширші м'язи спини. Автором встановлений високий вза-

ємозв'язок між максимальною кількістю підйомів тулуба в сід і результативністю у присіданні зі штангою на плечах, оскільки рівень розвитку м'язів черевного пресу утворює своєрідний корсет під час виконання присідань.

Висновки. Доведено ефективність розробленої методики розвитку силових якостей студентів за динамікою результатів виконання контрольних тестів. Так, хлопці експериментальної групи спромоглися достовірно покращити результати за тестами: стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині та піднімання тулуба в сід за 1 хв ($p < 0,05$). Студенти контрольної групи спромоглися достовірно покращити свої результати лише за тестом піднімання тулуба в сід за 1 хв ($p < 0,05$).

Водночас проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку силових якостей у студентів. Подальшого наукового вивчення потребують питання, пов'язані з розробкою методики індивідуальних і диференційованих занять для студентів із різним рівнем фізичної підготовленості та порушеннями опорно-рухового апарату.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
2. Жамардїй В.О. Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2014. 20 с.
3. Мичка І.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.
4. Мичка І.В. *Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ. нац. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2019. 21 с.

REFERENCES

1. Hryban H.P. (2009) *Zhyttiedialnist ta rukhova aktyvnist studentiv : monohrafiia [Life and physical activity of students]* Zhytomyr : Ruta.
2. Zhamardii V.O. (2014) *Formuvannia spetsialnykh umin i navychok studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv u protsesi zaniat z pauerliftynhu* [Formation of special skills and abilities of students of higher educational institutions in the process of powerlifting classes]: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.02. Kharkiv. nats. un-t im. V.N. Karazina. Kharkiv, 20 p.
3. Mychka I.V. (2018) *Formuvannia motyvatsiino-tsinnisnoho stavlennia studentiv do zaniat z pauerliftynhu v osvithnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia* [Formation of motivational and value attitude of students to powerlifting classes in the educational process of physical education]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya № 15: naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Vyp. 5 (98). pp. 121–124.
4. Mychka I.V. (2019) *Metodyka rozvytku sylovykh yakostei u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv zasobamy pauerliftynhu* [Methods of developing strength qualities in students of higher educational institutions by means of powerlifting] : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.02. Kyiv. nats. un-t im. M.P. Drahomanova. Kyiv, 21 p.

УДК 355.5:796.093.6
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-11>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Откидач В. С.

аспірант

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-3859-0128
boboklass@ukr.net*

Корчагін М. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військовий інститут танкових військ
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
вул. Курпичова, 2, Харків, Україна
orcid.org/0000-0001-6788-1840;
fotakolya75@gmail.com*

Золочевський В. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
вул. Сумська, 77/79, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-0713-7435
zol_v_v@ukr.net*

Хліманцов Т. В.

*старший викладач кафедри тактико-спеціальних дисциплін
Військовий інститут танкових військ
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
вул. Курпичова, 2, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-8301-1674
k_taktiki_fvp@ukr.net*

Ключові слова: *військово-спортивне багатоборство, фізична підготовка, курсанти, вищі військові навчальні заклади.*

Стаття присвячена актуальному питанню покращення рівня фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. Мета статті – дослідити вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень розвитку фізичних якостей і загальний рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів. До дослідження залучено 95 курсантів контрольної групи, які навчалися за чинною системою фізично підготовки, та 36 курсантів експериментальної групи, котрі займалися в секції військово-спортивного багатоборства. Вік досліджуваних – від 17 до 26 років. У ході експерименту проведено педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості) та визначено рівень фізичної підготовленості за

чинною бальною системою оцінки фізичної підготовки. Результати дослідження демонструють статистично достовірне покращення показників оцінки фізичних якостей курсантів ЕГ щодо КГ: швидкості на 2,3% ($p < 0,001$) та сили на 9,4% ($p < 0,05$); що у підсумку призвело до статистично достовірного покращення на 8,6% ($p < 0,001$) загального рівня фізичної підготовленості курсантів ЕГ щодо представників КГ. За умов бойових дій на Сході України постала нагальна потреба у корінних змінах в освітніх програмах вищих військових навчальних закладах, оскільки реальна практика ведення бойових дій постійно змінюється, тактика дій підрозділів, озброєння і військова техніка вдосконалюється шаленими темпами. Зміна військово-політичної обстановки у світі, поява нових зразків озброєння, новітні підходи до ведення бойових дій, постійна гонка озброєнь – це вимагає від нас постійної зміни підходів та удосконалення підготовки військових професіоналів, підвищення вимог до їхньої фізичної та психічної готовності до виконання завдань за призначенням. Проведення низки реформ у підготовці військових фахівців ЗСУ змушує нас проаналізувати та докорінно змінити програми навчання бойової підготовки з урахуванням новітніх підходів, форм і способів застосування військ. Заняття військово-спортивним багатоборством дозволяють покращити рівень фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ.

THE IMPACT OF MILITARY-SPORTS-ROUND ON THE LEVEL OF PHYSICAL STRENGTH OF CADETS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Otkydach V. S.

Postgraduate Student

Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport

Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine

orcid.org/0000-0002-3859-0128

boboklass@ukr.net

Korchahin M. V.

Candidate of Science (Physical Education and Sport),

Head of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports

Military Institute of Armored Forces

of National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”

Kyrpychova str., 2, Kharkiv, Ukraine

orcid.org/0000-0001-6788-1840

fomakolya75@gmail.com

Zolochevskyi V. V.

Ph. D. (Candidate of Educational Science), Associate Professor,

Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports

Ivan Kozhedub Kharkiv National Air Force University

Sumska str., 77/79, Kharkiv, Ukraine

orcid.org/0000-0002-0713-7435

zol_v_v@ukr.net

Hlimantsov T. V.

Senior Lecturer at the Department of Tactical and Special Disciplines

Military Institute of Armored Forces

of National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”

Kyrpychova str., 2, Kharkiv, Ukraine

orcid.org/0000-0002-8301-1674

k_taktiki_fvp@ukr.net

Key words: *military-sports-round, cadets, physical training, higher military educational institutions.*

The article is dedicated to the topical issue of improving the preparation level of cadets of higher military educational institutions. The article purpose is to investigate the influence of the military pentathlon on the Level of physical abilities development and the general level of physical preparation of cadets of higher military educational institutions. The study involved 95 cadets of the control group who studied under the current system of physical training and 36 cadets of the experimental group who were engaged in the section of military pentathlon. The age of the subjects is from 17 to 26 years. During the experiment pedagogical testing of the level of development of physical abilities (speed, strength, stamina) and the level of physical preparation was determined according to the current scoring system of physical preparation. The study results show a statistically significant improvement in the marks of physical abilities of experimental group cadets as regards to control group cadets: speed 2,3% ($p < 0.001$) and strength 9,4% ($p < 0.05$); which eventually led to a statistically significant improvement of 8,6% ($p < 0.001$) of the overall level of physical preparation of experimental group cadets as regards to the representatives of the control group. During the last year in the conditions of the battle operating on East of Ukraine an urgent requirement trod in drastic alternations in the educational programs higher soldiery educational establishments, so as the real practice of conduct of battle actions changes constantly, tactics of actions of subdivisions, armament and military technique improve reckless rates. Change of military political situation in the world, appearance of new standards of armament, newest going near the conduct of battle actions, permanent race of armaments is requires from us the permanent change of approaches and improvement of preparation of soldiery professionals, increase of requirements to their physical and psychical readiness to implementation of tasks on purpose. Realization of row of reforms in preparation of soldiery specialists of Armed Forces of Ukraine requires from us to analyse and radically change the programs of studies of the combat training taking into account the newest approaches, and methods of application of troops. Conclusion: military pentathlon can improve the level of physical preparation of university cadets.

Вступ. На сучасному етапі боєздатність Збройних Сил України забезпечується не тільки наявністю новітніх зразків озброєння, достатнім фінансуванням заходів бойової підготовки та повним комплектуванням особовим складом, але й високим рівнем військово-професійної підготовленості офіцерського складу, якістю та динамічністю освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах.

За твердженнями науковців, заняття в секціях військово-прикладних видів спорту сприяє підготовці майбутніх офіцерів до майбутньої військово-професійної діяльності [11]. Крім удосконалення фізичних і психічних якостей, необхідних для майбутньої професії, така фізкультурна діяльність має за мету формування професійно важливих військово-прикладних рухових навиків: рукопашного бою, прикладного плавання, подолання перешкод і поводження зі зброєю [12]. У цьому контексті залучення курсантів вищих військових закладів до занять військово-спортивним багатоборством дозволяє значно розширити спектр наявних засобів професійно-прикладної (спеціальної) фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Військово-спортивне багатоборство – це неолімпійський вид спорту, який має військово-прикладну спрямованість і входить до «Переліку видів спорту, що визнані в Україні» [13]. Військово-спортивне багатоборство є одним із військово-прикладних видів спорту. Термін «військово-прикладний спорт» на законодавчому рівні в Україні введено Законом України від 6 червня 2017 р. № 29 «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо започаткування службово-прикладного та військово-прикладного спорту» [4].

Військово-спортивне багатоборство включає в себе два розділи: бойове двоборство та військово-спортивне семиборство [3; 5]. Бойове двоборство включає в себе такі види змагальної діяльності: стрільбу та всестильовий бій (аналог рукопашного бою). Розділи, за якими проводяться змагання з військово-спортивного багатоборства, за своїм змістом і наповненням є військово-прикладними вправами, тобто тими, що використовуються у практиці військової підготовки

з метою розвитку й удосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців [5].

За останні десять років питанням використання навчально-тренувальних занять із військово-прикладних видів спорту для формування й удосконалення фізичних якостей майбутніх офіцерів різних військових спеціальностей було присвячено достатню кількість наукових досліджень [2; 5; 7; 14; 15]. К. Пронтенко, Г. Грибан, В. Пронтенко, С. Гоманюк стверджують, що заняття в секціях гирьового спорту позитивно впливають на підвищення рівня фізичного розвитку курсантів вищих військових навчальних закладів [10]. С. Юр'єв зазначає, що заняття військово-прикладними видами спорту в години спортивно-масової роботи дозволяє покращити рівень фізичної підготовленості курсантів [15].

Практичні аспекти застосування військово-прикладних видів спорту для формування фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку в процесі допризовної підготовки вивчали дослідники О. Дикий, Ю. Коваленко [3]. О. Хоменко у своїх дослідженнях запропонував використовувати засоби військово-спортивного багатоборства для побудови програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв [13].

Таким чином, сьогодні актуальним є питання визнання військово-прикладних видів спорту в Україні як потужного засобу підготовки військовослужбовців до професійної діяльності. Нині у багатьох арміях світу військово-прикладні вправи користуються популярністю, міжнародні змагання з військово-прикладних видів спорту проводяться із залученням представників понад 130 країн [1].

З метою дослідження аспекту впливу засобів військово-спортивного багатоборства на рівень фізичної підготовки курсантів було проведено дослідження динаміки показників фізичної підготовленості курсантів, які упродовж 2 років займалися в секції військово-спортивного багатоборства, та порівняно їхні результати з показниками фізичної підготовленості курсантів, котрі займалися за чинною програмою фізичної підготовки.

Зв'язок з науковими темами. Дослідження проводиться за темою зведеного плану НДР Міністерства молоді та спорту України 3.1. «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді», № держ. реєстрації 0111V001626.

Мета статті – визначення впливу засобів військово-спортивного багатоборства на рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у період із вересня 2017 по жовтень 2019 рр. на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба і

було спрямоване на визначення рівня фізичної підготовленості курсантів. В експерименті були задіяні 36 курсантів експериментальної групи (ЕГ), які займалися в секції військово-спортивного багатоборства з першого курсу протягом двох років, і 95 курсантів контрольної групи (КГ), котрі займалися за чинною системою фізичної підготовки. Середній вік військовослужбовців до початку експерименту становив 17,7 років. Утворені групи курсантів пройшли перевірку на однорідність за показниками фізичної підготовленості за підсумками вступних випробувань із фізичної підготовки ($p > 0,05$). Усі учасники були проінформовані про участь в експерименті та дали свою згоду.

Для вирішення завдань дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз, систематизацію й узагальнення даних науково-методичних джерел і керівних документів, педагогічний експеримент, педагогічне тестування та методи математичної обробки отриманих результатів.

Теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичних джерел і керівних документів було застосовано для вивчення й аналізу інформації з питань фізичної підготовки курсантів та особливостей організації занять у секції військово-спортивного багатоборства в години спортивно-масової роботи.

Педагогічний експеримент використовувався для визначення впливу засобів військово-спортивного багатоборства на рівень розвитку фізичних якостей і рівень фізичної підготовленості курсантів.

Педагогічне тестування проводилося для оцінки рівня фізичної підготовленості курсантів за допомогою контрольних фізичних вправ, таких як біг на 100 метрів (швидкісні якості), підтягування на перекладині (силові якості), біг на 3 км (витривалість). Загальна оцінка фізичної підготовленості курсантів визначалася за сумою балів відповідно до вимог чинних керівних документів із фізичної підготовки [8].

Методи математичної статистики (одновимірний статистичний аналіз) використовувалися для доведення закономірностей, виявлених у процесі дослідження та перевірки гіпотез. Вірогідність розходжень оцінювалася за t-критерієм Стьюдента і вважалася статистично значущою при $p < 0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення впливу занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості курсантів проведено аналіз рівня розвитку та динаміки загальних фізичних якостей учасників дослідження за результатами виконання контрольних нормативів із фізичної підготовки.

Аналіз результатів виконання фізичних вправ до експерименту засвідчив відсутність достовірної різниці двох груп за показниками фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Результати дослідження показників фізичної підготовленості курсантів

Період визначення	ЕГ (n=36) $\bar{x} \pm m$	КГ (n=95) $\bar{x} \pm m$	Рівень значимості	
			t	p
Швидкість – Біг на 100 м, с				
До експерименту	14,23 ± 0,11	14,41 ± 0,07	1,45	p>0,05
Після експерименту	13,66 ± 0,09	13,98 ± 0,003	3,12	p<0,001
Сила – Підтягування на перекладині, рази				
До експерименту	11,94 ± 0,57	11,69 ± 0,38	0,36	p>0,05
Після експерименту	15,47 ± 0,44	14,14 ± 0,28	2,54	p<0,05
Витривалість – Біг 3 км, с				
До експерименту	798,69 ± 7,60	791,53 ± 4,44	0,81	p>0,05
Після експерименту	754,89 ± 5,69	767,97 ± 3,89	1,90	p>0,05
Сума балів за виконання трьох вправ, бали				
До експерименту	80,89 ± 2,01	79,29 ± 1,41	0,65	p>0,05
Після експерименту	100,69 ± 1,61	92,72 ± 1,14	4,05	p<0,001

Порівняльний аналіз рівня розвитку швидкості курсантів (середнього арифметичного часу виконання вправи «біг на 100 м») показав, що протягом експерименту спостерігається зменшення цього показника у представників ЕГ щодо представників КГ, і ця різниця становить 2,3% при $t=3,12$ (табл. 1), що свідчить про покращення рівня розвитку фізичної якості швидкість.

Результати оцінки рівня розвитку сили (середньої арифметичної кількості підтягувань на перекладині) у курсантів ЕГ після експерименту статистично достовірно відрізняються від результатів цього показника представників КГ – на 9,4% при $t=2,54$ (табл. 1), що свідчить про покращення рівня розвитку силових якостей.

Порівняльний аналіз рівня розвитку витривалості (середнього арифметичного часу виконання вправи «біг на 3 км») також засвідчив покращення цього показника у представників ЕГ щодо КГ, проте ця різниця не є статистично при $t=1,90$ (табл. 1).

Результати, продемонстровані протягом експерименту, підтверджують дані науковців К. Пронтенка, С. Безпалого, Г. Бикової, В. Пронтенка, Ю. Логвиненка щодо рівня розвитку фізичних якостей військовослужбовців на сучасному етапі розвитку Збройних Сил України та позитивного впливу занять у секціях військово-спортивних багатоборств на загальну оцінку фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ [9; 14].

У ході проведення педагогічного експерименту також досліджено вплив занять військово-спортивним двоборством на рівень фізичної підготовленості курсантів (табл. 1). За виконання кожної фізичної вправи нараховувалися бали відповідно до положень ТНФП-2014 та визначалася оцінка фізичної підготовленості курсанта [8]. Результати оцінки рівня фізичної підготовленості курсантів представлено на рис. 1.

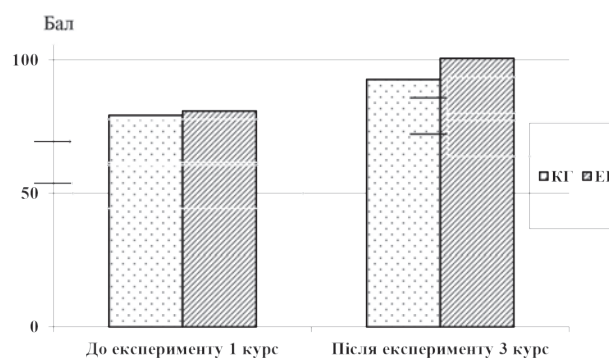


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості курсантів у ході експерименту

Результати проведеного експерименту підтвердили дані науковців [9; 14] про позитивний вплив занять військово-спортивними багатоборствами на рівень фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ. Необхідно зауважити, що заняття в секції військово-спортивного багатоборства протягом майже двох років забезпечили статистично достовірне покращення рівня фізичної підготовленості курсантів ЕГ щодо представників КГ на 8,6% ($p<0,001$). Середнє арифметичне значення суми балів за виконання трьох вправ курсантами ЕГ після експерименту (100,69 балів) відповідає оцінці фізичної підготовленості «відмінно» для курсантів 3 курсу навчання, тоді як аналогічний показник представників КГ (92,72 балів) відповідає оцінці фізичної підготовленості «добре» відповідно до вимог чинних керівних документів із фізичної підготовки у Збройних Силах України [8].

Висновок. Результати проведеного експерименту демонструють статистично достовірне покращення рівня фізичної підготовленості курсантів експериментальної групи на 8,6% ($p<0,001$) щодо представників контрольної групи. Два роки

занять у секції військово-спортивного багатоборства дозволили забезпечити покращення середньої оцінки фізичної підготовленості курсантів із «доброї» до «відмінної». Цей факт свідчить про доцільність використання засобів військово-спортивного багатоборства для покращення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

Враховуючи висновки попередніх досліджень про погіршення фізичного розвитку вступників вищих військових навчальних закладів протягом останніх років [6], перспективи подальших досліджень планується спрямувати на дослідження впливу занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичного розвитку курсантів ВВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Галашевський Г.О. Перспективи розвитку військово-прикладних видів спорту у Збройних Силах України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку спеціальної військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки: тези наукового семінару (Київ, 20 квітня 2018 р.)*. Київ : НУОУ, 2018. С. 28–29.
2. Гусак О.Д. Формування психофізичної готовності військовослужбовців аеромобільних підрозділів до професійної діяльності у процесі фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і с. : 24.00.02. Львів, 2012. 20 с.
3. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників, *Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві*. 2016. № 2. С. 32–37.
4. Закон України від 6 червня 2017 р. № 29 «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорту» щодо започаткування службово-прикладного та військово-прикладного спорту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2080-19>.
5. Корчагін М.В., Откидач В.С., Золочевський В.В. Розвиток силових якостей бійців бойового двоборства у базовому мезоциклі підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 32–38.
6. Корчагін М.В., Откидач В.С., Золочевський В.В., Куришко Є.А. Дослідження фізичного стану курсантів 1-х курсів військового закладу вищої освіти. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Січ 29; 31. С. 61–66.
7. Кузнецов М.В., Одеров А.М., Кросфіт як вибраний вид рухової активності для формування професійних якостей майбутніх спецпризначенців. *Актуальні проблеми фізичного виховання : Тези доп. XII Міжнар. наук. конф.; 2017 Вер. 26–27. Херсон*. 2017. С. 33.
8. Наказ начальника Генерального штабу ЗС України від 11 лютого 2014 р. № 35 «Про затвердження тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України». Київ : ГШ ЗСУ, 2014. 160 с.
9. Пронтенко К., Безпалій С., Бикова Г., Пронтенко В., Логвиненко Ю. Рівень фізичної підготовленості курсантів вищих військових закладів на сучасному етапі розвитку Збройних Сил України. *Спортивна наука України*. 2016. № 45 (74). С. 12–16.
10. Пронтенко К.В., Грибан Г.П., Пронтенко В.В., Гоманюк С.В. Формування психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків до змагальної діяльності. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 3 (94). С. 69–75.
11. Пронтенко К.В. Обґрунтування методичної системи навчання гирьового спорту курсантів у процесі фізичного виховання та перевірка її ефективності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 4 (98). С. 130–134.
12. Романчук В.М. Удосконалення психологічної готовності військовослужбовців засобами рукопашного бою. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 4. С. 28–32.
13. Хоменко О.С. Структура та зміст програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-аграріїв з військово-спортивного багатоборства. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 2 (96). 2018. С. 104–108.
14. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V., Bezpaliiy S., Bykova G., Zeleniuk O., et al. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (1). art. 67. P. 447–451.
15. Юр'єв С.О. Аналіз фізичної підготовленості курсантів, які під час навчання займалися у секції з військового п'ятиборства. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 9 (103). С. 102–106.

REFERENCES

1. Galashevskiy G.O. Perspektivi rozvitku vlyskovo-prikladnih vidiv sportu u Zbroynih Silah Ukrayini. [Prospects for the development of military-applied sports in the Armed Forces of Ukraine]. Suchasni ten-

- dentsiyi ta perspektivi rozvitku spetsialnoyi viyskovo-prikladnoyi spryamovanosti fizichnoyi pidgotovki: tezi naukovogo seminaru (Kiev, 20 April 2018). Kyiv: NUOU, 2018. P. 28–29. (in Ukraine).
2. Gusak O.D. Formuvannya psihofizichnoyi gotovnosti viyskovosluzhbovciv aeromobilnih pidrozdiliv do profesijnoi diyalnosti u procesi fizichnoi pidgotovki: Avtoref. diss. ... kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu [Formation of psychophysical readiness of servicemen of airmobile units for professional activity in the process of physical training: Cand. diss. sciences physical education and sport]. LDUFK. Lviv, 2012. P. 20. (in Ukraine).
 3. Dikiy O. Viyskovo-sportivne bagatoborstvo yak skladova chastina spetsialnoyi fizichnoyi pidgotovki doprizovnikov [Military sports all-around as an integral part of special physical training of conscripts] Fizichne vihovannya, sport i kultura u suchasnomu suspilstv. 2016. № 2. P. 32–37. (in Ukraine).
 4. Zakon Ukrayini vid 6.06.2017 r. № 29 “Pro vnesennya zmin do Zakonu Ukrayini “Pro fizichnu kulturu i sportu” [Law of Ukraine of June 6, 2017 № 29 “On Physical Culture and Sports” on the Initiation of Service-Applied and Military-Applied Sports] schodo zapochatkuvannya sluzhbovo-prikladnogo ta viyskovo-prikladnogo sportu”. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2080-19>. (in Ukrainian).
 5. Korchagin M., Otkidach V., Zolochevskij V. Rozvitok silovih yakostej biejiv bojovogo dvoborstva u bazovomu mezocikli pidgotovki [Development of strength qualities of combat duel fighters in the basic mesocycle of training]. Sportivnij visnik Pridniprov'ya. 2019. № 1. P. 32–38. (in Ukrainian)
 6. Korchagin M., Otkidach V., Zolochevskij V., Kurishko Y. Doslidzhennya fizichnogo stanu kursantiv 1-h kursiv viyskovogo zakladu vishoyi osviti [Research of a physical condition of cadets of 1st courses of military institution of higher education]. Visnik Prikarpat'skogo universitetu. Seriya : Fizichna kultura. 2019 Sich 29; 31. P. 61–66. (in Ukrainian).
 7. Kuznetsov M.V., Oderov A.M., Krosfit yak vibraniy vid ruhovoyi aktivnosti dlya formuvannya profesiynih yakostey maybutnih spetsi priznachentsiv [Crossfit as a chosen type of motor activity for the formation of professional qualities of future specialists]. Aktualni problemi fizichnogo vihovannya. Tezi dop. XII Mizhnar. nauk. konf. 26–27 september 2017. Herson. 2017. P. 33. (in Ukrainian).
 8. Nakaz nachalnika Generalnogo shtabu ZS Ukrayini vid 11.02.2014 roku № 35 “Pro zatverdzhennya timchasovoyi nastanovi z fizichnoyi pidgotovki u Zbroynih Silah Ukrayini” [Order of the Chief of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine dated 11.02.2014 № 35 “On approval of the temporary instructions on physical training in the Armed Forces of Ukraine”]. Kiev: GSh ZSU, 2014. P. 160. (in Ukrainian).
 9. Prontenko K., Bezpaliy S., Bikova G., Prontenko V., Logvinenko Y. Riven fizichnoyi pidgotovlenosti kursantiv vischih viyskovih zakladiv na suchasnomu etapi rozvitku Zbroynih Sil Ukrayini [The level of physical fitness of cadets of higher military institutions at the present stage of development of the Armed Forces of Ukraine]. Sportivna nauka Ukraine, 2016. № 45 (74). P. 12–16. (in Ukrainian).
 10. Prontenko K.V., Griban G.P., Prontenko V.V., Gomanyuk S.V. Formuvannya psihologichnoyi stiykosti sportsmeniv-girovikiv do zmagalnoyi diyalnosti [Formation of psychological resistance of weightlifters to competitive activity]. Visnik Zhitomirskogo derzhavnogo universitetu Imeni Ivana Franka. Seriya : Pedagogichni nauki. 2018. Vip. 3 (94). P. 69–75. (in Ukrainian).
 11. Prontenko K.V. Obgruntuvannya metodichnoyi sistemi navchannya girovogo sportu kursantiv u protsesi fizichnogo vihovannya ta perevirka ii efektnosti [Substantiation of the methodical system of weightlifting training of cadets in the process of physical education and verification of its effectiveness]. Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport). 2018. Vip. 4 (98). P. 130–134. (in Ukrainian).
 12. Romanchuk V.M. Udoskonalennya psihologichnoyi gotovnosti viyskovosluzhbovtsiv zasobami rukopashnogo boyu [Improving the psychological readiness of servicemen by means of hand-to-hand combat]. Fizichna aktivnist, zdorovya i sport. 2014; 4. P. 28–32. (in Ukrainian).
 13. Homenko O.S. Struktura ta zmist programi profesiyno-prikladnoyi fizichnoyi pidgotovki studentiv-agrariyiv z viyskovo-sportivnogo bagatoborstva [Structure and content of the program of professional and applied physical training of students-agrarians in military-sports all-around]. Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova. Vipusk 2 (96). 2018. P. 104–108. (in Ukrainian).
 14. Prontenko K., Prontenko V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Bykova G., Zeleniuk O., et al. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the Kettlebell Sport. Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (1). art. 67. pp. 447–451. (in Romania).
 15. Yur'ev S.O. Analiz fizichnoyi pidgotovlenosti kursantiv, yaki pid chas navchannya zaymalisya u seksiyi z viyskovogo p'yatiborstva [Analysis of the physical fitness of cadets who during the training were engaged in the section of military pentathlon]. Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport). 2018. Vip. 9 (103) 18. P. 102–106. (in Ukrainian).

ПОРІВНЯННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗА РІЗНИМИ ФІТНЕС-ПРОГРАМАМИ

Потапова О. В.

*викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-5603-7940
potapovaov18.1@gmail.com*

Ключові слова: дитячий футбол, дитячий волейбол, спас, ігрові види спорту, фізична підготовка.

Проаналізовано літературу з фізичного виховання дітей 10–11 років і навчальні програми з ігрових видів спорту й одноборств. Проведено оцінку рівня функціональних показників фізичної підготовленості та фізичного розвитку у дітей 10–11 років, які протягом 2–3 років займаються за різними фітнес-програмами. Порівняно вплив різних фітнес-програм (спортивних ігор та одноборств) на здоров'я дітей. Експериментально доведено пріоритетність використання навчальних фітнес-програм бойових мистецтв для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів 10–11 років. Дослідження було проведено в жовтні 2020 р. на базі загальноосвітніх шкіл № 81, № 108 та м. Запоріжжя. У дослідженні взяли участь 40 дітей, котрі займаються за різними фітнес-програмами від 2 до 3 років (по 10 хлопчиків і дівчаток – одноборствами спас, 10 хлопчиків – футбол і 10 дівчаток із волейбольної групи) більше 2 років. Були проведені тести для визначення фізичної підготовленості та працездатності серцево-судинного та дихального апаратів. Порівняння проводилося між хлопцями (спас – футбол) і дівчатами (спас – волейбол). Найменший рівень активності протягом всього тренування у волейболі є значно меншим, ніж у футболі чи одноборствах. Найбільший позитивний вплив на серцево-судинну і дихальну системи дала програма тренувань у футболі через переважне застосування вправ для розвитку кардіо-респіраторного блоку та поясу нижніх кінцівок. Недоліком стали низькі показники розвитку, що обмежує гармонійність розвитку організму дітей. Отримані дані показали: заняття спасом, маючи високий рівень активності, позитивно впливають на серцево-судинну систему та дихальний апарат, ефективно розвивають гнучкість. Вправи з боротьби дозволяють гармонійно розвивати м'язи верхніх і нижніх кінцівок, шиї та тулуба, а також координацію рухів і рівновагу тіла. Що стосується фізичної підготовленості та функціонального стану серцево-дихальної частини, то діти, які займаються спасом, показали результати однакового рівня, а у гнучкості – істотно кращі, ніж діти, котрі займаються ігровими видами спорту. Також завдяки достатній кількості загальнорозвиваючих вправ і різноманітних методів тренувань бойові мистецтва сприяють гармонійному розвитку тіла дітей молодшого шкільного віку.

COMPARISON OF THE STATE OF PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN OF THE MIDDLE SCHOOL, WHICH WILL HAPPEN TO DIFFERENT FITNESS PROGRAMS

Potapova O. V.

Lecturer at the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-5603-7940

potapovaov18.1@gmail.com

Key words: *children's football, children's volleyball, salvation, game sports, physical training.*

The literature on physical education of children aged 10–11 and curricula on game sports and martial arts are analyzed. An assessment of the level of functional indicators of physical fitness and physical development in children 10–11 years old, who for 2–3 years are engaged in various fitness programs. The impact of different fitness programs (sports and martial arts) on children's health is comparable. The priority of using martial arts fitness training programs to increase the level of physical fitness and physical development of students aged 10–11 has been experimentally proven. The study was conducted in October 2020 on the basis of secondary schools № 81, № 108 and Zaporizhzhia. The study involved 40 children who are engaged in various fitness programs from 2 to 3 years (10 boys and girls – martial arts rescued, 10 boys – football and 10 girls from the volleyball group) for more than two years. Tests were performed to determine the physical fitness and efficiency of the cardiovascular and respiratory systems. The comparison was made between boys (save – football) and girls (save – volleyball). The lowest level of activity during the entire training in volleyball is much lower than in football or martial arts. The greatest positive impact on the cardiovascular and respiratory systems was given by the football training program, due to the predominant use of exercises for the development of cardio-respiratory block and lower extremity girdle. The disadvantage was the low rates of development, which limits the harmony of the development of the child's body. The obtained data showed that rescue, having a high level of activity, has a positive effect on the cardiovascular system and respiratory system and effectively develops flexibility. Wrestling exercises allow you to harmoniously develop the muscles of the upper and lower extremities, neck and torso, as well as coordination of movements and balance of the body. In terms of physical fitness and functional condition of the cardiovascular system, children who are engaged in rescue showed the same level of results, and in the case of flexibility – significantly better than children who are engaged in play sports. Also, thanks to a sufficient number of general developmental exercises and various training methods, martial arts contribute to the harmonious development of the body of children of primary school age.

Постановка проблеми. Результати наукових досліджень засвідчують, що понад 50% чинників, які зумовлюють тривалість життя і стан здоров'я людини, визначаються способом життя і, зокрема, фізичною активністю (поєднанням усіх рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності). Дефіцит фізичної активності особливо негативно позначається на стані здоров'я різних груп населення. Тому компенсація негативних наслідків її дефіциту залишається першочерговою педаго-

гічною, соціальною, медичною й економічною проблемою. Особливо гостро ця проблема проявляється у шкільному віці, збільшення обсягу навантаження у школах і кількості домашнього завдання майже не залишають дитині вільного часу на дозвілля. Тому дедалі більше дітей проводять свій вільний час за переглядом телепередач або у віртуальному світі. Нестача фізичної активності призводить у майбутньому до таких проблем, як ожиріння, порушення опорно-

рухових функцій і кардіо-респіраторні захворювання [3, с. 18; 6, с. 73].

Постає питання, як компенсувати недостатню рухову активність, адже сучасна шкільна програма уроків фізичної культури не здатна належною мірою забезпечити дітей цією активністю. Тож варто звернути увагу на дитячий фітнес, аквааеробіку, плавання або різноманітні спортивні секції, заняття в яких позитивно вплине на здоров'я та самопочуття дітей.

Особливість вибраного шкільного віку полягає в тому, що саме в цей час настає період статевого дозрівання організму і перехід у препубертатний фізіологічний період. Пізніше, у підлітковому віці значно збільшуються темпи росту скелета до 7–10 см, маси тіла – до 4,5–9 кг на рік. Хлопчики відстають у темпах приросту маси та довжини тіла від дівчаток на 1–2 роки. Ще не закінченим є процес окостеніння. Довжина тіла збільшується переважно за рахунок зростання тулуба. М'язові волокна, які ще розвиваються, не встигають за зростанням трубчастих кісток у довжину. Змінюються стан натягу м'язів і пропорції тіла. М'язова маса після 13–14 років у хлопчиків збільшується швидше, ніж у дівчаток. До 14–15 років структура м'язових волокон наближається до морфологічної зрілості. Серце інтенсивно росте, ростуть органи та тканини, збільшується навантаження на серце, тож підвищується його іннервація. Зростання кровоносних судин відстає від темпів зростання серця, тому підвищується кров'яний тиск, порушується ритм серцевої діяльності, швидко настає стомлення. Кровоток утруднений, нерідко виникає задишка, з'являється відчуття здавленості в області серця. Морфологічна структура грудної клітини обмежує рух ребер, тому дихання часте і поверхневе, хоча легені ростуть і дихання вдосконалюється. Збільшується життєва ємність легень, остаточно формується тип дихання: у хлопчиків – черевний, у дівчаток – грудний. Статеві відмінності хлопчиків і дівчаток впливають на розміри тіла і функціональні можливості організму. У дівчаток порівняно із хлопчиками формується відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивний тазовий пояс. Все це знижує їх можливості в бігу, стрибках, метаннях порівняно із хлопчиками. М'язи плечового поясу розвинені слабше, ніж у хлопчиків, і це впливає на результати в метанні, підтягуванні, упорах, лазінні, але їм краще даються ритмічні та пластичні рухи, вправи в рівновазі, на точність і координацію рухів [4, с. 61].

При організації фізичного виховання в цьому віці небажані надмірні навантаження на опорно-руховий, суглобово-зв'язковий і м'язовий апарати. Вони можуть спровокувати затримку росту трубчастих кісток у довжину і прискорити процес окостеніння. Вправи на гнучкість вимага-

ють попереднього проведення підготовчих вправ, що активізують обмінні процеси у м'язах і зв'язках, і вправ на розслаблення задіяних м'язових груп. Не можна виконувати рухи занадто різко. Ретельну увагу приділяти правильній поставі, планувати загально-розвивальні комплекси вправ із обов'язковим урахуванням всього вищезазначеного. Вправи, які дають значні навантаження на серце, чергувати з дихальними вправами. Погано переносяться тривалі інтенсивні навантаження, тому, наприклад, інтенсивний біг рекомендується чергувати з ходьбою. Необхідно широко використовувати спеціальні дихальні вправи з метою поглиблення дихання. Вчити дихати глибоко, ритмічно, без різкої зміни темпу. Не бажано об'єднувати в одну групу хлопчиків і дівчаток, слід контролювати під час занять об'єм та інтенсивність фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних даних кожного учня. Однакові для хлопчиків і дівчаток вправи виконуються з різним дозуванням і за різних (спрощених для дівчаток) умов. Для дівчаток рекомендується використовувати різні види аеробіки та вправи, що виконуються під музичний супровід.

Головною розбіжністю у програмах тренувань футболу, волейболу та спасу є те, що в ігрових видах спорту головною метою тренувань є підготовка дітей до змагального процесу, тобто основу тренування становлять вузькоспеціалізовані вправи, на відміну від спасу, де значна частина тренувального процесу відводиться під загально-розвиваючі вправи. Як і в будь-якому виді одноборств, у спасі основу тренувань становить бойова гімнастика, а за головну мету вибрано всебічний розвиток організму дитини. Водночас багато тренерів із футболу та волейболу більше уваги приділяють саме ігровому та змагальному процесу в межах свого виду спорту, недостатньо уваги приділяючи гармонійному фізичному розвитку та загальній фізичній підготовці [1; 2; 5; 7].

Все вищезазначене зумовило визначення напряму дослідження та постановку конкретних завдань.

Завдання дослідження:

1. Оцінити функціональні показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку у дітей 10–11 років, які займаються за різними фітнес-програмами.
2. Порівняти вплив різних фітнес-програм (спортивних ігор та одноборств) на стан здоров'я дітей.
3. Експериментально довести пріоритетність застосування певної фітнес-програми для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів 10–11 років.

Методи дослідження: аналіз літератури за темою дослідження, антропометрія, спірометрія,

вимірювання функціональних показників серцево-судинної системи, дослідження показників фізичної підготовленості та фізичного розвитку, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження було проведено у жовтні 2020 р. на базі ЗОШ № 81, № 108 та Воздвижівської загальноосвітньої школи. У дослідженні взяли участь 40 дітей, які займаються за різними фітнес-програмами від 2 до 3 років. Було відібрано по 10 хлопців і дівчат, котрі займаються спасом, 10 хлопців, що займаються футболом, і 10 дівчат із групи по волейболу. Всі досліджувані діти займаються своїм видом спорту більше 2 років. Вік дітей, які взяли участь у експериментальних дослідженнях, становив 10–11 років. Проводилися тести для визначення фізичної підготовленості та функціональних можливостей кардіо-респіраторного блоку. Порівняння проводилося між хлопцями (спас – футбол) і дівчатами (спас – волейбол) за такою схемою.

Були використані методи антропометрії, такі як вимірювання маси тіла, вимірювання довжини тіла стоячи, вимірювання частоти серцевих скорочень та артеріального тиску до і після навантаження, життєвої ємності легень. Вимірювання фізичних якостей, таких як гнучкість і стрибок із місця. Всі отримані експериментальним шляхом дані досліджуваних показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості підлягали обробці методами математичної статистики.

Результати дослідження. Виходячи з того, що у дослідженні брали участь і дівчата, і хлопці, ми порівнювали між собою дівчат, котрі займаються спасом і волейболом, та окремо хлопців, які займаються футболом і спасом. Тобто перед нами постало завдання порівняти вплив занять спортивними іграми й одноборствами на стан функціональних показників у дівчат і хлопців окремо. Ми визначали, яка із фітнес-програм є більш ефективною для покращення стану здоров'я у дітей вибраного шкільного віку.

Результати дослідження показали, що стан фізичної підготовленості хлопців, котрі займаються спасом, і хлопців, які займаються футболом, знаходяться майже на одному рівні. Для систематизації результатів були взяті середні арифметичні значення досліджуваних показників із кожної групи досліджуваних (табл. 1).

У дослідженні функціональних показників кардіо-респіраторного блоку діти також показали схожі результати, але показники футболістів виявилися дещо вищими. Для систематизації результатів були взяті середні арифметичні значення досліджуваних показників із кожної групи досліджуваних (табл. 2).

Таблиця 1
Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості хлопців, які займаються за різними фітнес-програмами

Показники	Вікова норма	Спас (X±m)	Футбол (X±m)
Маса тіла, кг	31,0–45,1	35,9±1,6	35,8±1,4
Зріст, см	138,5–154,5	143,7±1,9	139,8±3,1
ІМТ, у.о.	15–21	17,3±0,5	18,3±0,3
Гнучкість, см	3–13	8,5±2,5	1,4±1,4
Стрибок із місця, см	150–175	162,0±5,9	169,0±3,9

Таблиця 2
Функціональні показники кардіо-респіраторного блоку у хлопців, які займаються за різними фітнес-програмами

Показники	Фізіологічна норма	Спас (X±m)	Футбол (X±m)
ЖЄЛ, л	1,7–2,4	2,1±0,1	2,3±0,1
ЧСС до навант, уд/хв	60–100	82,2±1,6	84,6±2,1
ЧСС після навант, уд/хв	120–170	146,5±2,9	142,8±3,5
АТс до навант, мм.рт.ст	100–126	107,8±2,2	109,3±2,1
АТд до навант, мм.рт.ст.	70–82	73,8±2,4	70,6±1,5
АТс після навант, мм.рт.ст	120–170	125,2±2,7	127,9±2,1
АТд після навант, мм.рт.ст	70–90	80,4±1,9	82,5±2,1

Дослідження показало, що стан функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи у хлопців, які займаються футболом, кращий. Проте відмінність у результатах тестування не була статистично достовірно різною, діти з обох груп дали майже однакові результати в межах норми на середньому рівні та рівні вище середнього. Ці відмінності були зумовлені більшою кількістю кардіотренувань і вправ для розвитку швидкодію-силових якостей у тренувальному процесі юних футболістів.

Хлопці, котрі займаються спасом, проявили себе краще лише у тесті на гнучкість (майже у 6 разів краще, ніж у футболістів). Це був єдиний тест, який дав великі розбіжності у результатах між футболістами та спасівцями, більшість результатів була майже на тому ж рівні. У тесті на стрибок із місця вищі результати показали хлопці, що займаються футболом. Такі результати можна пояснити специфікою тренувань у спортивних іграх та одноборствах. Для перших є характерним акцент на швидкість і витривалість спортсмена, а для других – відпрацювання точних ударів,

особливо ударів ногами, для повноконтактних і напівконтактних видів одноборств.

Результати дослідження рівня фізичної підготовленості дівчат, які займаються спасом і волейболом, показали значні відмінності за деякими з показників. Для систематизації результатів були взяті середні арифметичні значення досліджуваних показників із кожної групи (табл. 3).

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості дівчат, які займаються за різними фітнес-програмами

Показники	Вікова норма	Спас (X±m)	Волейбол (X±m)
Маса тіла, кг	30,7–45,4	34,2±0,9	32,7±0,8
Зріст, см	140,2–154,2	140,9±1,7	138,3±2,3
ІМТ, у.о.	15–21	17,2±0,5	17,2±0,5
Гнучкість, см	3–18	12,7±1,1	8,8±1,1
Стрибок з місця, см	140–165	143,0±3,4	155,0±5,2

Дослідження кардіо-респіраторного блоку також показали відмінності функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем. Для систематизації результатів були взяті середні арифметичні значення досліджуваних показників із кожної групи досліджуваних (табл. 4).

Таблиця 4

Функціональні показники стану кардіо-респіраторного блоку у дівчат, які займаються за різними фітнес-програмами

Показники	Фізіологічна норма	Спас (X±m)	Волейбол (X±m)
ЖЄЛ, л	1,5–2,1	2,0±0,1	1,6±0,4
ЧСС до навант, уд/хв	60–100	68,5±1,1	86,2±2,9
ЧСС після навант, уд/хв	120–170	142,2±1,7	164,8±2,5
АТс до навант, мм.рт.ст	100–126	110,7±1,5	110,8±2,5
АТд до навант, мм.рт.ст	70–82	70,5±2,4	70,2±2,4
АТс після навант, мм.рт.ст	120–170	136,0±1,6	140,8±2,9
АТд після навант, мм.рт.ст	70–90	77,4±1,2	80,2±2,1

Під час дослідження було з'ясовано, що стан фізичної підготовленості та розвитку кардіо-респіраторного блоку був кращий у дівчат, які займаються спасом. Показники зросту та маси тіла досліджуваних груп знаходяться ближче до нижньої межі норми, але індекс маси тіла свідчить про нормальний і гармонійний розвиток дітей. Знову тест на гнучкість показав різні відмінності у

результатах на користь спасу, що як і у випадку із хлопцями, пояснюється специфікою тренувань у одноборствах. У тесті зі стрибком із місця кращими виявилися волейболістки. Це пояснюється тим, що у волейболі ступінь активності не такий великий, як, наприклад, у футболі чи одноборствах, але невід'ємною умовою тренувань є напрацювання стрибучості як важливої фізичної якості для ефективного ігрового процесу.

Висновки. Оцінка рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку у дітей 10–11 років, котрі займаються за різними фітнес-програмами, показала, що всі показники фізичної підготовленості та функціональний стан кардіо-респіраторної системи знаходяться в межах норми, за винятком гнучкості у футболістів (цей показник нижче за норму).

Згідно з результатами дослідження найбільший позитивний вплив на серцево-судинну і дихальну системи дала програма тренувань у футболі, оскільки у процесі тренувань переважають вправи для розвитку кардіо-респіраторного блоку та поясу нижніх кінцівок. Недоліком цієї програми є те, що багато тренерів приділяють замало уваги розвитку гнучкості та розвитку верхнього плечового поясу, що обмежує гармонійність розвитку організму дітей.

Методика тренування у волейболі передбачає незначні пересування у грі, достатньо велику кількість тренувального часу зосереджено на розвитку сили та координації роботи рук, стрибучості та командних техніко-тактичних дій, але через особливості гри спортсмени відносно багато часу порівняно з іншими двома програмами проводять на одному місці та пересуваються короткими перебіжками, тобто рівень активності протягом всього тренування є значно меншим, ніж у футболі чи одноборствах.

Спас за рівнем впливу на серцево-судинну систему майже зрівнявся з футболем, це свідчить про достатньо високий рівень кардіонавантаження. Багато уваги надається розвитку гнучкості для відпрацювання високих ударів ногами й ударів ногами у стрибках. Вправи з боротьби дозволяють гармонійно розвивати м'язи верхніх і нижніх кінцівок, шиї та тулуба, а також координацію рухів і рівновагу тіл, але потрібно більше часу приділити розвитку витривалості та вибухової сили.

1. Підсумовуючи теоретичні дані та результати проведеного дослідження, для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів 10–11 років перевага надається спасу, тому що за показниками фізичної підготовленості та функціонального стану кардіо-респіраторного блоку діти, які займаються спасом, показали результати того ж рівня, а у

випадку із гнучкістю – кращі, ніж діти, котрі займаються ігровими видами спорту. Також через достатню кількість загальнорозвиваючих вправ і різноманітних методик тренування одноборства сприяють гармонійному розвитку організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Івано-Франківськ, 2005. 59 с.
2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2010. 106 с.
5. Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці : навчально-методичний посібник / Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Боднар А.О., Солопчук Д.М. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 196 с
6. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник / Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.
7. Тулайн В.Г., Шелехова Т.В. Оздоровчий фітнес. Львів : «Фест-Прінт», 2016. 106 с.

REFERENCES

1. Beljak Ju.I. (2005) Suchasni prohramy ozdorovchogho fitnessu [Modern health fitness programs]: navch. posib. Ivano-Frankivsjk, 59 s.
2. Volovyk Natalija (2010) Osnovy ozdorovchogho fitnessu [Basics of health fitness]: navch. posib. Kyjiv: NPU imeni M.P. Draghomanova, 240 s.
3. Dutchak M.V. (2009) Sport dlja vsikh v Ukraini: teorija i praktyka [Sport for all in Ukraine: theory and practice]. Kyjiv: Olimpijsjka literatura, 279 s.
4. Krucsevych T.Ju., Bezverkhnja Gh.V. (2010) Rekreatija u fizychnij kuljture riznykh ghrup naseleennja [Recreation in physical culture of different groups of the population]. Kyjiv: Olympyjskaja lyteratura, 106 s.
5. Metodyky fizychnogho vykhovannja riznykh ghrup naseleennja: oporni tablyci: navchaljno-metodychnyj posibnyk (2011) [Methods of physical education of different groups of the population: reference tables: educational and methodical manual] / Solopchuk M.S., Besarabchuk Gh.V., Bodnar A.O., Solopchuk D.M. Kam'janecjPodiljsjkyj: Kam'janecj Podiljsjkyj nacionaljnyj universytet imeni Ivana Oghijenka, 196 s.
6. Teorija i tekhnologhiji ozdorovcho-rekreacijnoji rukhovoji aktyvnosti (2015) [Theory and technologies of health and recreational motor activity]: navch. posib. / Tovt V.A., Marionda I.I., Syvokhop E.M., Susla V.Ja. Uzhghorod: DVNZ "UzhNU", "Ghoverla", 88 s.
7. Tulajn V.Gh., Shelekhova T.V. (2016) Ozdorovchyj fitness [Wellness fitness]. Ljviv: "Fest-Print", 106 s.

ПОЛІТИЧНИЙ КЕЙС У ЦІЛЕПОКЛАДАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Саїнчук М. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки та спорту
Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського
Повітрофлотський пр., 30, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-7706-0242
mmsainchuk@i.ua*

Ключові слова: політика,
ментальність, тілесність,
культурна ідентичність,
патріотизм.

Розглянуто вплив політичних обставин на вектор розвитку та вибір цілепокладання фізичної культури та спорту. Встановлено, що найбільш серйозним поштовхом до масового розвитку фізичної культури та спорту були політичні мотиви. Зарубіжний і вітчизняний бекграунд фізичної культури і спорту схожий в тому, що політичний кейс завжди присутній. Із початку ХІХ ст. окремі європейські країни досить успішно використали гімнастику, а згодом і спорт для вирішення складних і дражливих суспільно-політичних питань (здобуття незалежності, пропаганда державності чи устрою). Фізична культура та спорт розвивалися у фарватері ментального цілепокладання: через фізичне до духовного. В Україні політичні мотиви теж дали старт інституціоналізації фізичної культури та спорту. Стейкхолдери вільної України розвивали руханкові товариства для фізично-ментального виховання молоді, національного самоствердження. Ідея стейкхолдерів вільної України використати фізичну культуру і спорт (до ХХ ст. гімнастику, руханку та спорт) у політичних цілях була не нова, цю практику запозичили з Європи і застосували в Україні. Вітчизняна фізична культура і спорт як інституція всю свою історію експлуатується в політичних цілях, за таких умов у ній відбувалися найбільші, найсуттєвіші зрушення та прориви. У перші десятиліття ХХІ ст. політичний кейс і надалі домінує у фізичній культурі та спорті: для спорту – це культурна ідентифікація, а для фізичного виховання – здоров'я і фізичні кондиції. Виявлено, що в цивілізованих країнах світу в просування соціально важливого проекту, пов'язаного із фізичним вихованням і спортом, обов'язково включають політичний кейс нарівні з багатьма іншими. Будь-які ініціативи потребують політичного супроводу та підтримки, інакше вони залишатимуться маргінальними, якими б вони гуманними та чудовими не були. Встановлено, що політичний кейс фізичної культури і спорту в Україні залишається проторадянським. До усвідомлення нового, виробленого спільними зусиллями фахівців, а не скинутого зверху цілепокладання справа не дійшла.

POLITICAL CASE IN THE PURPOSE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Sainchuk M. M.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Theory,
Methods and Organization of Physical Training and Sports
National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi
Povitroflotskyi avenue, 30, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7706-0242
mmsainchuk@i.ua*

Key words: *politics, mentality, corporeality, cultural identity, patriotism.*

The influence of political circumstances on the vector of development and the choice of goals of physical culture and sports is considered. It was established that the most serious impetus for the mass development of physical culture and sports were political motives. Foreign and domestic background of physical culture and sports is similar in that the political case is always present. From the beginning of the XIX century. Some European countries have used gymnastics and later sports quite successfully to solve complex and irritating sociopolitical issues (gaining independence, propaganda of statehood or system). Physical culture and sports developed in the fairway of mental goal-setting: through the physical to the spiritual. In Ukraine, political motives have also given rise to the institutionalization of physical culture and sports. Stakeholders of free Ukraine developed motor societies for physical and mental education of youth, national self-affirmation. The idea of the stakeholders of free Ukraine to use physical culture and sports (until the twentieth century. Gymnastics, movement and sports) for political purposes was not new, this practice was borrowed from Europe and used in Ukraine. Domestic physical culture and sports as an institution throughout its history is exploited for political purposes, in such conditions it was the largest, most significant changes and breakthroughs. Now in the first decades of the XXI century. The political case continues to dominate physical culture and sport: for sport, it is cultural identification, and for physical education, it is health and physical fitness. It has been found that in the civilized countries of the world, the promotion of a socially important project related to physical education and sports necessarily involves a political case, on a par with many others. Any initiatives need political support and support, otherwise they will remain marginal, no matter how humane and wonderful they may be. It is established that the political case of physical culture and sports in Ukraine remains pro-Soviet. So far, it has not come to the realization of a new goal, developed by the joint efforts of experts, and not dropped from above.

Постановка проблеми. Найбільш серйозним каталізатором становлення та розвитку фізичної культури і спорту як соціальної інституції у світі були та залишаються політичні мотиви. Лише в рамках політичної доцільності будь-яка соціальна інституція може претендувати на масове охоплення і включення якомога ширшого кола громадян різної соціальної стратифікації. Без політичного консенсусу спорт, гімнастика чи інші практики рухової активності навряд чи могли б подолати бар'єр любительства. Елітний спорт чи спорт високих досягнень набув серйозної міжнародної ваги лише тоді, коли став ціка-

вим як інструмент політичної змагальності між країнами. Апогеєм, звісно, були Олімпійські ігри після 1950-х рр., коли в них активно включився СРСР зі своєю комуністичною ідеологією. За формою спорт у СРСР відповідав спортивним цілям, а за змістом – все ж таки політичним.

Лише політична воля здатна організувати функціонування будь-якої соціальної інституції в одному чітко визначеному напрямі. Без політичної підтримки цього досягти неможливо, буде різнобій. Історія знає приклади того, що політичний провід може бути добрим ділом і йти на благо всіх, але може й, навпаки, – на благо обраних.

Вітчизняна фізична культура і спорт як інституція всю свою історію експлуатується в політичних цілях, за таких умов у ній відбувалися найбільші, найсуттєвіші зрушення та прориви. У низці статей автором було висвітлено реальні й замасковані цілі появи та занепаду соціального інституту фізкультури в радянську епоху [5; 7]. Після розпаду СРСР і закономірного поступового розгерметизування «уніфікованого» політичного курсу та політичної підтримки у фізичній культурі та спорті розпочався збій. Те, що радянська фізкультура і спорт були політично заангажованим проектом, доводить теперішня ситуація з цим феноменом у незалежній Україні та інших пострадянських країнах. Відновивши свою незалежність, українська влада дистанціювалася від будь-яких політичних амбіцій на міжнародній арені. Елітний спорт, а з ним і фізкультура на ділі не стали важливим вектором державної політики. Слабка політична підтримка за відсутності трансформації радянської моделі управління спортом і фізкультурою не могла привести ні до чого іншого, як остаточної маргіналізації функціонування цих інституцій під державним менеджментом. Чи могло бути інакше? За радянської політично конструйованої моделі – однозначно ні! Без політичного стрижня це не працює.

Пострадянська фізична культура і спорт із радянським бекграундом – це завжди продовження державної політики. Посттоталітарний досвід досі є тим гальмом, що змушує відмовлятися від ідеї брати все в свої руки. В Україні немає, як у США, товариства «SHAPE America» [16], що надає підтримку професіоналам у галузі охорони здоров'я, фізичного виховання, відпочинку та танців і є провідником більш ніж для 200 тис. фахівців. Сьогодні, як і завжди в Україні, коли коштів у бюджеті багато на що не вистачає, тим не менш за фізичну культуру і спорт не забувають. Але не забувають як? Чомусь завжди намагаються їх обділити, хоча не завжди до цього вдаються. І це дуже показово стосовно пріоритетів і цілей української держави. Останній приклад – це проект секвестру бюджету-2020, у якому Кабмін планував скорочення видатків, зокрема зменшення на 56 млрд грн дохідної частини держбюджету та збільшення утрічі його дефіциту. Щодо фізичної культури і спорту, то там на 940 млн грн зменшують фінансування фізичної культури, спорту вищих досягнень та резервного спорту, лишаячи на це всього 97 млн грн [1]. Тобто сьогодні, коли фізична культура і спорт політично мало цікаві, бо кожен сам за себе і державна підтримка не для всіх, а для обраних і призначених, то вони й підтримуються на відповідному рівні, не кажучи вже про розвиток.

Мета статті – показати розгортання політичного кейсу в теоретичному дискурсі та практичній площині цілепокладання фізичної культури та спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Історична аналітика цілепокладання фізичної культури та спорту показує, що політичний кейс завжди присутній. Питання лише в його вираженні – він може бути конкретно артикульованим, домінуючим і безкомпромісним, а може бути загашованим. Тоталітаризм у різних країнах світу показав, що така система вимагає і формує чітко виражені політичні кейси щодо тілесності та духовності, тоді як демократія через властивий їй плюралізм загашовує їх. Саме із пункту цілепокладання стає очевидним, наскільки соціальна інституція самодостатня: чи вона формує й веде цілі чи лише обслуговує та вписується в контекст. Як зрозуміло з постановки проблеми за СРСР, цілепокладання фізичної культури було яскраво політичним і в теоретичному дискурсі, і на практиці. Із найбільш тиражованих у теоретичному плані варто відзначити таку ідеалістичну ціль, яка цілком відповідала ідеології комунізму, для фізкультури і спорту радянської епохи, як всебічна гармонійно розвинена особистість [12]. У практичній площині готовність до праці й оборони теж була запрограмованим цілепокладанням життя тогочасних людей.

Варто відзначити, що справжній політичний кейс щодо фізичної культури та спорту не обмежується у своєму спрямуванні лише на тіло, але й намагається еквілібрувати з так званими ментальними (від лат. *mens* – пов'язаний із духом, духовністю) почуттями.

Дослідження інституціоналізації фізичної культури та спорту показує, що не єдине тілесне цілепокладання завжди превалювало. Варто назвати ще один вектор, для якого гартоване (фізично розвинене, здорове, міцне) тіло – лише засіб, а не ціль. Його можна досить умовно назвати *ментально-дражливе цілепокладання*. Воно цілком і повністю політично зумовлене. Перші спроби запрограмувати чи провести інституціоналізацію фізичної культури та спорту ментальним цілепокладанням було століття тому в Україні. На фізичне виховання (руханку) поклали величезні надії українські діячі початку ХХ ст. Руханка (у широкому значенні – фізична культура) розглядалися І. Боберським [13], синами І. Франка – Т. Франком і П. Франком [14] – та ін. як потужний засіб ментального виховання, національного самотворення. Стейкхолдери вільної України розуміли, що лише розумовими звитягами чи пасквілями нічого не досягти, потрібно тілесно міцне, патріотично орієнтоване молоде покоління, виховане як розумово, так і тілесно. І ставка була зроблена на руханкові (гімнастично-спортивні, пожежні) товариства («пласт», «сокіл», «луг» та ін.), які через тілесне виховували свідомо відважних творців і захисників всеукраїнської об'єд-

нуючої ідеї. Досить детально і широко питання заснування та функціонування цих товариств у Галичині висвітлив Б. Трофим'як [15].

Ідея стейкхолдерів вільної України використати фізичну культуру і спорт (до XX ст. гімнастику, руханку та спорт) у політичних цілях була не нова, її просто хотіли трансплантувати і застосувати в Україні. За приклад тогочасні стейкхолдери мали німців, чехів, поляків, котрі через власні гімнастичні системи прийшли до незалежності чи досягали інших вагомих політичних дивідендів: «Та коли Англійці, Німці й інші державницькі народи зрозуміли, що в спорті, крім ідеї фізичного виховання, дисципліни й справності та послуху для своєї влади лежить ідея пропаганди їх державності, коли напр. польський нарід бачив у спорті добрий засіб пропаганди своєї окремішності, то не диво, що розвій спорту у тих народів поступав у шаленім темпі. Не дивно теж, що там спортом цікавились і цікавляться не лише державні чиновники, але й менш широкі круги суспільности. Зате в українськім народі, поза дрібними винятками не було й нема належного розуміння для цієї справи і тому й сам розвій спорту ішов та йде черепашиним кроком» [3, с. 8].

Після Другої світової війни у Європі (за винятком деяких країн на деякий нетривалий час) ментальний фокус цілепокладання фізичної культури та спорту, що розгортався в патріотизмі, прищухнув. Питання формування патріотизму фактично не фігурує в зарубіжних дослідженнях. Взагалі тема патріотизму, за винятком історичного фокусу, видається якщо і не ветованою у європейських країнах, то дещо токсичною. Зрозуміло чому – занадто свіжі згадки від цілеспрямованих різноманітних заходів із патріотичного вишколу XIX–XX ст. Гімнастично-спортивні товариства на цьому історичному відрізку «патріотичних лихоманок» відіграли потужну (моментами навіть провідну) роль у формуванні патріотів і людей війни. Цивілізований світ перепрофілювався і відійшов від *нав'язування* патріотизму і прямує в руслі розкриття, пізнання традицій, культури тощо. Невипадково традиційні види спорту та ігри якнайкраще підходять для демократичного не афішованого, але ефективного формування патріотизму громадян у високорозвинених державах. Напроти, у вітчизняних дослідженнях превалює проблема патріотичного виховання учнів і студентів різними засобами й у процесі різних навчальних дисциплін (це характерно також для інших пострадянських країн), відповідно, мало акцентів на самоідентифікацію. Показово, що велика частка наукових розвідок припадає на військово-патріотичний напрям [9].

Сучасні глобальні спортивні події типу Олімпійських ігор і Чемпіонату світу з футболу чинять

політичний, культурний, економічний та ідеологічний вплив, створюють основу для артикуляції закріплених і домінуючих політичних ідеологій, заохочують зберігати почуття національної ідентичності та виступають барометрами для зміни ідеологічного клімату теперішнього і вседедалі більш глобалізованого сучасного світу [25]. Н. Shobe констатує зростання серед науковців міркувань із приводу потенціалу спорту в соціальному конструюванні ідентичності. Його дослідження футбольних клубів показує наявність зв'язків між спортом, ідентичністю і місцем проживання (на прикладі футбольного клубу «Барселона» документуються можливості спорту в соціальному вивершенні каталонського націоналізму і національної ідентичності з 1899 по 1975 рр.) [24]. М. Cronin футбольні клуби називає важливим місцем для створення і підтримки ідентичностей, які відображають більш широкі проблеми в суспільстві. Такий висновок ним робиться при розгляді аспектів історії футбольного клубу Деррі Сіті (північноірландський футбольний клуб із міста Деррі, заснований 1928 р., – М. С.) у період 1968–1985 рр., коли клуб був втягнутий у боротьбу за ідентичність Північної Ірландії, де все завжди зводиться до суперечок між тими, хто підтримує ірландську націоналістичну програму, а також тих, хто хоче залишатися в межах Союзу [20]. Н.С. Pedersen показав, як норвезький національний вид спорту – катання на лижах – був використаний державою у стратегії асиміляції щодо корінного народу саамі. Власне, катання на лижах відіграло центральну роль у будівництві норвезької національної ідентичності, оскільки саме цей вид спорту щонайповніше відображав саамі саамів. Із 1970-х рр. і протягом останніх 30 років саамі постійно інкорпують катання на лижах і спорт у постійно триваючу активізацію саамської ідентичності [23]. Т. Cusack довів взаємозв'язок між прирічковим дозвіллям, як це зображено імпресіоністським живописом, і конструюванням національних і культурних ідентичностей на початку Третьої республіки. Ідеалізовані види розваг-катань на човнах по Сені були символом модерних республіканських цінностей світської держави та науки, що згодом були використані на підтримку розвитку республіканської нації [21]. А. Vairner дослідив взаємозв'язок між пейзажем, спортом і формуванням / відтворенням національної ідентичності. Центральне місце в цій дискусії займає концепція національного спорту із доказами буття, взятими з різних жанрів спортивно-орієнтованої літератури різноманітних країн [17].

Спорт – це грізна сила на національному рівні, яка позитивно сприяє формуванню національної ідентичності, пробуджує національну єдність і є важливим механізмом зовнішньої політики, оскільки пропонує унікальну арену, на якій

можуть здійснюватися дипломатичні відносини. Міжнародні спортивні змагання (Олімпіади, чемпіонати світу) об'єднують спортсменів, глав держав та інших національних представників, створюючи форум, який сприяє розвитку взаєморозуміння та співпраці. Незважаючи на докази його глобалізації, спорт продовжує зберігати важливе національне ядро, яке може виступати каналом м'якої сили. Завдяки спортивному середовищу окремі нації у всьому світі створюють для себе ідентичність і рупор, що дозволяє їх почувати на міжнародній арені. Для багатьох країн спорт є основною складовою частиною національної ідентичності. Часто ці країни характеризуються у спортивних практиках так само, як і в політиці, економіці та географії. Національний спорт виступає як загальна нитка, сплетена через суспільство, яка поєднує громадян. Такі види спорту різняться від нації до нації. У Канаді хокей – король. Ново-зеландці насолоджуються регбі, а найбільш спостережуваним спортом в Індії є крикет. У Китаї настільний теніс – значна частина національної культури. Запал американського футболу є повсюдним у Сполучених Штатах, і, хоча футбол переважає у всьому світі, кожна нація демонструє свою чітку ітерацію гри [22].

У вітчизняній фізкультурно-спортивній науці розвідки та й самі нарративи щодо фізичної культури та спорту як чинника по роботі з ідентичністю малочисельні, і ця тема погано артикульована на рівні теоретичного дискурсу. Краще справи йдуть у практичному полі, де фахівці фізкультурно-спортивних практик і бойових мистецтв не лише відроджуються, але й «винаходяться» (в концепції винайдення традицій Е. Гобсбаума, Т. Рейнджера [2]) нові системи. Для прикладу можна навести такі два послідовні (цілеспрямовано втілюються у практику з різним контингентом населення, а не виступають як теоретичний конструкт) вітчизняні спортивно-бойові винаходи, що покривають цивільний і військовий простір – це хортинг і бойова армійська система (БАРС) [4].

Щодо політичного впливу на цілепокладання фізичного виховання, то воно теж присутнє.

D. Booth зауважує, що кодифікація фізичної активності протікала під імпульсом соціальних сил, які фактично гасили внутрішні задоволення від фізичних практик і зводили їх до зовнішніх факторів, зокрема націоналістичних цілей діяльності (наприклад, потреб війни, міжнародного спорту) та здоров'я. Все почалося на початку XIX ст., коли кілька європейських держав (насамперед Швеція та Німеччина) кодифікували гімнастику як цілеспрямовану політику з метою формування фізично сильнішого населення, здатного краще захищати свою територію. Наприкінці XIX ст. більшість практик рухової активності були коди-

фіковані в національні та класові системи фізичних вправ і спорту, але пуританізм, націоналізм, класовий устрій і промисловий капіталізм – не єдині сили, що гасять приємну фізичну активність у сучасності. Переважаюча філософія в академіях і сучасна державна політика також демонструють упередження проти задоволення [18]. Нині ж, навіть попри те, що внутрішнє тяжіння рухового задоволення надає найкращу можливість для збільшення фізичної активності у наших вихованців (що може бути набагато сильнішим мотиватором, ніж користь від покращення здоров'я в якийсь момент у віддаленому майбутньому), політична доцільність сьогодні перешкодила стати задоволенню цілепокладанням нашої дисципліни [19].

Аналогічна ситуація в Україні з фізичним вихованням. У низці наукових публікацій здійснено аналіз причин кризи навчальної дисципліни «фізична культура» щонайменше у фокусі двох методологій [10]. Ігрове перезавантаження фізичної культури [11] показується найбільш вдалим виходом зі статусу нецікавого та маргінального освітнього предмету, але наукова спільнота живе своїм життям, а відомчі органи управління освітою та спортом – своїм. Незалежної вітчизняної колегіальної організації фахівців фізкультурно-спортивної сфери немає. Консолідувати наявні можливості у вироблення власного вектору цілепокладання необхідного для розвитку галузі нікому. Політичний кейс фізичної культури і спорту залишається проторадянський, а до усвідомлення нового, виробленого спільними зусиллями фахівців, а не скинутого зверху також не дійшло. Виходить, що сентенція «ініціативи знизу караються зверху» дієва й актуальна досі.

Висновки. Політичні цілі були найголовнішим стимулом розвитку соціальної інституції фізична культура та спорт. Сьогодні каталізатором змін і трансформацій у фізичній культурі та спорті є політично-економічні чинники чи навіть економічно-політичні [6]. Цілепокладання фізичної культури та спорту з самих початків інституціоналізації обслуговувало політичні доцільності; з ними рахуються і досі.

Успішні країни світу сильні тим, що мають громадянське суспільство, сформованих стейкхолдерів, спроможних захищати, *часто від держави*, правильні та цікаві для людей починання. В одній із наукових публікацій висвітлено практику громадянських ініціатив цивілізованих країн у просуванні фізично активного способу життя різних груп населення [8]. Будь-які ініціативи потребують політичного супроводу та підтримки, інакше вони залишатимуться маргінальними. Сьогодні в розвинених країнах у просування соціально важливого проекту обов'язково включають політичний кейс нарівні з багатьма іншими. Подоба-

ється чи не подобається комусь політика (швидше політики як дійові особи), але без неї не обійтися. Лобювання в розвинених країнах не приховується та навіть оподатковується.

Перспективи подальших розробок полягають у дослідженні мімікрії інституції «фізична культура та спорт» під політичне цілепокладання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бюджетна діра у 202 млрд грн... URL: <https://racurs.ua/ua/n135825-budjetna-dira-u-202-mlrd-reakciya-paraderiv-na-nedotorkanist-sylovykiv-ta-urizanu-osvitu.html>.
2. Винайдення традиції / за ред. Е. Гобсбаума, Т. Рейнджера / пер. з англ. М. Климчука. Київ : Ніка-Центр, 2001. 448 с.
3. Нагірний Е. Вступне слово. 25-ліття С.Т. «Україна». Львів, 1936. С. 8.
4. Саїнчук М.М., Шемчук В.А., Саїнчук А.М. Українські спортивно-бойові розробки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 14–15 лютого 2019 р.). Київ : НУОУ. 2019. С. 160–162.
5. Саїнчук М.М. Реальні й замасковані цілі появи та занепаду соціального інституту фізкультури. *Практична філософія*. 2018. № 1. С. 206–214.
6. Саїнчук М.М. Мережева криза спорту: політика й економіка проти ідеалів гуманізму. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 11–12 квітня 2018 р. Київ, 2018. С. 42–44.
7. Саїнчук М.М. Парадокси феномена «фізична культура»: колізії легітимізації терміна «фізична культура». *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 76–85.
8. Саїнчук М.М., Саїнчук А.М., Саїнчук О.М. Практика громадянських ініціатив цивілізованих країн в просуванні фізично активного способу життя різних груп населення. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 10 (80). С. 116–119.
9. Саїнчук М. Інтеграція традиційних видів спорту та ігор у фізичне виховання молоді для формування культурної ідентичності й патріотизму. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 193–197.
10. Саїнчук М.М. Обрис кризи в освіті навчальної фізичної культури в навчальних закладах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 3. С. 85–89.
11. Саїнчук М.М. Ігрове переважантя фізичної культури як гарантія школярам права на гру. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 4. С. 46–51.
12. Саїнчук М.М. Гармонійно розвинена особистість у контексті європейського міжчасся: від генезису до сьогодення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 97–104.
13. Сова А., Тимчак Я. Іван Боберський біля джерел української тіловиховної і спортової традиції. *Вісник НТШ*. 2016. Ч. 55. С. 61–64.
14. Сова А., Тимчак Я. Сини Івана Франка – перші українські фахівці з руханки та змагу. *Вісник НТШ*. 2016. Ч. 56. С. 43–47.
15. Трофим'як Б. Гімнастично-спортивні організації в національно-визвольному русі Галичини (друга пол. XIX – перша пол. XX ст.). Тернопіль : Економічна думка, 2001. 694 с.
16. About SHAPE America. URL: <https://www.shapeamerica.org/about/default.aspx>.
17. Bairner A. National sports and national landscapes: In defence of primordialism. *National identities*. 2009. Vol. 11:3. P. 223–239.
18. Booth D. Politics and Pleasure: The philosophy of physical education revisited. *Quest*. 2009. Vol. 61:2. P. 133–153.
19. Claxton D. The Politics of Physical Education. *Quest*. 2012. Vol. 64:3, P. 141–149. DOI: 10.1080/00336297.2012.704776.
20. Cronin M. Playing Away from Home: Identity in Northern Ireland and the Experience of Derry City Football Club. *National Identities*. 2000. Vol. 2:1. P. 65–79.
21. Cusack T. Bourgeois Leisure on the Seine: Impressionism, Forgetting and National Identity in the French Third Republic. *National Identities*. 2007. Vol. 9:2. P. 163–182.
22. Jaksa K.L. Sports and Collective Identity: The Effects of Athletics on National Unity. *SAIS. Review*. 2011. Vol. XXXI. P. 39–41.
23. Pedersen H.C. Skiing and divergent ethnic identities in the multiethnic Northern Norway. *National Identities*. 2014. Vol. 16:4. P. 365–376.
24. Shobe H. Place, identity and football: Catalonia, catalanisme and football club Barcelona, 1899–1975. *National Identities*. 2008. Vol. 10:3. P. 329–343.

25. Tomlinson A., Young C. National Identity and Global Sports Events. Culture, Politics, and Spectacle in the Olympics and the Football World Cup / ed. by State University of New York Press, 2006.

REFERENCES

1. Byudzhetna dira u 202 mlrd grn... (2020) [Budget hole of 202 billion UAH]. <https://racurs.ua/ua/n135825-budjetna-dira-u-202-mlrd-reakciya-nardepiv-na-nedotorkanist-sylovykiv-ta-urizanu-osvitu.html>
2. Vynaidennia tradytsii (2001) [The invention of tradition] / Za red. E. Hobsbawm E., Ranger T. Per. z angl. M. Kly`mchuka. Kyiv: Nika-Centr.. 448 p.
3. Nahirnyi E. (1936) Vstupne slovo [Introductory word]. 25-littya S.T. "Ukrayina". Lviv. P. 8.
4. Sainchuk M.M., Shemchuk V.A., Sainchuk A.M. (2019) Ukrainski sportyvno-boiovi rozrobky [Ukrainian sports and combat developments]. Current trends and prospects for the development of physical training and sports in the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the path to Euro-Atlantic integration of Ukraine: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (Kyiv, February 14–15, 2019)). Kyiv: NUOU. P. 160–162.
5. Sainchuk M.M. (2018) Realni y zamaskovani tsili poiavy ta zanepadu sotsialnoho instytutu fizkultury [Real and disguised goals of the emergence and decline of the social institution of physical culture.] *Practical philosophy*. Vol. 1. P. 206–214.
6. Sainchuk M.M. (2018) Merezheva kryza sportu: polityka y ekonomika proty idealiv humanizmu [Network crisis of sport: politics and economics against the ideals of humanism]. Youth and the Olympic Movement: Coll. abstracts of the XI International Conference of Young Scientists, April 11–12. K. P. 42–44.
7. Sainchuk M.M. (2017) Paradoksy fenomena "fizychna kultura": kolizii lehitymizatsii termina "fizychna kultura" [Paradoxes of the phenomenon of "physical culture": conflicts of legitimization of the term "physical culture"]. *Theory and methods of physical education and sports*. Vol.2. P. 76–85.
8. Sainchuk M.M. Sainchuk A.M. Sainchuk O.M. (2016) Praktyka hromadianskykh initsiatyv tsyvilizovanykh krain v prosuvanni fizychno aktyvnoho sposobu zhyttia riznykh hrup naseleattia [The practice of civic initiatives of civilized countries in promoting a physically active lifestyle of various groups]. *Scientific journal of NPU named after M.P. Drahomanova*. Vol. 10:80. P. 116–119.
9. Sainchuk M. (2016) Intehratsiia tradytsiinykh vydiv sportu ta ihor u fizychno vykhovannia molodi dlia formuvannia kulturnoi identychnosti y patriotyzmu [Integration of traditional sports and games into the physical education of young people for the formation of cultural identity and patriotism.] *Sports Bulletin of the Dnieper*. Vol. 3. P. 193–197.
10. Sainchuk M.M. (2016) Obrys kryzy v osviti navchalnoi fizychnoi kultury v navchalnykh zakladakh [Outline of the crisis in the education of educational physical culture in educational institutions]. *Theory and methods of physical education and sports*. Vol. P. 85–89.
11. Sainchuk M.M. (2013) Ihrove Perezavantazhennia fizychnoi kultury yak harantiia shkoliaram prava na hru [Game reload of physical culture as a guarantee to schoolchildren of the right to play]. *Theory and methods of physical education and sports*. Vol. 4. P. 46–51.
12. Sainchuk M.M. (2012) Harmoniino rozvynena osobystist u konteksti yevropeiskoho mizhchassia: vid henezysu do sohodennia [Harmoniously developed personality in the context of European time: from genesis to the present]. *Theory and methods of physical education and sports*. Vol 4. P. 97–104.
13. Sova A., Tymchak Ya. (2016) Ivan Boberskyi bilia dzherel ukrainskoi tilovykhovnoi i sportovoi tradytsii [Ivan Bobersky near the sources of the Ukrainian physical education and sports tradition.]. *Bulletin of NTSh*. Vol. 55. P. 61–64.
14. Sova A., Tymchak Ya. (2016) Syny Ivana Franka – pershi ukrainski fakhivtsi z rukhanky ta zmahu [Sons of Ivan Franko – the first Ukrainian specialists in engine and competition]. *Bulletin of NTSh*. Vol. 56. P. 43–47.
15. Trofymiak B. (2001). Himnastychno-sportyvni orhanizatsii v natsionalno-vyzvolnomu rusi Halychyny (druha pol. XIX – persha pol. XX st.) [Gymnastic and sports organizations in the national liberation movement of Galicia (second half of the XIX – first half of the XX century)]. Ternopil: Economic Thought.
16. About SHAPE America <https://www.shapeamerica.org/about/default.aspx>
17. Bairner A. (2009). National sports and national landscapes: In defence of primordialism. *National identities*. Vol. 11:3, P. 223-239.
18. Booth D.(2009). Politics and Pleasure: The philosophy of physical education revisited. *Quest*. Vol. 61:2. P. 133–153.
19. Claxton D. (2012) The Politics of Physical Education. *Quest*. Vol. 64:3, P.141-149. DOI: 10.1080/00336297.2012.704776.

20. Cronin M. (2000). Playing Away from Home: Identity in Northern Ireland and the Experience of Derry City Football Club. *National Identities*. Vol. 2:1. P. 65–79.
21. Cusack T. (2007). Bourgeois Leisure on the Seine: Impressionism, Forgetting and National Identity in the French Third Republic. *National Identities*. Vol. 9:2. P. 163–182.
22. Jaksá K.L. (2011). Sports and Collective Identity: The Effects of Athletics on National Unity. *SAIS. Review*, Vol. XXXI. P. 39–41.
23. Pedersen H.C. (2014). Skiing and divergent ethnic identities in the multiethnic Northern Norway. *National Identities*. Vol.16:4. P. 365–376.
24. Shobe H. (2008). Place, identity and football: Catalonia, catalanisme and football club Barcelona, 1899–1975. *National Identities*. Vol. 10:3. P. 329–343.
25. Tomlinson A., Young C. (2006) National Identity and Global Sports Events. Culture, Politics, and Spectacle in the Olympics and the Football World Cup. Ed. by. State University of New York Press.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Ульїнська А. А.

*аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0003-4911-6779
Zelenskayalin@gmail.com*

Москаленко Н. В.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор кафедри теорії та методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0001-9162-5206
moskalenkonatali2016@gmail.com*

Ключові слова: *фізична культура, анкетування, здоров'я, фактори, рухова активність.*

Стаття присвячена виявленню основних мотивів жінок першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом для залучення до нових форм фізкультурно-оздоровчих занять, підбору засобів і методів занять згідно з їхніми інтересами. Метою дослідження є визначення основних мотивів до занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку для залучення до фізкультурно-оздоровчих занять. Матеріали і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, тест-опитувальник Ю.М. Орлова «Потреба в досягненні успіху», анкетування, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 20 жінок першого періоду зрілого віку 21–35 років, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття на базі фітнес-клубу «Energy fit», м. Дніпро.

Встановлено, що рівень потреб у досягненні успіху з віком стає нижче у жінок першого періоду зрілого віку, але все ж він відповідає середньому рівню. За результатами тесту Ю.М. Орлова «Потреба в досягненні успіху» можемо зробити висновок, що ради досягнення успіху жінки готові ризикнути, навіть якщо шанси не великі. За даними анкетування жінок і внаслідок отриманих даних виявлені мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою, фактори, які найбільшою мірою впливають на покращення здоров'я, пріоритетні види занять у вільний час, форми та види занять, які обирають жінки першого періоду зрілого віку. Також велике значення має те, що жінки бажають випробувати на собі нові види фізкультурно-оздоровчих занять, що підвищує рівень їх мотивації. Визначення мотивації жінок першого періоду зрілого віку показало, що пріоритетними мотивами до фізкультурно-оздоровчих занять є бажання укріпити здоров'я, досягти особистого фізичного вдосконалення, корегувати фігуру та нормалізувати вагу тіла, поліпшити настрій і самопочуття. Отримані дані демонструють зацікавленість жінок до інноваційних засобів фітнесу, що є показником до подальшого вивчення цього питання та розширення теми дослідження.

THE MOTIVATION'S FORMATION OF FIRST-PERIOD WOMEN OF MATURE AGE FOR FITNESS TRAININGS

Ulinska A. A.

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Culture and Sports
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4911-6779
Zelenskayalin@gmail.com*

Moskalenko N. V.

*Doctor of Sciences in Physical Culture and Sports,
Professor at the Department of Theory and Methods of Culture and Sports
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport
Naberezhna Peremohy str., 10, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9162-5206
moskalenkonatali2016@gmail.com*

Key words: *physical culture, questionnaire, health, factors, movement activity.*

The article is dedicated to discovering main motives of first-period women of mature age for fitness classes and involvement to new different physical and health classes; and selection of tools and methods due to their interests. The aim of the research is to indicate the main motives of first-period women of mature age for fitness classes and involvement to new different physical and health classes. The materials and research methods are analyses of science-medical literature and test-questionnaire by J. Orlov "The need in succeed" and methods of math statistics. There were 20 women of first-period women of mature age (21–35), who participated in the research, who take part in classes of fitness club "Energy fit", Dnipro city.

It is stated that the level of need in succeed becomes lower with age for women of first-period women of mature age, otherwise it states in a middle level. According to the test-questionnaire of J. Orlov "The need in succeed" we can make a conclusion that for the result achievement women are ready to take risks, despite the low chances in succeed. The data from questionnaires shows that there are specific motivation priorities for taking classes, such as prioritizing personal health and using free time consciously by choosing different forms and types of the classes. In addition to that it is important to mention that women have a wish to try new challenges in fitness, which enhances the level of their motivation.

The defining of first-period women of mature age motivation showed that motives for physical-health classes there is a wish to increase general health level, to succeed in personal physical improvement, to adjust a shape and normalize weight, to improve the mood and well-being. The received data demonstrates the interest of women in innovative fitness methods, which are the index for future studying of this issue and broaden research of this topic.

Постановка проблеми. Головним завданням фітнес-тренувань у зрілому віці є збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності, але, як свідчить практика, в перший період зрілого віку у людей відсутня мотивація до постійної, система-

тичної активності профілактичного й оздоровчого характеру [2]. Тому в цьому періоді важливим є укріплення здоров'я, профілактика захворювань, фізичне вдосконалення та підвищення фізичної та професійної працездатності.

Науково доведено, що успішність будь-якої діяльності визначається характером спонукання

до неї, тобто тим, що штовхає людину до реалізації тієї або іншої дії, а отже, мотивом, який визначається як особистий стан людини, що змушує її діяти у певному плані або бездіяти [9].

Мотиви формуються, закріплюються, змінюються, згасають або актуалізуються під впливом об'єктивних умов життя, діяльності, організованого процесу навчання і виховання людей. Значно ширше за мотив є мотивація, що має подвійний сенс. З одного боку, мотивація – це система чинників, які впливають на поведінку людини (потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення тощо). З іншого – це процес, що стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні [7].

Мотивована людина більш ефективно реалізує свою справу, здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети.

Провідні фахівці галузі не одне десятиліття займаються вивченням потреб, мотивів та інтересів у сфері фізичної культури різних груп населення (Г.В. Безверхня, 2002–2016; Т.Ю. Круцевич, 1999–2019; Н.В. Москаленко, 2010–2019; Андреева, 2014, 2017; О.Ю. Марченко, 2010–2019, М.І. Маєвський, 2015, С.С. Ільченко, 2015–2018, О.А. Томенко, 2015, 2017, 2018), у своїх дослідженнях вони розкривають тему мотивації у сфері фізичної культури школярів і студентів.

Питанням мотивації до занять фізичною культурою жінок займалися чимало науковців: Т.Ю. Круцевич, 2015, 2019; А.О. Ковтун, 2016; О.В. Андреева, 2004, 2014, 2017; Н.В. Москаленко, 2016–2019; М.О. Ріпак, 2018; Г.В. Безверхня, 2000–2016; Г.І. Гончар, 2011–2019; О.Ю. Марченко, 2018, вивчена мотивація жінок до занять оздоровчого спрямування, таких видів фітнесу, як аеробіка, шейпінг, заняття з фітболом, фітнес-йога (І.М. Ляхова, 2014; Ю.І. Томіліна, 2016; І.В. Счастливцева, 2013; О.А. Мартинюк, 2016; С.В. Сологубова, 2015; О.Ю. Конакова, 2013; Т. Синиця, 2016, А.А. Скидан), плавання й аквафітнес (Н.М. Баламутова, 2014; С.В. Сальнікова, 2015) та дихальна гімнастика (В. Астахов, 2013). За даними науковців, пріоритетними мотивами до занять фізичними вправами є поліпшення зовнішнього вигляду, вдосконалення статури, підкреслення «виграшних» особливостей фігури, збільшення пластичності рухів.

При формуванні мотивації необхідно враховувати особисті характеристики, психологічний стан, умови, в яких перебувають жінки, їхні бажання, захоплення, інтереси та переконання. Формування мотивації значною мірою залежить від інтересу тих, хто займається, тому необхідно запроваджувати нові види формування мотивації, а саме джампінг-фітнес, TRX, слайд-аеробіка, Kangoo Jumps, велобит, босу та ін.

Мета дослідження – визначити основні мотиви до занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку для залучення їх до фізкультурно-оздоровчих занять.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, тест-опитувальник Ю.М. Орлова «Потреба в досягненнях», анкетування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 20 жінок першого періоду зрілого віку, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття у фітнес-клубі «Energy fit», м. Дніпро. Під час анкетування жінки могли обрати як одну відповідь на запитання, так і декілька.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення рівня потреби в досягненнях успіху жінок першого періоду зрілого віку нами було використано тест Ю.М. Орлова «Потреба в досягненнях», за результатами встановлено, що рівень потреб у досягненні з віком стає нижче у жінок першого періоду зрілого віку. Визначено, що найбільша кількість жінок (75%), які мають середню потребу в досягненні успіху, припадає на вік 21–25 (13,3%) 25–30 (46,7%) і 30–35 років (40%), жінок із підвищеною потребою в досягненні успіху виявилось менше (15%) 25–30 років, з високою потребою всього 10% від кількості опитаних і припадає на вік 21–25 (5%) та 30–35 років (5%).

Під час відповідей жінки впевнено відповіли, що в їхньому житті було більше успіхів, ніж невдач, це вже є показником того, що потреба в подальших досягненнях присутня, тим більше 70% жінок вказали, що заради успіху вони готові ризикнути, навіть якщо шанси невеликі, натомість у разі невдачі винні будуть саме вони, а не обставини, в цьому питанні думка була одноголосна. Для більшості опитаних важливішим є кінцевий результат роботи, а не його виконання, тому жінки намагаються удосконалити деякі її елементи. 94% жінок вказують на свою старанність та уточнюють, що саме сумнів у успіху змушує їх часто відмовлятися від своїх намірів, а не лінь.

Наступним кроком у нашому дослідженні було проведення анкетування жінок першого періоду зрілого віку для визначення формування мотивації до занять. В анкетуванні брали участь жінки віком 21–25 років (15%), 25–30 років (50%) та 30–35 років (35%). Переважно всі опитувані займаються розумовою працею, з них 45% жінок в анкеті вказали, що втомлюються від роботи, 40% не дуже втомлюються та 15% відповіли, що не втомлюються зовсім.

Пріоритетними заняттями для досліджуваних у вільний час є заняття фізичними вправами (60%), зустріч із друзями (55%), прогулянки (45%), читання або соціальні мережі (45%) і сон

(35%), у своїх відповідях опитувані не обмежувалися одним захопленням, а називали декілька.

Нас цікавило питання, як часто хворіють жінки та чи мають вони хронічні захворювання, 50% вказали, що хворіють один раз на рік, 30% – дві-три рази на рік і 20% жінок відповіли, що не хворіють зовсім. Серед опитаних 80% вказали на відсутність хронічних захворювань, а 20% вказали на такі захворювання, як «хронічний тонзиліт» і «бронхіальна астма».

Серед факторів, які найбільшою мірою сприяють покращенню здоров'я, на думку жінок, є здоровий сон (80%), заняття фізичною культурою (70%), відсутність поганих звичок (65%), гігієна (60%), характер харчування (50%) і високий рівень рухової активності (30%), загартовування та лікувальні процедури не ввійшли у жодну обрану відповідь. Треба відзначити, що всі жінки першого періоду зрілого віку вважають заняття фізичними вправами корисними для здоров'я та вказують на їх необхідність.

Важливим питанням, яке розкриває основи формування мотивації, є з'ясування форм занять, які обирають жінки. Найбільш популярними є заняття у фізкультурно-оздоровчій групі (85%) та активний відпочинок у вихідні дні (80%), менш популярними виявилися самостійні заняття вдома (25%) та самостійні заняття в залі (20%).

Аналізуючи дані, отримані шляхом анкетування, слід зазначити, що 50% жінок дотримуються здорового способу життя частково, 40% відповіли, що дотримуються та 10% відповіли, що ні, не дотримуються. Серед факторів здорового способу життя опитані вказали, що дотримуються одного або декількох факторів: не вживають тютюнових виробів (80%) та алкоголю (55%), підтримують фізичну активність (60%), гігієну (70%), здоровий сон (50%) та раціонально харчуються (35%).

Значна кількість жінок вказала, що займається одним із видів рухової активності (95%), та були такі відповіді, як «немає часу на заняття» або «лінь займатися». Серед досліджених 70% займаються два-три рази на тиждень та 30% – один раз на тиждень.

Серед факторів, які спонукають їх до занять фізичною культурою, можна виділили такі: найбільша кількість опитаних – 95% жінок – обрали корекцію фігури та нормалізацію ваги тіла, на бажання досягти особистого фізичного вдосконалення припадає 70% відповідей, поліпшення настрою та самопочуття – 65%, бажання укріпити здоров'я мають 55% досліджуваних, можливість цікаво провести час та отримати емоційний заряд обирає 45% опитаних.

Найбільш популярними видами рухової активності серед жінок першого періоду зрілого віку, які займаються, є фітнес-напрями (95%), біг і ходьба (75%), плавання (15%) та заняття у тренажерному залі (10%). Домінантним видом фітнесу для опитуваних виявилось функціональне тренування – 65%, на другому місці Kangoo Jumps – 30%, на третьому степ-аеробіка та пілатес – мають по 25%, фітбол-аеробіка та зумба набрали по 10% кожний.

Для формування мотивації жінок першого періоду зрілого віку до занять новим видом фітнесу «Kangoo Jumps» нас цікавило, чи знають вони про переваги цього напрямку, на що 85% опитаних відповіли, що хотіли б дізнатися та займатися новим видом фізкультурно-оздоровчих занять.

Висновки. На сучасному етапі у фізкультурно-оздоровчій діяльності відбувається активне провадження нових видів оздоровчого фітнесу, щоб підвищити мотивацію жінок до занять фізичними вправами, адже результати досліджень багатьох фахівців свідчать, що серед жінок першого періоду зрілого віку спостерігається великий відсоток із порушенням маси тіла. Одним із нових видів оздоровчого фітнесу є Kangoo Jumps, завдяки якому жінки отримують можливість не тільки корегувати власну фігуру, а й покращити емоційний стан завдяки відчуттю польоту та музичному супроводу.

Визначення мотивації жінок першого періоду зрілого віку показало, що пріоритетними мотивами до фізкультурно-оздоровчих занять є бажання укріпити здоров'я, досягти особистого фізичного вдосконалення, корегувати фігуру та нормалізувати вагу тіла, поліпшити настрій і самопочуття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 81–84.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. Москва : Физкульт. и спорт, 1989. 208 с.
3. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
4. Ільченко С.С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 15–19.
5. Ковтун А., Войналович Г. Порівняльна характеристика мотивів до занять фізичною культурою і спортом юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 80–84.

6. Круцевич Т.Ю., Захарченко М.О., Марченко О.Ю. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 180–183.
7. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Е., Биличенко Н.А. Физическая привлекательность как стимул к мотивации занятиям физическими упражнениями студентов. *Сб. мат Межд. научно-практ. конф.* / под. ред. А.А. Самойленко, А.А. Горбачева, Н.Н. Ленковой. Краснодар, 2015. С. 364–370.
8. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4 (65). С. 25–31.
9. Ляхова И.Н. Мотивы как осознанные побуждения к занятиям фитнесом женщин в возрасте 18–35 лет. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 36 (89). С. 280–285.
10. Марченко О.Ю., Погасій Л.І. Потреба у досягненні успіху як складова мотивації до занять фізичною культурою. *«Молодий вчений»*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 15–19.
11. Маєвський М.І. Експериментальна модель формування ціннісних орієнтацій на фізичну культуру студенток педагогічних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2015. № 129(3). С. 210–213.
12. Москаленко Н.В., Пічурін В., Приходько В., Антропний принцип ерміліа і проблема мотивації у фізичному вихованні студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 4. С. 160–168.
13. Ріпак М.О., Мотивація дорослих жінок до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 1 (95). С. 57–61.
14. Синиця Т.О. Характеристика функціонального стану жінок першого періоду зрілого віку під впливом фізичних навантажень. *II Всеукраїнська науково-практична конференція*, Харків, 2016. С. 167–173.
15. Счастливецва И.В., Веретенникова А.В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом. *Современные проблемы науки и образования*. 2013. № 6.
16. Томіліна Ю., Єракова Л, Мотивація жінок зрілого віку до занять різними напрямками оздоровчого фітнесу.: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів : ЛДУФК, 2016. С. 273–277.
17. Alex Foster. Workout with your KJs. 2010. URL: http://www.healthandfitness.com/kangoor_jumps/testamonials.html.

REFERENCES

1. Andreeva A. 2004 Analiz motivatsiynikh teoriy u sferi ozdorovchoyi fizichnoyi kulturi ta recreatsii. [Analysis of motivational theories in the field of health physical education and recreation]. *Theory and Methods Phys. education and sport*. № 2. P. 81–84.
2. Balsevich V. 1989 Fisicheskaya kultura dlya vseh I kazhdogo. [Physical culture for everyone.] M: Physical culture and sport. 208 p.
3. Bezverkhnya G.V., Tsibul'ska V.V., Gonchar G.I. (2016) Motivaziya do zanyat' fizichnou kulturoou i sportom shkolyariv ta studentiv. [Motivation for physical culture and sport of schoolchildren and students.] Monography. Uman'. VPC "Vizavi". 223 p.
4. Ilchenko S.S. (2017) Motivazia do zanyat' sportom i vidviduvannya zanyat' z fizichnogo vikhovannya studentiv pedagogichnich spetsialnostei. [Motivation for sport and attend physical education classes by student of pedagogical specialties] *Theory and methods of Physical Education and Sports*. № 1, P. 15–19.
5. Kovtun A., Voinalovich G. (2016) Porivnyalna kharakteristika motiviv do zanyat' fizichnou kulturoou i sportom unakiv I divchat, yaki navchautcy u vishikh navchalnikh zakladakh. [Comparative characteristic of motives for physical culture classes and sport by boys and girls, who study in universities] *Sport Herald of the Dnieper*. № 3. P. 80–84.
6. Krutsevych T.Y., Zakharchenko M.O., Marchenko O.Y. (2017) Vrahuvannya gendernogo pidkhdou v protseci zanyat' z fizichnogo vikhovannya uchniv'skoyi molodi. [Consideration of gender approach in physical activity process by youth.] *Young scientist*. № 3.1 (43.1). P. 180–183.
7. Krutsevych T.Y., Pangelova N.E., Bilichenko N.A. (2015) Fizicheskaya privlekatelnost' kak stimuly k motivatsii zanyatiyam fizicheskimi upravneniyami studentov [Physical attraction as an incentive for physical activity motivation by students . *Sb. Materials Vthintern. Scientific. conf*. P. 364–370.
8. Krutsevych T.Y., Marchenko O.Y. (2018) Osoblivosti vplivu psikhologichnikh kharakteristik yunakiv I divchat riznikh vikovikh grup na formuvannya potrebi u dosyagnenni uspikhu. [The features of psychological factors influence of boys and girls on forming the need in succeed in different age groups]. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. № 4 (65), P. 25–31.

9. Lyakhova I.N. (2014) Motivi kak osoznannye pobuzhdeniya k zanyatiyam fitnesom zhenshin v vozraste 18–35 let. [Motives as conscious triggers for physical activity by women in 18–35 age group]. The pedagogy of forming an artistic individual in universities. 36 (89). P. 280–285
10. Marchenko O.Y., Pogasiy L.I. (2018) Potreba u dosyagnenni uspikhu yak skladova motivatsii do zanyat' fizichnoy kulturoyu. [The need in succeed as a part of motivation for physical activity]. Young scientist. № 4.2 (56.2). P. 15–19.
11. Mayevskiy M.I. (2015) Eksperementalna model' formuvannya tsinnisnich orientatsiy na fizichnu kulturu studentok pedagogichnikh spetsialnostey. [The experimental model of forming valuable orientations on physical culture by students of pedagogical specialties]. Announcer of the Cgernigivscogo national university of the name T.G. Shevchenko. № 129 (3). P. 210–213.
12. Moskalenko N.V., Pichurin V, Prikhodko V. (2019) Antropniy printsip epimelia I problema motivatsii u fizichnomu vihkovanni studentiv. [An anthropic principle “epimelia” and problem of motivation in physical activity]. Sport Herald of the Dnieper. № 4. P. 160–168.
13. Ripak M.O. (2018) Motivatsiya doroslikh zhinok do zanyat' fizichnoy kulturoyu [Motivation of adult woman for physical culture.]. Scientific magazine of the National pedagogical university of the name M.P. Dragomanova. Series 15: Scientific–pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport) of zb. scientific labours. Issue 1 (95). P. 57–61.
14. Sinitsya T.O. (2016) Kharakteristika funktsionalnogo stanu zhinok pershogo period zrilogo viku pid vplivom fizichnikh navantazhen'. [The characteristic of women's states first–mature period functioning by physical activity impact]. II All-Ukrainian scientific conf., Kharkiv. P. 167–173.
15. Schastlivtseva I. V. Veretinnikova A.V. (2013) Motivatsiya zhenshin k zanyatiyam fitnesom. [The motivation of women in fitness]. Modern problems of science and education. № 6.
16. Tomilina Y., Yerakova L. (2016) Motivatsiya zhinok zrilogo viku do zanyat' riznimi napryamkami ozdorovchogo fitnesu. [The motivation of first–mature period women in taking a part in fitness physical activity]. Problems of activating recreational health-improving activities of the population: Materials X All-Ukrainian scientific practical conference with international participation. Lviv: LSUFC. P. 273–277.
17. Alex Foster. Workout with your. KJ's. URL: 2010.http://www.healthandfitness.com/kangoo_jumps/testimonials.html.

ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШЕЙПІНГУ¹**Шевців У. С.***кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фітнесу та рекреації**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-3586-5106
lianashevtsiv@gmail.com***Драпінська Л. М.***аспірантка кафедри фітнесу та рекреації**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0001-6470-4849
shypkalyudmila@ukr.net*

Ключові слова: шейпінг,
шейпінг-технології, шейпінг-
модель, шейпінг-зал,
інструктор із шейпінгу.

У статті надано історичну довідку розвитку шейпінгу в Україні. У наукових виданнях недостатньо висвітлені історико-філософські аспекти розвитку шейпінг-системи загалом та окремих шейпінг-технологій. Мета дослідження – встановити історичні аспекти розвитку шейпінгу. Методом дослідження обрано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та установчих документів. У статті дано визначення шейпінгу як різновиду оздоровчих видів гімнастики. Встановлено періодичність і терміни реєстрації шейпінгу в Росії та в Україні. Надано історичну довідку щодо видачі пріоритету на «Спосіб визначення режиму тренування, спрямованого на корекцію складу тіла людини – типу “шейпінг”». Розглянуто проблему підготовки фахівців із шейпінгу в Міжнародній федерації шейпінгу й у закладах освіти України. Вказано вимоги щодо знань тренера-викладача (інструктора) з шейпінгу. Розкрито особливості привабливості жіночої статури (поняття «шейпінг-модель»). Досліджено різновиди шейпінг-технологій оздоровчої спрямованості, а саме: «шейпінг-юні», «шейпінг-класік», «шейпінг для вагітних», «шейпінг-терапія». Надано зміст та обсяги навчальних програм спеціалізації «шейпінг» для магістрантів і підвищення кваліфікації інструкторів із шейпінгу. Встановлено наукові дослідження щодо шейпінгу в Російській федерації та в Україні. Досліджено розроблені в Україні шейпінг-програми для урочної форми занять школярів-старшокласниць і студенток коледжів та закладів вищої освіти III–IV рівнів акредитації. Розглянуто вимоги до інтер'єру, обладнання та інвентаря шейпінг-залів щодо організації занять як з метою спрямованої тілобудови, так і для використання занять шейпінгом з метою оздоровлення громадян у рекреаційних зонах. Шейпінг-система – це продукт високих наукових технологій. Вона захищена більш 30 патентами на винаходи в різних галузях медицини та техніки. З утворенням самостійної держави проблеми кадрового забезпечення галузі «фізична культура і спорт» щодо новітніх технологій набули в Україні стратегічного значення.

¹ Висловлюємо вдячність президенту Федерації шейпінгу України за надані архівні й установчі документи МФШ і ФШУ.

HISTORICAL AND PHILOSOPHICAL ASPECTS OF SHAPING DEVELOPMENT

Shevtsiv U. S.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Fitness and Recreation
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Kostiushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3586-5106
ljanashevtsiv@gmail.com*

Drapinska L. M.

*Postgraduate Student at the Department of Fitness and Recreation
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Kostiushka str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6470-4849
shypkalyudmila@ukr.net*

Key words: *shaping, shaping technology, shaping model, shaping gym, shaping instructor.*

The article provides the historical background of the development of body shaping in Ukraine. The historical and philosophical aspects of the development of body shaping system in general and individual body shaping technologies are insufficiently covered in scientific publications. The objective of this study is to establish the historical aspects of the development of body shaping. The analysis and generalization of scientific and methodical literature and constituent documents have been chosen as the research method. Research results. The definition of body shaping as a variety of recreational gymnastics is given in the article. The frequency and period of registration of body shaping in Russia and Ukraine are established. A historical reference on assigning the priority to the Method for determining the training regime aimed at correcting the body constitution – “shaping type” is given. The problem of training the body shaping experts in the International Federation of Body Shaping and educational institutions of Ukraine is considered. The requirements to the knowledge of a body shaping coach (teacher, instructor) are indicated. The peculiarities of the attractiveness of the female physique (the concept of “shaping model”) are revealed. The varieties of health-improving body shaping technologies have been studied, namely: “shaping young”, “shaping classic”, “shaping for pregnant women” and “shaping therapy”. The content and scope of “Body shaping” specialty study programs for master’s students and advanced training of body shaping instructors are provided. The research on body shaping in the Russian Federation and Ukraine has been established. The body shaping programs developed in Ukraine for the class form of studies for female high school students and students of colleges and higher education institutions of III–IV levels of accreditation have been studied. The requirements to the interior design, equipment and facilities of the body shaping gyms concerning the arrangement of classes aimed at both correcting the body shapes and improving health of the public in recreational zones have been considered. Conclusions. The body shaping system is a product of high scientific technologies. It is protected by more than 30 patents on inventions in various fields of medicine and technology. With the formation of an independent state, the staffing issues in the field of physical culture and sports in relation to the latest technologies have acquired strategic importance in Ukraine.

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура є одним із засобів зміцнення здоров'я, активного відпочинку і виховання. Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства. У другій половині ХХ ст. у світі спостерігається значний прогрес у питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. З'явилося багато новітніх різновидів рухової активності для громадян різного віку. Упродовж майже трьох десятиліть в Україні набирає популярності різновид оздоровчої рухової активності – шейпінг. Значну увагу фахівці приділяють впровадженню шейпінг-технологій в урочну та навчальну форми фізичного виховання у закладах освіти та різновидам занять шейпінгом на дозвіллі з різними верствами населення [1; 4; 8; 10; 11 та ін.]. Натомість відсутні дослідження історичних аспектів розвитку шейпінгу в Україні.

Мета – дослідити історичні аспекти розвитку шейпінгу.

Матеріали та методи. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та установчих документів і документальний метод.

Зв'язок роботи з важливими науковими завданнями. Робота виконується згідно з темою НДР кафедри фітнесу та рекреації Львівського державного університету фізичної культури «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» на 2016–2020 рр.

Результати дослідження. Шейпінг – це комплексна система фізичного та духовного вдосконалення людини, яка об'єднує заняття фізичними вправами, принципи харчування, мистецтво (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) і концепцію шейпінг-доглянутості.

6 грудня 1988 р. Державний комітет з винаходів і відкриттів при Державному комітеті СРСР по науці і техніці видав І.В. Прохорцеву пріоритет на Спосіб визначення режиму тренування, спрямованого на корекцію складу тіла людини – типу «Шейпінг». Перша програма занять, яка дістала назву «шейпінг-класик», була розроблена російськими фахівцями під керівництвом І.В. Прохорцева у 1988 р. Автор програми й усіх наступних – Катерина Сергеева [2]. У 1993 р. шейпінг визнаний видом спорту у Російській Федерації [9], та запатентованим як «Спосіб тренування тіла людини типу «Шейпінг» [10].

Винахід належить до сфери фізичної культури та спортивної медицини, а саме до способів тренувань різного спрямування, тобто до способів розвитку м'язової системи людини, а також її корекції шляхом впливу на м'язи різного фізичного навантаження з урахуванням фізіологічних

і неспецифічних факторів впливу збалансованого харчування на організм людини і на склад її тіла. Цей винахід може бути використано як комплексний сучасний метод підвищення ефективності тренувань за системою «шейпінг» та оздоровлення широких мас населення шляхом розширення функціональних можливостей організму завдяки раціональній побудові цих тренувань. Система тренувань типу «шейпінг» включає в себе процес цілеспрямованого тренування при проведенні катаболічної та анаболічної програм корекції (формування) окремих частин тіла, поліпшення фізичного стану і зміцнення здоров'я.

У 1991 р. автор І. Прохорцев передав право на володіння патентом Міжнародній федерації шейпінгу (МФШ), заснованій Російською Федерацією, Україною та Білоруссю. Офіс МФШ знаходиться у м. Санкт-Петербург (Російська Федерація). Донедавна 17 країн були її дійсними членами. Сьогодні 85 шейпінг-залів, клубів, студій працюють у 52 містах у 8 країнах світу: в Росії – 50, у Китаї – 28, по одному шейпінг-залу у Білорусі, Казахстані, Канаді, Латвії, Україні, Швейцарії та Єгипті [12]. Зменшення кількості країн – учасниць програми розвитку шейпінгу під егідою МФШ зумовлена особливими умовами регулярного ліцензування та переатестації тренерів у Коледжі шейпінгу (м. Санкт-Петербург) та особливостями користування шейпінг-технологіями. Одноособове керівництво МФШ не сприяє розширенню навчальних структур в інших країнах, що привело до закриття діючих шейпінг-залів у низці країн (Естонії, Киргизстані, Литві, Україні, Узбекистані та ін.).

Розвитком шейпінгу в Україні займається Федерація шейпінгу України (ФШУ), заснована 22 грудня 1997 р. Вона є дійсним членом і офіційним представником Міжнародної федерації шейпінгу. У 1998 р. шейпінг офіційно визнаний Державним комітетом молодіжної політики, спорту і туризму України як вид спорту, що не входить до програми Олімпійських ігор. Видом спорту шейпінг також був визнаний у Білорусі, Казахстані та Китаї.

У Російській Федерації (м. Санкт-Петербург) підготовку тренерів та інструкторів із шейпінгу здійснюють у навчальному закладі, який було засновано як «Негосударственное образовательное учреждение «Колледж шейпинга» (ліцензія 1912-К27 від 22 квітня 1997 р.) із правом здійснювати освітню діяльність у сфері середньої професійної освіти за спеціальністю 0337 «фізична культура» (кваліфікація – спеціаліст) із терміном навчання 1 рік 10 місяців і додатковою до середньої та вищої професійної освіти за програмами підвищення кваліфікації: «тренер із шейпінгу» та «менеджер шейпінг-залу». Представники усіх країн – членів Міжнародної федерації шейпінгу

можуть працевлаштовувати тільки тих тренерів, які пройшли навчання у названому коледжі або на курсах підвищення кваліфікації при Міжнародній федерації шейпінгу. Це, на нашу думку, не сприяє більш масовому застосуванню шейпінг-технологій у спортивно-оздоровчих заняттях фізичними вправами в різних країнах світу.

Водночас розробку і тиражування шейпінг-технологій також здійснює Міжнародна федерація шейпінгу. Автор відеопрограм Катерина Сергеева в період з 1989 р. розробила більше 180 програм «шейпінг-класік».

Перша спроба підготовки фахівців із шейпінгу в Україні була зроблена у Львівському державному інституті фізичної культури на кафедрі теорії і методики олімпійського та професійного спорту у 2000–2001 навчальному році [1]. На викладання додаткової спеціалізації «шейпінг» для магістрантів було відведено 162 години. Окрім того, на факультеті підвищення кваліфікації цього ж вишу у 2004 р. було запроваджено курси підвищення кваліфікації тренерів-викладачів із шейпінгу. Спецкурс «Шейпінг» є елементом спеціальної теоретичної та практичної перепідготовки бакалаврів і підвищення кваліфікації спеціалістів із фізичного виховання і спорту, які мають фізкультурну освіту. Навчальна програма передбачає лекційні, семінарські, практичні заняття, виконання кваліфікаційної роботи. Метою курсу підвищення кваліфікації є формування у слухачів знань і навичок проведення занять із фізичного виховання в загальноосвітніх школах і вищих навчальних закладах із використанням шейпінг-технологій.

Наукові дослідження щодо шейпінгу у Російській федерації мають описовий характер наявних шейпінг-технологій, які застосовують у ліцензованих МФШ шейпінг-залах, або дослідження впливу занять шейпінгом на фізичний чи психічний стан жінок різного віку [7; 12]. В Україні фахівці розробляють програми занять фізичними вправами з використанням шейпінг-технологій у системі освіти України. Були розроблені Модифікована шейпінг-програма для навчальної форми занять студенток вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації [3], Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) [11] та Програма фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій [6].

У 90-ті рр. минулого сторіччя під егідою МФШ проводили щорічний конкурс «Совершенство года», де визначали кращу шейпінг-модель і кращу шоу-групу. Брала участь представники різних країн. Декілька років за пропозицією представників України вимоги до учасників були дещо змінені, і конкурс набув значущості Чемпі-

онату світу з шейпінгу. Проте згодом керівництво МФШ призупинило проведення чемпіонатів світу та конкурсу «Совершенство года». Сьогодні проводиться оглядовий конкурс «Пигмалион и Галатея», участь у яких беруть учасниці ліцензованих МФШ шейпінг-залів, які досягнули найкращих результатів у корекції форм фігури.

Заняття шейпінгом допомагає кожній жінці наблизитися до своєї фізичної досконалості, наскільки це можливо з урахуванням умов її життя, рис характеру, життєвих цінностей, моральних і матеріальних можливостей. На відміну від атлетичної гімнастики та фітнесу, тлумачення жіночої привабливості в шейпінгу набагато ширше, ніж просто побудова красивого тіла. У поняття жіноча привабливість включається не тільки досконалість фігури, але і доглянута зовнішність, красива хода і граціозна постава [5].

Шейпінг-система передбачає кілька технологій індивідуального вдосконалення. Вибір виду технології – прерогатива самої жінки, він залежить від рівня домагань у процесі особистого вдосконалення. Під «технологією» ми розуміємо дотримання послідовності й обсягу дій, методів, принципів, режимів, що дозволяють досягти оптимального рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Оздоровчу спрямованість мають шейпінг-технології «шейпінг-юні», «шейпінг-класік», «шейпінг для вагітних» і «шейпінг-терапія».

Технологія «шейпінг-юні» призначена для зміцнення здоров'я та гармонійного розвитку дітей і підлітків, виховання їх фізично й естетично розвиненими людьми.

Технологія «шейпінг-класік», окрім оздоровчої спрямованості, надає можливість фізичного вдосконалення людини шляхом зміни складу її тіла. Наукові дослідження, проведені розробниками шейпінг-системи, визначили закономірності у складі тіла людей, які сприймаються як естетично привабливі. Математичне обґрунтування цих закономірностей лягло в основу поняття про шейпінг-модель. Стосовно жінок «Шейпінг-модель» – це еталон жінки, котра має доглянуту зовнішність, жіночну, естетичну та сексуальну фігуру, вміє створити привабливий образ за допомогою красивої ходи, граціозної постави, вигідного підбору рухів, поз, жестів, одягу, зачіски та макіяжу. Порівнюючи вихідні параметри фігури кожної жінки з параметрами шейпінг-моделі її конституційного типу, встановлюючи поточні характеристики здоров'я жінки та її фізичні можливості, вдається досить точно розрахувати режими індивідуального тренувального впливу, режими та раціони харчування для отримання максимально швидкого результату в покращенні фігури, фізичної підготовленості та здоров'я загалом.

Технологія «шейпінг для вагітних» покликана поповнити можливий небажаний дефіцит рухової активності в період вагітності та підготувати жінку до успішних пологів.

Технологія «шейпінг-терапія» пропонується для жінок віком за 50 років, а також для жінок молодших 50 років, які страждають значним ожирінням. Заняття спрямовані на підвищення рівня здоров'я та функціональних можливостей організму, профілактику серцево-судинних захворювань і остеохондрозу хребта, на формування красивої фігури та її збереження.

Для занять шейпінгом використовуються спеціально обладнані зали. Красивий інтер'єр залів, індивідуалізація тренувальних навантажень і режиму харчування, відеопрограми, записані під сучасну, популярну музику, новітні технології контролю за пульсом під час занять, медичні й антропометричні тестування й опрацювання результатів із використанням комп'ютерної техніки сприяють підвищенню інтересу відвідувачів до регулярних занять шейпінгом.

Дискусія. Міжнародна федерація шейпінгу розвиває шейпінг-технології з метою розробки та реалізації програм виключно для приватного

використання на платній основі [7; 12]. Натомість Федерація шейпінгу України сприяє розвитку і впровадженню системи шейпінг у навчальну та позанавчальну форми занять із фізичного виховання у системі освіти України [4].

Висновки. Система шейпінг заснована групою дослідників Російської Федерації під керівництвом Іллі Прохорцева у 1998 р. Шейпінг-система – це продукт високих наукових технологій. Вона захищена більш 30 патентами на винаходи в різних галузях медицини та техніки. Розвитком шейпінгу в Україні займається Федерація шейпінгу України. Основними завданнями шейпінг-системи є високий рівень здоров'я і красива статура. Розроблені та науково обґрунтовані шейпінг-технології для організації урочних і навчальних занять школярів і студенток закладів освіти України. Навчальні програми підготовки фахівців із шейпінгу розроблені фахівцями Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. З утворенням самостійної держави проблеми кадрового забезпечення галузі «фізична культура і спорт» щодо новітніх технологій набули в Україні стратегічного значення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар І., Гумен В., Линець М. Підготовка фахівців з шейпінгу в умовах ступеневої системи освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2–3. С. 30–32.
2. Бендюков М.А., Прохорцев И.В. Перспективы развития шейпинга как интегрированной системы психофизической тренировки. *Труды I-ой науч.-практ. конф. инт. по проблемам шейпинга*. Санкт-Петербург, 1994. С. 5–9.
3. Гумен В. Шейпінг-програма для урочних занять з фізичного виховання студенток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 7. С. 19–23.
4. Гумен В. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : монографія. Львів : ЛДУФК. 2016. 227 с
5. Драпінська Л., Шевців У., Гумен В. Соціальні аспекти розвитку шейпінгу в Україні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5 (24). С. 454–459.
6. Драпінська Л., Шевців У. Програма фізичного виховання студенток закладів вищої освіти I–II рівнів акредитації з використанням шейпінг-технологій. *Молода спортивна наука України*. 2019. Т. 2. С. 38–39.
7. Ивлиев Б.К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Москва, 2006. 231 с.
8. Линець М.М., Гумен В.М., Ивлиев Б.К. К вопросу использования шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 3. С. 39–42.
9. Постановление «Дополнение к постановлению «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания населения». *Комитет Российской Федерации по физическому воспитанию*. 31.12.1993. № 4/5а.
10. Прохорцев И.В. Способ тренировки тела человека типа «Шейпинг» : [патент № 2007205 на изобретение от 15.02.1994 года]. Российская Федерация, 1994. 3 с.
11. Шевців У.С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2009. 234 с
12. URL: www.shaping.ru.

REFERENCES

1. Bodnar I., Humen V., Lynec' M. (2002) Pidgotovka fakhivciv z sheypingu v umovakh stupenevoyi systemy osvity [Training of specialists in the conditions of the degree system of education]. *Theory and methods of physical education and sports*. № 2–3. P. 30–32. [in Ukrainian].
2. Bendyukov M.A., Prokhortsev I.V. (1994) Perspektivy razvitiya sheyipinga kak integrirovannoy sistemy psikhofizicheskoy trenirovri [Prospects for the development of shaping as an integrated system of psychophysical training]. *Trudy I-oy nauch.-prakt. konf. int. po problemam sheyipinga*. Sankt-Peterburg. P. 5–6.
3. Humen V. (2006) Sheyiping-programa dlya urochnykh zanyat' z fizychnogo vykhovannya studentok [Shaping-program for physical education classes for female students]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. № 7. P. 19–23.
4. Gumen V. (2016) Sheyiping v systemi fizychnogo vykhovannya vyshchyykh navchal'nykh zakladiv : monografiya [Shaping in the system of physical education of higher educational institutions : monograph]. Lviv : LDUFK. 227 p. [in Ukrainian].
5. Drapinska L., Shevtsiv U., Gumen V. (2018) Social'ni aspekty rozvytku sheypingu v Ukrayini [Social aspects of the development of the shaping in Ukraine]. *Physical culture, sport and nation's health*. № 5 (24). P. 454–459.
6. Drapinska L., Shevciv U. (2019) Programa fizychnogo vykhovannja studentok zakladiv vyshchoji osvity I–II rivniv akredytaviji z vykorystannjam shejping-tehnologij [Program of physical training of female students of higher education institutions of the 1st and 2nd accreditation levels with the use of shaping technologies]. *Young sport science of Ukraine*. T. 2. 38–39. [in Ukrainian].
7. Ivliyev B.K. (2006) Organizacino-pedagogicheskie osnovy razvitija i tehnologiji shejpinga v Rossiji [Organizational and pedagogic fundamentals of development and technologies of shaping in Russia] : *dissertation of candidate of pedagogical sciences* 13.00.04. Moskow. 231. [in Russian].
8. Lynec' M.M., Humen V.M., Yvliyev B.K. (2005). K voprosu ispol'zovaniya shaping-program v fizicheskom vospitaniyi studentok vysshikh uchebnykh zavedeniy [On the issue of using shaping programs in physical education of female students of higher educational institutions]. *Theory and practice of physical culture*. № 3. P. 39–42.
9. Postanovlyeniye "Dopolnyeniye k postanovleniyu "O vvedeniyi vidov sporta v gosudarstvennyye programmy fizicheskogo vospitaniya naseleniya". (1993) [Resolution "Supplement to the resolution "On the introduction of sports in state programs of physical education". 31.12.1993. № 4/5a.
10. Prokhortsev I.V. (1994) Sposob trenirovki tyela chyelovyeka tipa "sheyiping" : [patent №2007205 na izobretyeniye ot 15.02.1994 goda]. [The method of training the human body type "shaping" : [patent #2007205 for the invention from 15.02.1994]. Russian Federation. 3 p.
11. Shevtsiv U.S. (2009) Tekhnologija vprovadzhennja ozdorovchykh vydiv gimnastyky u fizychno vykhovannja starshoklasnycj (na prykladi sheypingu) [Technology of introduction of recreational types of gymnastics into the program of physical training (using shaping as an example)] : dys....kand. nauk z fiz. vykhovannja i sportu : 24.00.02. Lviv. 234 p. [in Ukrainian]
12. URL: www.shaping.ru.

РОЗДІЛ II. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

УДК 796.422.12:796.015.5:796.093

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-16>

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У БІГУ НА 110 М ІЗ БАР'ЄРАМИ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Бобровник В. І.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри легкої атлетки, зимових видів та велосипедного спорту
Національний університет фізичного виховання та спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-1254-4905
bobrovnik2@ukr.net*

Копанайко С. Є.

*викладач кафедри легкої атлетки, зимових видів та велосипедного спорту
Національний університет фізичного виховання та спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0001-9384-0778
kapon1350@gmail.com*

Ключові слова: біг на 110 м із бар'єрами, технічна майстерність, підготовка кваліфікованих спортсменів, основні напрями підготовки, тренувальний процес.

Сучасна легка атлетика характеризується стабільним зростанням результатів, які ґрунтуються на вдосконаленні методики тренувань. Сьогодні найбільш цікавим, естетичним і високоорганізованим видом легкої атлетики є бар'єрний біг, який висуває високі вимоги до виховання всіх без винятку фізичних здібностей спортсменів – швидкості, сили, витривалості, гнучкості та спритності. Одним із перспективних підходів до визначення основних шляхів вдосконалення тренувального процесу в бігу з бар'єрами у системі багаторічної підготовки може бути напрям, пов'язаний з аналізом і узагальненням досвіду підготовки спортсменів високої кваліфікації до основних змагань (Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, Європи, України), що сприяє удосконаленню процесу формування технічної майстерності та досягненню високих спортивних результатів кваліфікованих спортсменів у бар'єрному бігу на етапі підготовки до вищих досягнень.

Гарна техніка бігу з бар'єрами забезпечує рішення рухових завдань із максимальним використанням фізичних і технічних можливостей спортсмена при досягненні високих спортивних результатів як основного показника їх технічної підготовленості, оскільки майстерність полягає в цілеспрямованості, доцільності й економічності всіх виконуваних рухів, їх адекватності та точності цільовій установці [3, с. 235–239]. Враховуючи, що специфіка бігу з бар'єрами – максимальна швидкість і необхідність подолання перешкод певної висоти, своєрідний ритм бігу по дистанції висуває особливі вимоги до точності рухів і надійності технічної майстерності бар'єристів. Здатність ефективно та швидко долати всі бар'єри на дистанції та забезпечувати максимальну швидкість бігу – складові частини вищої технічної майстерності бігунів із бар'єрами. Потрібно враховувати, що постійне покращення фізичної підготовленості та виховання необхідних фізичних якостей, формування технічної майстерності на основі вивчення основних характеристик техніки та визначення інформативних просторово-часових показників зумовлюють формулювання нових завдань і розроблення основних напрямів тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у бігу на 110 м із бар'єрами з метою вдосконалення технічної майстерності.

MAIN DIRECTIONS OF TRAINING PROCESS FOR ATHLETES IN 110 M HURDLES AT THE STAGE OF TRAINING FOR HIGH-PERFORMANCE SPORT

Bobrovnyk V. I.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Head of the Department of Athletics, Winter Sports and Cycling
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1254-4905
bobrovnik2@ukr.net*

Kopanaiko S. Ye.

*Lecturer at the Department of Athletics, Winter Sports and Cycling
National University of Ukraine on Physical and Sports
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9384-0778
kapon1350@gmail.com*

Key words: 110m hurdles, technical skills, training of qualified athletes, main directions of training, training process.

Modern athletics is characterized by a steady growth of results, which are based on the improvement of training methods. Currently, hurdles is the most interesting, aesthetic and highly organizational track-and-field event, which is very demanding in terms of training all athletes' physical qualities without any exception. These are speed, strength, endurance, flexibility and agility. One of the promising approaches to determining the main directions of improving the training process in running with barriers in the system of long-term training can be the direction associated with the analysis and generalization of the experience of training highly qualified athletes for the main competitions (Games of the Olympics, World Championships, Europe and Ukraine). This contributes to the improvement of the process of technical skill formation and the achievement of high sports results of qualified athletes in hurdles at the stage of preparation for the highest achievements. Good hurdling technique provides the solution for motor problems with the maximum use of athletes' physical and technical abilities while achieving high athletic results as the main indicator of their technical training levels, since high performance lies in purposefulness, necessity and economy of all movements, their adequacy and accuracy [3, p. 235–239].

Taking into consideration that the specifics of hurdles is the maximum speed and the need to overcome obstacles of a certain height, the peculiar rhythm of covering the distance places special demands on the accuracy of hurdlers' movements and the reliability of their technical skills. The ability to overcome all barriers along a distance efficiently and quickly, while showing maximum running speed, is part of hurdlers' higher technical skills.

It should be taken into consideration that the constant improvement of physical fitness and development of the necessary physical qualities, the technical skills formation based on the study of the technique basic characteristics, as well as the determination of informative space and time indicators, form new tasks and the need to develop the main directions of the training process for qualified athletes in 110m hurdles to improve their technical skills.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Удосконаленню технічної майстерності спортсменів у різних видах спорту велику увагу приділяють такі вчені, як В.М. Дьячков [3], Ю.Ф. Курамшин, А.Ф. Бондарчук, В.Д. Фіскалов, В.І. Бобровник [6; 7] і тренери-практики кваліфікованих спортсменів, які безпосередньо реалізують наукові дослідження

у практиці підготовки (В.А. Петров, А.Г. Бойко, Д.І. Льюпа, J. Brooks, В. Мкаouer). Сьогодні найбільш цікавим, естетичним і високоорганізованим видом легкої атлетики є бар'єрний біг. Стрімкість і точність рухів, строгий ритмічний рисунок – відмінні риси бігу найсильніших атлетів [8, с. 327–329]. Сучасна легка атлетика характеризується стабільним зростанням результатів,

що ґрунтується на вдосконаленні методики тренувань. Першочерговим завданням кожного тренувального заняття кваліфікованого спортсмена є вдосконалення технічної майстерності. Це стосується складнокоординаційних видів легкої атлетики, особливо бігу з бар'єрами [10, с. 44].

Бар'єрний біг – це один зі складних технічних видів легкої атлетики, який висуває високі вимоги до фізичної та технічної підготовки спортсмена. Поєднання швидкості спринтера, стрибучості, спритності, гнучкості та високої координації рухів дасть можливість спортсмену досягти високих результатів на цій дистанції [2, с. 94–103].

Досягнення високих результатів нерозривно пов'язане з рівнем технічного вдосконалення, спритності та швидкісних здібностей [3, с. 117], що в різні часи було предметом дослідження таких вчених, як В.В. Чистяков [12], Є.М. Буланчик, В.А. Кокунов, М.Г. Озолин, В.І. Воронкин [4], Р.Я. Отрубянников, М. Соh [13], В.В. Мехриказде [10], Ralph V. Mann, A. Murphy [14], В.М. Адашевский, С.С. Єрмаков, Н.В. Корж, Р. Мушкета, К. Прусик, М. Цеслицка [1]. У бар'єрному бігу спритність атлета проявляється в координації дій у просторі та часі, що виконуються на великій швидкості, а також у швидкості формування необхідних основних елементів рухових дій змагальної вправи [3, с. 5], що призводить до необхідності створення інтегральних моделей технічних дій, заснованих на інформативних просторово-часових характеристиках і на прояві спритності в основних елементах техніки бар'єрного бігу на максимальній швидкості, що і є основним напрямом подальших досліджень як у формуванні, так і в удосконаленні технічної майстерності [13].

Мета дослідження – удосконалення процесу формування технічної майстерності кваліфікованих спортсменів у бар'єрному бігу на основі аналізу результатів виступів спортсменів у бігу на 110 м із бар'єрами (які посіли призові місця на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, чемпіонатах Європи та чемпіонатах України з 1992 по 2019 рр.) та розробка основних напрямів формування їх технічних дій.

Результати досліджень. Аналіз результатів виступів провідних спортсменів світу на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи в бар'єрному бігу у чоловіків показав, що найгірший результат призерів вказаних змагань становить

13,52 с (А. Turner, Велика Британія, 3 місце на чемпіонаті Європи, 2006 р.). Найкращий результат у цій групі спортсменів за 30-річний проміжок часу показав Х. Liu (Китай) – 12,91 с (Олімпійські ігри, 2004 р.), який посів 1 місце.

За цей проміжок часу українські спортсмени жодного разу не займали призові місця ні на Олімпійських іграх, ні на чемпіонатах світу та Європи.

Особливістю аналізу результатів українських спортсменів є той факт, що кращий результат на чемпіонаті України, показаний бігунами на 110 м із бар'єрами, становить 13,40 с, який значно поступається кращому результату, показаному спортсменами-призерами за останні 30 років на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та чемпіонатах Європи – 12,91 с (Х. Liu, Китай).

Суттєве відставання в результатах у бар'єрному бігу українських спортсменів дає можливість учням і тренерам кардинально змінити систему організації тренувального процесу, особливо на першій стадії етапів багаторічної підготовки.

Основним завданням є пошук резервів як у вдосконаленні навчання цього складнокоординаційного виду легкої атлетики, так і в організації тренувального процесу, у формуванні технічної майстерності на основі вивчення характеристик технічних дій, визначення інформативних просторово-часових показників і розробки біомеханічних моделей основних елементів техніки бар'єрного бігу [14, с. 2–17], ґрунтуючись на основному критерії оцінки технічної майстерності атлетів, який визначається різницею пробігання всієї дистанції або окремих її відрізків (30 м, 60 м, 90 м) із бар'єрами та без них. Різниця у 2,0 с і менше за пробігання 110 м із бар'єрами та без них свідчить про відмінну технічну підготовленість [5, с. 55–57].

Однією з особливостей техніки бар'єрного бігу є подолання бар'єра. Можливість скоротити час бігу по дистанції залежить від удосконалення таких його складників, як атака, перехід через бар'єр і сход із бар'єра [11, с. 35–39]. Слід враховувати, що постійне покращення фізичної підготовленості та виховання необхідних фізичних якостей зумовлюють формулювання нових завдань і розроблення основних напрямів тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у бігу на 110 м із бар'єрами з метою вдосконалення технічної майстерності [9, с. 120].

Таблиця 1

Найвищі та найнижчі спортивні результати бігунів на 110 м із бар'єрами, які посіли призові місця на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та України з 1992 по 2019 рр.

Результат	Олімпійські ігри	Чемпіонати світу	Чемпіонати Європи	Чемпіонати України
Найвищий, с	12,91 (Х. Liu, 2004)	12,91 (С. Jackson, 1993)	13,02 (С. Jackson 1998)	13,40 (В. Білоконь, 1994)
Найнижчий, с	13,26 (J.W. Pierce, 1992)	13,44 (А. Turner, 2011)	13,52 (А. Turner, 2006)	14,77 (Ю. Кумка, 2013)

Спортсмени високої кваліфікації, котрі спеціалізуються в бігу на 110 м із бар'єрами, крім розвитку провідних якостей, властивих спринтеру, велику увагу приділяють спеціальній біговій (бар'єрній) підготовці, яка, у свою чергу, також потребує певного рівня розвитку координаційних здатностей, гнучкості та спритності [7, с. 343–344].

За лімітованої кількості кроків між бар'єрами одним із головних шляхів підвищення результату є технічна майстерність спортсмена, зумовлена раціональністю підходу до бар'єра, атаки його (на більш низькому рівні проходження ЗЦМ тіла спортсмена) і як результат – швидкою постановкою ноги на опору з наступною активною участю всіх частин тіла для набирання та підтримання швидкості проходження відстані до наступного бар'єра, що є основною метою як у покращенні спортивного результату, так і у впровадженні на цій основі головних напрямів тренувального процесу у формуванні технічних дій спортсмена на етапі підготовки до вищих досягнень [1, с. 3–12]

Висновки. Удосконалення технічної майстерності в бар'єрному бігу є основним напрямом тре-

нувального процесу бігунів на 110 м із бар'єрами на етапі підготовки до вищих досягнень.

Результати переможців і призерів Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи порівняно із кращими спортивними результатами українських бар'єристів дають всі підстави переглянути систему організації тренувального процесу та визначити основні напрями удосконалення технічної майстерності та розвитку основних фізичних здібностей, необхідних бігуну на 110 м із бар'єрами для визначення інформативних показників технічних дій в основній частині бар'єрного бігу. Для демонстрації високих спортивних результатів у бігу на 110 м із бар'єрами необхідним є розвиток спритності, швидкісних і силових здібностей, а також поєднання основних елементів технічних дій, особливо в подоланні бар'єра (атаки, переходу через бар'єр, сходу з бар'єра) й у бігу між бар'єрами на максимальній швидкості.

Реалізація основних напрямів тренувального процесу на етапі підготовки до вищих досягнень дасть можливість українським бігунам на 110 м із бар'єрами показати високі спортивні результати в основних змаганнях року та чотириліття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адашевский В.М., Ермаков С.С., Корж Н.В., Мушкета Р., Прусик К., Цеслицкая М. Биомеханическое обоснование техники движений спортсмена в барьерном беге (на примере фазы полета). *Физическое воспитание студентов*. 2014. № 4. С. 3–12.
2. Буланчик Е.Н. Барьерный бег. *Легкая атлетика* : сборник. Киев : Здоров'я, 1978. С. 94–103.
3. Дьячков В.М. Объективные критерии оценки технического мастерства в спорте. *Совершенствование технического мастерства спортсменов*. Москва : Физкультура и спорт, 1972. 562 с.
4. Кокунов В.А. Барьерный бег. *Легкая атлетика*. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 478 с.
5. Кузнецов, В.В., Петровский В.В., Шустин Б.Н. Модельные характеристики легкоатлетов. Киев : Здоров'я, 1979. С. 55–57.
6. Лапутин А.М., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. Киев : Знания, 1999. 166 с.
7. Легкая атлетика : учебник / под. общ. ред. В.И. Бобровника, С.П. Совенко, А.В. Колота. Киев : Логос, 2017. 759 с.
8. Легкая атлетика : учебное пособие / ред А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Москва : Издательский центр «Академия», 2005. 464 с.
9. Льюпа Д.И. Повышение спортивного мастерства у бегунов за счет развития их физических качеств. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2008. № 12. С. 120–125.
10. Мехрикадзе В.В., Черенева Л.А. Барьерный бег : техника и методика обучения : учебно-методическое пособие. Москва : Российский гос. социальный университет, 2008. 78 с.
11. Отрубянников Р.Я., Разумовский Е.А. Спринт с барьерами. Киев : Здоров'я, 1988. 56 с.
12. Чистяков В.В. Экспериментальное обоснование применения средств специальной физической подготовки спортсменов-барьеристов высокой квалификации (110 м с/б) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1975. 22 с.
13. Coh M., Iskra J. Biomechanical studies of 110 m hurdle clearance technique. *Journal of Sport Science*, 2012. № 5 (1). С. 15–20.
14. Mann R.V., Murphy A. The Mechanics of Sprinting and Hurdling., Las Vegas, NV, 2018. P. 2–17.

REFERENCES

1. Adashevskij V.M., Ermakov S. S., Korzh N V., Mushketa R., Prusik K., Ceslickaya M. (2014) Biomechanical обоснование техники движений спортсмена в барьерном беге (на примере фазы полета).

- [Biomechanical substantiation of the athlete's movement technique in hurdles (on the example of the flight phase)]. *Physical education of students*. Vol. 4. P. 3–12.
2. Bulanchik E.H. (1978) Bar'ernyj beg. Legkaya atletika [Hurdling. Athletics] : sbornik. Kiev : Zdorov'ya. P. 94–103.
 3. D'yachkov V.M. (1972) Obektivnye kriterii ocenki tekhnicheskogo masterstva v sporte [Objective criteria for assessing technical skill in sports.]. V kn.: Sovershenstvovanie tekhnicheskogo masterstva sportsmenov. Moskva : Fizkul'tura i sport. 562 p.
 4. Kokunov V.A. (1979) Bar'ernyj beg [Hurdling]. V kn.: Legkaya atletika. Moskva: Fizkul'tura i sport. 478 p.
 5. Kuznecov, V.V., Petrovskij V.V., SHustin B.N. (1979) Model'nye harakteristiki legkoatletov [Model characteristics of athletes]. Kiev : Zdorov'ya. P. 55–57.
 6. Laputin A.M., Bobrovnik V.I. (1999) Olimpijskomu sportu – vysokie tekhnologii [Olympic sports – high technology]. Kyiv : Znaniya, 1999. 166 p.
 7. Legkaya atletika [Athletics] : uchebnik / red. V.I. Bobrovnika, S.P. Sovenko, A.V. Kolota. Kyiv: Logos, 2017. 759 p.
 8. Legkaya atletika [Athletics] : ucheb. posobie / pod. obshch. red A.I. ZHilkin, V.S. Kuz'min, E.V. Sidorchuk. Moskva : Izdatel'skij centr "Akademiya", 2005. 464 s.
 9. L'opa D.I. (2008) Povyshenie sportivnogo masterstva u begunov za schet razvitiya ih fizicheskikh kachestv [Increase of sportsmanship among runners through the development of their physical qualities]. *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports*. Vol. 12. P. 120–125.
 10. Mekhrikadze V.V., Chereneva L.A. (2008) Bar'ernyj beg : tekhnika i metodika obucheniya [Barrier running: technique and teaching method] : ucheb.-metod, posobie. Moskva : Rossijskij gos. social'nyj universitet. 78 p.
 11. Otrubyannikov R.Ya., Razumovskij E.A. (1988) Sprint s bar'erami [Sprint with hurdles]. Kiev : Zdorov'ya. 56 p.
 12. Chistyakov V.V. Eksperimental'noe obosnovanie primeneniya sredstv special'noj fizicheskoy podgotovki sportsmenov-bar'eristov vysokoj kvalifikacii (110 m s/b) [Experimental substantiation of the use of means of special physical training for athletes-hurdlers of high qualification (110 m s / b)] : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. Moskva, 1975. 22 p.
 13. Coh M., Iskra, J. (2012) Biomechanical studies of 110 m hurdle clearance technique. *Journal of Sport Science*. Vol. 5 (1). P. 15–20.
 14. Mann R.V., Murphy, A. (2018) The Mechanics of Sprinting and Hurdling. Las Vegas, NV. P. 2–17.

УДК 796.085:37.015.3
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-17>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ СТАНОВЛЕННЯ СУБ'ЄКТНОСТІ МАЛИХ ГРУП (СПОРТИВНИХ КОМАНД)

Войтенко С. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри теорії і методики спорту
факультету фізичного виховання і спорту
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
вул. Острозького, 32, Вінниця, Україна
orcid.org/0000-0003-2590-7189
voytchenkosc@ukr.net*

Перепелиця М. О.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри теорії і методики спорту
факультету фізичного виховання і спорту
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
вул. Острозького, 32, Вінниця, Україна
orcid.org/0000-0003-4283-2596
maks83star@gmail.com*

Свіршук Н. С.

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії і методики спорту
факультету фізичного виховання і спорту
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
вул. Острозького, 32, Вінниця, Україна
orcid.org/0000-0001-6997-1778
svirshchuk83@gmail.com*

Ключові слова: спортсмен, спільна діяльність, тип взаємодії, кваліфікаційна група, групова суб'єктність.

Розглянуто соціально-психологічні умови становлення малої групи (спортивної команди) як суб'єкта спільної діяльності, яка базується на складній взаємодії індивідуальної та групової діяльності залежно від особливостей основної організації та більш широкого соціуму. Ефективність діяльності (тренувальної та змагальної) індивідуального та групового суб'єкта відбувається через ініціацію та розвиток специфічних засобів – регулятивних ресурсів – і залежить від організації його суб'єктної активності. У ході дослідження враховувалося те, що спортсмен може стати суб'єктом, розкрити та реалізувати свій суб'єктний потенціал лише у складі різних соціальних об'єднань. Тому так важливо, щоб команди, до складу яких входять спортсмени, насамперед тренувальні, виступали як цілісні суб'єкти. Визначено характер групової суб'єктності у спортивних командах із різним типом взаємодії та групах спортсменів різної кваліфікації. У дослідженні брали участь кваліфіковані спортсмени віком 17–28 років (231 особа), які розподілялися за принципом взаємодії партнерів у командах і рівнем кваліфікації. Проведено анкетування спортсменів за допомогою тест-опитувальника, застосовано методи

математичної статистики (середніх величин, непараметричний дисперсійний аналіз Крускала – Уолліса). Відзначено, що найвищі дані групової суб'єктності зафіксовано у спортивних командах зі спільно-синергічним типом взаємодії за показником реальної суб'єктності, й у командах зі спільно-індивідуальним типом взаємодії за показником рефлексуючої суб'єктності. Це характеризується ретельною узгодженістю спільних дій спортсменів, їх високою сенситивністю та щільністю внутрішньоконандних стосунків, необхідних для високого групового результату. У спортсменів різних кваліфікаційних груп за достовірним показником рефлексуючої суб'єктності спостерігається динаміка змін показників від найвищого у майстрів спорту міжнародного класу до найнижчого у групи спортсменів першого розряду. Механізмом взаємодії спортсмена і команди виступає усвідомлення характеру і динаміки цієї взаємодії через призму власного статусу або підготовленості в первинному колективі та в основній команді.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF SUBJECTIVITY OF SMALL GROUPS (SPORTS TEAMS)

Voitenko S. M.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Sport
of the Faculty of Physical Education and Sports
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
Ostrozko str., 32, Vinnytsia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2590-7189
voytenkosm@ukr.net*

Perepelytsia M. O.

*Ph.D. in Physical Education and Sport,
Senior Lecturer at the Department of Theory and Methods of Sport
of the Faculty of Physical Education and Sports
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
Ostrozko str., 32, Vinnytsia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4283-2596
maks83star@gmail.com*

Svirshchuk N. S.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Theory and Sport Methodology
of the Faculty of Physical Education and Sports
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
Ostrozko str., 32, Vinnytsia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6997-1778
svirshchuk83@gmail.com*

Key words: *athlete, joint activity, type of interaction, qualification group, group subjectivity.*

The socio-psychological conditions of formation of a small group (sports team) as a subject of joint activity based on the complex interaction of individual and group activities depending on the characteristics of the main organization and the wider society are considered. The effectiveness of the activities (training and competition) of individual and group subjects occurs through the initiation and development of specific means – regulatory resources and depends on the organization of its subjective activity. The study took into account the fact that an athlete can become a subject, discover and realize their subjective potential only in various social associations. That is why it is so important that teams, which include athletes, especially training, act as integral entities. The nature of

group subjectivity in sports teams with different types of interaction and groups of athletes of different qualifications is determined. The study involved qualified athletes aged 17–28 years (231 people) who were distributed on the principle of interaction of partners in teams and the level of qualification. Athletes were surveyed using a test questionnaire and methods of mathematical statistics (average values, nonparametric analysis of variance Kruskal – Wallis) were performed. It is noted that the highest data of group subjectivity were recorded in sports teams with a joint-synergistic type of interaction in terms of real subjectivity, and in teams with a joint-individual type of interaction in terms of reflective subjectivity. This is characterized by careful coordination of joint actions of athletes, their high sensitivity and density of intra-team relations necessary for a high group result. Athletes of different qualification groups have a dynamic indicator of reflective subjectivity, the dynamics of changes in indicators from the highest in the masters of sports of international class to the lowest in the group of athletes of the first category. The mechanism of interaction between the athlete and the team is the awareness of the nature and dynamics of this interaction through the prism of their own status or preparedness in the primary team and in the main team.

Постановка проблеми. За умов соціально-психологічного розширення сучасного суспільства набувають значення спортивно-психологічні підходи, що включають не тільки описове і пояснювальне знання, а й технології впливу на спортсмена і команду.

Життєдіяльність малих груп базується на складній взаємодії індивідуальної та групової діяльності залежно від особливостей основної організації та більш широкого соціуму [2; 3]. Нині потенційні можливості психологічного впливу малих груп на суб'єктів взаємодії в широкому соціальному просторі (індивід – група – інші групи – соціальні організації вищого порядку), з одного боку, використовуються недостатньо. З іншого – актуалізуються полярні тенденції впливу: від гуманістичних до антилюдських.

Дослідження способів розвитку та формування суб'єктності як на індивідуальному, так і на груповому рівнях є одним із найбільш пріоритетних і перспективних напрямів психології спорту [8; 9]. Тому перспективним є вирішення завдань із виявлення соціально-психологічного становлення і функціонування спортивних команд у процесі формування їх суб'єктності за поліпшених соціальних умов, концентруючи прояв суб'єктних якостей у ході виконання спільної спортивної діяльності, що визначає актуальність наукової проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З позицій системного підходу перспективно визначити оптимальні умови психологічного взаємовпливу групи (спортивної команди) на своїх учасників, на інші групи та на основну організацію, де методологічно значущим виступає положення про системну детермінацію психічних явищ [11].

Інтенсивне дослідження феноменів «мала група», «колектив» у вітчизняній і зарубіжній науці загострило проблему гармонійного співвідношення автономності-залежності індивідів у групі, що веде або до «розчинення» особистості у групі, або до повного відчуження від неї. Ідеальним варіантом вирішення проблеми є позитивний взаємовплив індивідів і груп, за якого образ

індивідів «впроваджується у свідомість групи», а образ групи – у свідомість індивіда [13].

«Спортивна команда» – це особлива форма організації людей, заснована на продуманому рольовому позиціонуванні учасників, котрі мають спільне бачення ситуації (тренувальної або змагальної), стратегічних цілей і тактичних схем і володіють відпрацьованими процедурами взаємодії. У такому стані спортсмени нерідко відзначають особливу близькість, згуртованість, взаємне переживання, яке виступає однією з умов взаєморозуміння, що передуює взаємопроникненню у внутрішній світ іншої особистості [4; 12].

Г.М. Андреева зазначає: особистість є суб'єктом соціальної діяльності, включення її у групу не зменшує суб'єктних якостей особистості. Навпаки, якщо група досягає певного рівня розвитку, стає колективом, то вона не протистоїть особистості як члену групи, а сама стає інтеграцією суб'єктних властивостей її членів. Інша сторона цієї проблеми – залежність формування певних якостей групи, її психологічних характеристик від того «вихідного матеріалу», з якого починається процес становлення групи. Спортсмен може стати суб'єктом, розкрити та реалізувати свій суб'єктний потенціал лише у складі різних соціальних об'єднань. Тому так важливо, щоб команди, до складу яких входять спортсмени, насамперед тренувальні, виступали як цілісні суб'єкти. «Особистістю стають, і тому для особистості «не байдуже», в яких саме групах здійснюється її становлення...» [1; 4]

Б.Д. Паригін вважає, що за абсолютизації ролі, яку приписують малій групі у процесі соціально-психологічного відображення людиною впливу соціального середовища, абсолютно необгрунтовано не враховують можливість прямого впливу на індивіда традицій, настроїв і норм поведінки великих соціальних груп [16].

У параметричній концепції Л.І. Уманського суб'єктність групи забезпечується як рівнем соціально-психологічної зрілості групи, так і особливим характером її соціально-психологічної

структури, що включає три блоки: особистісні (інтелектуальні, емоційні, вольові), групові (інтегративність, мікроклімат, референтність, лідерство, інтрагрупову активність, інтегру-пову активність) і суспільні впливи (ідеологічну, управлінську, професійно-ділову сфери) [16].

Серед факторів, що чинять найбільш значимий вплив на становлення групи суб'єктом спільної діяльності, спілкування і відносин, можна вказати: включення (розглядаючи цей фактор як особливий соціально-психологічний механізм актуалізації суб'єктних якостей як окремих індивідів, так і групи загалом); спільність (як соціально-психологічний механізм, який визначає становлення колективного суб'єкта); стан індивідуальної та групової свідомості (як критерій розвитку внутрішньогрупової суб'єктності на тлі становлення групи суб'єктом спільної діяльності, спілкувань і відносин) [10].

А.Л. Журавльовим у теорії колективного суб'єкта виокремлено основні ознаки суб'єктності групи: взаємозв'язок і взаємозалежність індивідів у групі, які визначають стан передактивності та цілісності групи; здібність до спільної діяльності, тобто здібність виступати та бути єдиним щодо інших соціальних об'єктів; здібність до саморефлексії як фактор настрою індивідів на розвиток форми спільної діяльності.

Ефективність діяльності (тренувальної та змагальної) індивідуального та групового суб'єктів відбувається через ініціацію та розвиток специфічних засобів – регулятивних ресурсів – і залежить від організації їхньої суб'єктної активності. Цикл появи й існування ресурсогенезу здійснюється через інформаційно-енергетичне насичення ситуації, що відбувається в межах певної спортивної події, яка має власні просторово-часові виміри та дозволяє суб'єкту ефективно використати особисті регулятивні можливості [4; 7].

Реалізація суб'єктних властивостей на практиці, спільне переживання успіху, почуття власної сили дозволяє команді сформувати психологічний клімат, що сприятливо впливає на кожного її члена. Як наслідок, навіть індивідуальні види діяльності виконуються більш ефективно. Закономірно виникає питання: чи завжди спільна діяльність детермінує розвиток її суб'єкта. На думку А.І. Донцова, односкладна ствердна відповідь на це питання не відображає всієї багатопланової та суперечливої картини життєдіяльності групи [6]. По-перше, різні види спільної діяльності, що розрізняються за змістом, формами, умовами здійснення, неоднаково стимулюють процес групового розвитку. По-друге, така складна соціально психологічна реальність, як процес розвитку малої групи за природних умов життєдіяльності, не вичерпується тільки становленням її як суб'єкта спільної діяльності. Хоча остання і може висту-

пати системоутворюючим фактором. Не меншу роль у функціонуванні та розвитку групи як суб'єкта відіграють спілкування, стосунки та інші види її спільної активності.

За абсолютизацією ролі малої групи (спортивної команди) як фільтра, через який проходить вся інформація яка йде до спортсмена, неважко побачити і факт недооцінки самого спортсмена як фактора, опосередкованого потоком зовнішніх впливів. У зв'язку з цим актуальним виступає завдання виявлення соціально-психологічних механізмів формування позитивного колективного самопочуття спортсменів через призму їх взаємодії з командою і через неї – з іншими командами та їхніми спільними впливами. У цій системі значущим видається позиція групи як суб'єкта спільної діяльності.

Мета, завдання, методи дослідження. Мета дослідження – визначити й експериментально дослідити соціально-психологічні умови становлення малої групи (спортивної команди) як суб'єкта спільної діяльності.

Завдання дослідження: визначити характер групової суб'єктності у спортивних командах із різним типом взаємодії та у групах спортсменів різної кваліфікації.

У дослідженні брали участь кваліфіковані спортсмени віком 17–28 років (231 особа) різних спортивних команд, які на момент проведення експерименту проходили навчально-тренувальну підготовку. Комплектування експериментальних груп у порівняльному аналізі здійснювалося за принципом взаємодії партнерів у спортивних командах і рівнем їх кваліфікації. Було сформовано чотири групи за типом взаємодії: спільно-взаємопов'язану (футбол, міні-футбол, баскетбол, волейбол, хокей на траві), спільно-індивідуальну (бокс, боротьба греко-римська, бадмінтон, фехтування, стендова стрільба), спільно-синергічну (спортивна акробатика (синхронні стрибки на батуті), велосипедний спорт (трек), веслування на байдарках і каное) та спільно-послідовну (легка атлетика (естафета) і плавання (естафета)) і чотири групи за рівнем спортивної кваліфікації: перший розряд, кандидати в майстри спорту, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу.

Нами були використані такі методи та методики дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури із проблеми дослідження; психолого-педагогічний експеримент (анкетування спортсменів за допомогою тест-опитувальника «Типи групової суб'єктності» [5]; методи математичної статистики (середніх величин, непараметричний дисперсійний аналіз Крускала – Уолліса).

Результати дослідження та їх обговорення. Характер спільної діяльності спортивної команди – це динамічна, упорядкована сукупність

стійких спільно-індивідуальних психологічних особливостей, які формуються у процесі виконання спільних дій, зумовлюють якість взаємодії та позначаються на загальній її ефективності.

При порівняльному аналізі результатів *групової суб'єктності* у спортивних командах із різним типом взаємодії (табл. 1) зафіксовано достовірну відмінність у показниках «реальна суб'єктність» ($N = 24,59$; $p < 0,001$; $v = 3$) та «рефлексуюча суб'єктність» ($N = 9,62$; $p < 0,022$; $v = 3$).

За показником «реальна суб'єктність» найвище значення ($43,41 \pm 4,5$) зафіксовано у командах зі спільно-синергічним типом взаємодії. Цим командам властивий вияв спільної активності, реалізованої в різноманітних видах і формах (спілкування і взаємодія, групові дії, спільна діяльність, групове ставлення, групова поведінка, міжгрупові відносини та взаємодії тощо). Це дозволяє спортсменам виступати єдиним цілим щодо інших соціальних об'єктів або до самих себе. Причому мається на увазі будь-який прояв спільної активності, а не тільки її ефективних розвинених оптимальних форм. У групового суб'єкта налагоджено формулювання єдиних цілей, взаємне інформування, прийняття спільних рішень і їх здійснення, дотримання групових норм і цінностей.

За показником «рефлексуюча суб'єктність» найвище значення ($38,53 \pm 3,5$) зафіксовано у спортивних командах зі спільно-індивідуальним типом взаємодії. Команду з домінуючим типом «рефлексуюча суб'єктність» характеризує насамперед така суб'єктна властивість, як групова саморефлексія. Це вказує на психологічну єдність і розвинене почуття «Ми» в команді. Спортсмени здатні оцінювати власний потенціал, співвідносити його із груповими домаганнями, здійснювати самоаналіз власних сильних і слабких сторін. Спортсмени здатні формулювати узгоджені

думки та судження, у т. ч. єдине уявлення про свої власні якості й особливості, спільно обговорюють поставлену мету і завдання, аналізують загальнокомандний успіх і невдачу. Найнижчий показник ($38,29 \pm 7,4$) виявлено у командах спільно-взаємопов'язаного типу взаємодії, що, вочевидь, характеризується заниженням їх групової саморефлексії, що забезпечує проектування спільної діяльності спортсменів з урахуванням координації їхніх професійних функцій і групових ролей. У решті показників групової суб'єктності статистично вірогідних відмінностей виявлено не було.

За аналізом динаміки показників групової суб'єктності у групах спортсменів різної кваліфікації зафіксовано статистично вірогідну відмінність показника «рефлексуюча суб'єктність» ($N = 11,98$; $p < 0,007$; $v = 3$) (табл. 2).

За отриманими даними спостерігається динаміка змін, де найвище значення ($38,53 \pm 6,4$) зафіксовано у спортсменів майстрів спорту міжнародного класу. Зниження цих показників відбувається поступово до першого розряду. З одного боку, це можна пояснити тим, що з ростом кваліфікації спортсмени більш кваліфіковано здійснюють самооцінку власних потенціалів, співвідносять їх із груповими вимогами, проводять самоаналіз своїх сильних і слабких сторін, а з іншого – з набуттям майстерності виникає можливість використовувати більш широкий набір ресурсів, здатність формулювати узгоджені думки та судження, в т. ч. єдині уявлення про свої власні якості й особливості. Спортсмени нижчої кваліфікації прагнуть до піднесення почуття «Ми» в команді й усвідомлення психологічної єдності.

Водночас за показниками «потенційна суб'єктність», «реальна суб'єктність» і «середнього значення» статистично вірогідну відмінність не зафіксовано.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників групової суб'єктності у спортивних командах із різним типом взаємодії

Показник	Тип групової взаємодії				N	p
	Спільно-взаємопов'язаний $n = 141$	Спільно-індивідуальний $n = 34$	Спільно-послідовний $n = 16$	Спільно-синергічний $n = 40$		
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Потенційна суб'єктність	$39,63 \pm 4,2$	$39,58 \pm 4,1$	$39,49 \pm 4,3$	$39,81 \pm 6,5$	2,07	0,532
Реальна суб'єктність	$40,47 \pm 5,4$	$43,35 \pm 4,9$	$39,23 \pm 7,0$	$43,41 \pm 4,5$	24,59	0,001*
Рефлексуюча суб'єктність	$38,29 \pm 7,4$	$38,53 \pm 3,5$	$38,49 \pm 4,3$	$38,43 \pm 7,4$	9,62	0,022*
Середнє значення	$39,46 \pm 5,8$	$40,49 \pm 3,1$	$39,07 \pm 3,5$	$40,55 \pm 5,7$	3,18	0,186

Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за *H*-критерієм ($n = 231$, $v=3$, $H_{кр(p < 0,05)} = 7,81$; $H_{кр(p < 0,01)} = 11,34$)

**Порівняльна характеристика показників групової суб'єктності
у групах спортсменів різної кваліфікації**

Показник	Рівень спортивної кваліфікації				Н	р
	І р n = 129	КМС n = 50	МС n = 37	МСМК n = 15		
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Потенційна суб'єктність	39,61 ± 4,7	39,83 ± 4,2	39,78 ± 6,9	39,78 ± 6,5	2,07	0,557
Реальна суб'єктність	39,77 ± 7,7	39,71 ± 7,9	39,73 ± 5,6	39,60 ± 4,4	0,99	0,804
Рефлексуєча суб'єктність	38,26 ± 7,4	38,33 ± 6,2	38,48 ± 6,4	38,53 ± 6,4	11,96	0,008*
Середнє значення	39,21 ± 5,6	39,29 ± 6,1	39,33 ± 4,8	39,30 ± 3,3	2,99	0,457

Примітка: * – показники, які є достовірно відмінними за Н-критерієм (n = 231, v=3, $N_{кр(p \leq 0,05)} = 7,81$; $N_{кр(p \leq 0,01)} = 11,34$)

Отже, при організації та здійсненні навчально-тренувального процесу варто безперервно здійснювати аналіз психологічних особливостей спортивної команди, передусім її суб'єктності. У свою чергу, групова суб'єктність сприяє актуалізації суб'єктності окремого індивіда, збагаченню суб'єктного досвіду шляхом включення в різні види спільної діяльності, внутрішньогрупового спілкування і взаємин тощо.

Висновки. Розвиваючі соціальні середовища і групове навчання актуалізують значні потенційні можливості малих груп (спортивних команд) як суб'єктів спільної спортивної діяльності, психологічного впливу на спортсменів і команду загалом.

У визначенні характеру групової суб'єктності у спортивних командах із різним типом взаємодії зафіксовано найвище достовірне значення за показником реальної суб'єктності у командах зі спільно-синергічним типом взаємодії та показником рефлексуєчої суб'єктності у командах зі

спільно-індивідуальним типом взаємодії. Отримані результати є ретельною узгодженістю спільних дій спортсменів, їх високою сенситивністю та щільністю внутрішньоконандних взаємин, необхідних для високого групового результату.

Аналізуючи відмінності групової суб'єктності спортсменів різних кваліфікаційних груп, зауважимо, що за достовірним показником рефлексуєчої суб'єктності спостерігається динаміка змін показників від найвищого у майстрів спорту міжнародного класу до найнижчого у групи спортсменів першого розряду. Механізмом взаємодії спортсмена і команди виступає усвідомлення характеру і динаміки цієї взаємодії через призму власного статусу або підготовленості в первинному колективі та в основній команді.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з порівняльною характеристикою показників спільної діяльності спортивних команд спільно-взаємопов'язаного типу взаємодії різних вікових груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Г.М. Социальная психология : учебник. Москва : Аспект Пресс, 2008. 365 с.
2. Анцыферова Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития. *Психологический журнал*. 1999. Т. 20. № 1. С. 6–19.
3. Войтенко С.М. Психологічні основи формування групової ефективності в малих групах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8 (27). С. 329–335.
4. Войтенко С.М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. ЛДУФК. Львів, 2017. 227 с.
5. Гайдар К.М. Социально-психологическая диагностика группового субъекта : учебно-методическое пособие. Воронеж : Изд-во Воронежского гос. ун-та, 2012. С. 30–52.
6. Донцов А.И. Проблемы групповой сплоченности. Москва : Изд-во МГУ, 1979. 128 с.
7. Журавлев А.Л. Психология совместной деятельности. Москва : Ин-т психологии РАН, 2005. 640 с.
8. Ильин Е.И. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 352 с.
9. Казаков Д.О. Спеціальна психологічна підготовка як чинник підвищення успішності ігрової діяльності кваліфікованих волейболісток : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2014. 20 с.
10. Котелевцев Н.А. Социально-психологические факторы и условия становления субъектности группы. *Дискуссия*. 2013. Т. 3. № 10 (40). С. 155–160.

11. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва : Наука, 1984. 444 с.
12. Ложкин Г.В., Колосов А.Б. Есть ли «дух» спортивной команды? *Спортивный психолог*. 2011. № 2 (23). С. 5–12.
13. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург : Питер. 2003. 508 с.
14. Сарычев С.В. Социально-психологические факторы надежности малых групп в различных социальных условиях : дисс. ... докт. психол. наук : 19.00.05. Курск, 2008. 259 с.
15. Чернышев А.С., Сарычев С.В., Лунев Ю.А., Лобков Ю.Л. Психологическая школа молодежных лидеров. Москва, 2005. 275 с.
16. Чернышов А.С. Социально-психологические условия становления субъектности малых групп: теоретико-экспериментальный подход к исследованию. *Психологический журнал*. Т. 3. № 2. 2012. С. 35–44.

REFERENCES

1. Andreeva G.M. (2008) *Sotsial'naya psikhologiya: uchebnik dlya vysshikh uchebnykh zavideniy* [Social psychology: a textbook for higher educational institutions]. Moscow: Aspect Press. (in Russian)
2. Antsyferova L.I. (1999) *Sposobnost' lichnosti k preodoleniyu deformatsiy svoego razvitiya*. [The ability of an individual to overcome the deformations of his development]. *Psychol. Journal*, vol. 20, № 1, pp. 6–19.
3. Voitenko S.M. (2019) *Psykhologichni osnovy formuvannia hrupovoi efektyvnosti v malykh hrupakh*. [Psychological basis for the formation of group efficiency in small groups]. *Physical culture, sports and health of the nation: zb. sciences. etc. Vol. 8 (27)*. P. 329–335.
4. Voitenko S.M. (2017) *Psykhologo-pedahohichni zasoby rehuliacii spilnoi diialnosti sportyvnykh komand iz riznym typom vzaiemodii* [Psychological and pedagogical means of regulating the joint activities of sports teams with different types of interaction] (PhD Thesis), Lviv: Lviv State University of Physical Culture.
5. Gaydar K.M. (2012) *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika grupovogo subjekta* [Socio-psychological diagnostics of a group subject] teaching aid. Voronezh: Voronezh State University Publishing House, pp. 30–52.
6. Dontsov A.I. (1979) *Problemy gruppovoy splochnosti* [Group cohesion problems]. Moscow: Moscow State University Publishing House. (in Russian)
7. Zhuravlev A.L. (2005) *Psikhologiya sovместной deyatelnosti* [Psychology of joint activities]. Moscow: Institute of Psychology RAS. (in Russian)
8. Il'in E.I. (2008) *Psikhologiya sporta* [Sports psychology]. Saint Petersburg: Peter (in Russian)
9. Kazakov D.O. (2014) *Spetsialna psykhologichna pidhotovka yak chynnyk pidvyschennia uspishnosti ihrovoi diialnosti kvalifikovanykh voleibolistok* [Special psychological training as a factor in improving the success of playing volleyball players] (PhD Thesis), Kharkiv. State Academy of Physical Culture.
10. Kotelevtsev N.A. (2013) *Sotsial'no-psikhologicheskie faktory i usloviya stanovleniya subjektivnosti grupy* [Socio-psychological factors and conditions for the formation of the subjectivity of the group]. *Discussion*. vol. 3, № 10 (40), pp. 155–160.
11. Lomov B.F. (1984) *Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psikhologii* [Methodological and theoretical problems of psychology]. Moscow: Science. (in Russian)
12. Lozhkin G.V., Kolosov A.B. (2011) *Est' li "dukh" sportivnoy komandy?* [Is there a "spirit" of a sports team?]. *Sports psychologist*. Vol. 2 (23). P. 5–12.
13. Rubinshteyn S.L. (2003) *Bytie i soznanie. Chelovek i mir* [Being and consciousness. Man and the world]. Series: Masters of Psychology. Peter. (in Russian)
14. Sarychev S.V. (2008) *Sotsial'no-psikhologicheskie faktory nadezhnosti malykh grupp v razlichnykh sotsial'nykh usloviyakh* [Socio-psychological factors of reliability of small groups in various social conditions] (PhD Thesis), Kursk.
15. Chernyshev A.S., Sarychev S.V., Lunev Yu.A., Lobkov Yu.L. (2005) *Psikhologicheskaya shkola molodezhnykh liderov* [Psychological school for youth leaders]. Moscow. (in Russian)
16. Chernyshov A.S. (2012) *Sotsial'no-psikhologicheskie usloviya stanovleniya subjektivnosti malykh grupp: teoretiko-eksperimental'nyy podkhod k issledovaniyu*. [Socio-psychological conditions for the formation of subjectivity in small groups: theoretical and experimental approach to research]. *Psychological journal*. Vol. 3. № 2. P. 35–44.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ІЗ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ДО ПОДОЛАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ТРУДНОЩІВ

Дмітрієва Н. С.

студентка магістратури кафедри олімпійського та професійного спорту

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

вул. Пирогова, 9, Київ, Україна

orcid.org/0000-0001-6492-3371

nikolestern@ukr.net

Ключові слова: *психологічна підготовка спортсменів, професійний спорт, стрільба, спортивна стрільба, психологічна готовність, подолання змагальних труднощів.*

Метою статті є презентація розробленої методики формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів та особливостей її практичної реалізації. Кульова стрільба – це один із видів стрілецького спорту, спортсмени в якому змагаються у стрільбі із пневматичних, малокаліберних, великокаліберних гвинтівок і пістолетів. Однією з найважливіших умов у формуванні стрілецьких умінь і навичок є психологічна підготовка. У ній велика увага приділяється вихованню здібностей до навмисної регуляції емоційних станів, у т. ч. і під час змагань. Формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів здійснюється через послідовний рух за навчальними рівнями: рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів, рівень теоретичного досвіду, рівень практичного досвіду. У розробленій моделі нами виділені такі структурні компоненти, як теоретичний і практичний. Теоретичний компонент містить теоретичні заняття, які проводяться один раз на тиждень. Структура кожного заняття включала три послідовні частини: вступну, спрямовану на формування навчальної мотивації спортсменів, формування умінь виділяти істотне в екстремальній ситуації і умінь визначати потрібні для подолання виявлених труднощів способи дій; основну, що включала теоретичне або практичне рішення навчальних завдань, враховуючи відому дидактичну схему навчання: ознайомлення, розучування, закріплення, вдосконалення; заключну, яка вирішувала завдання контролю і коригування процесу навчання. У цій частині здійснюються дії, спрямовані на аналіз прийнятого рішення з позицій його ефективності та раціональності, проводиться систематизація й узагальнення засвоєних знань і умінь. Практичний компонент містить практичні заняття, які були організовані на кожному тренувальному занятті у другій половині основної частини. Практичне виконання дій, спрямованих на подолання змагальних труднощів за навчальних умов, потім під час контрольних змагань сприяє формуванню спеціальних умінь і навичок.

METHODS OF FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF ATHLETES IN SHOOTING TO OVERCOME COMPETITIVE DIFFICULTIES

Dmitriieva N. S.

Master's Student at the Department of Olympic and Professional Sports

National Pedagogical Dragomanov University

Pyrogova str., 9, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0001-6492-3371

nikolestern@ukr.net

Key words: *psychological training of athletes, professional sport, shooting, sport shooting, psychological readiness, overcoming competitive difficulties.*

The purpose of the article is to present the developed method of forming the psychological readiness of shooting athletes to overcome competitive difficulties and features of its practical implementation. The method of formation of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties and features of its practical realization are presented. Shooting is a type of shooting sport in which athletes compete in shooting with air, small-caliber, large-caliber rifles and pistols. One of the most important conditions in the formation of shooting skills is psychological training. In it much attention is paid to education of abilities to intentional regulation of emotional states, including during competitions. Formation of psychological readiness of athletes on shooting to overcoming of competitive difficulties is carried out through consistent movement on educational levels: level of motivation theoretical experience, the level of practical experience. In the developed model we have selected such structural components as theoretical and practical. The theoretical component includes theoretical classes that are held once a week. The structure of each lesson included logically related to the importance of three consecutive parts: the introductory part was aimed at forming the training motivation of athletes, the formation of skills to highlight the essential in this extreme situation and the ability to determine the necessary ways to overcome difficulties; the main part included a theoretical or practical solution of educational tasks, taking into account the well-known didactic scheme of learning: acquaintance, learning, consolidation, improvement; the final part solved the problem of control and adjustment of the learning process. In this part, actions are taken to analyze the decision from the standpoint of its effectiveness and rationality, systematization and generalization of acquired knowledge and skills. The practical component contains practical classes that were organized in each training session in the second half of the main part. The practical implementation of actions aimed at overcoming competitive difficulties in the learning environment, then during the control competitions contributes to the formation of special skills and abilities.

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Тенденції розвитку фізичної культури та спорту актуалізували проблему психологічного забезпечення спортивної діяльності. На особливу увагу заслуговують питання збереження психічного здоров'я, адаптації до екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Змагальна діяльність є головною формою, яка відображає досягнення, майстерність спортсменів. Результат виступів у змаганнях – факт успіху. Це демонстрація можливостей спортсмена, його потенціалу, надійності. У професійному спорті заробітки, вартість контракту, успішність того

чи іншого спортсмена безпосередньо залежать від стабільності високих спортивних результатів, тому психологічна готовність до подолання несподіваних труднощів у ході змагальної боротьби має особливу цінність. Природно, що вирішення проблеми підготовки спортсменів, формування їхньої психологічної готовності – це необхідна умова психологічного забезпечення сучасного спорту [1; 2; 5; 6].

Кульова стрільба – один із видів стрілецького спорту, спортсмени в якому змагаються у стрільбі із пневматичних, малокаліберних, великокаліберних гвинтівок і пістолетів. Однією з

найважливіших умов у формуванні стрілецьких умінь і навичок є психологічна підготовка. У ній велика увага приділяється вихованню здібностей до навмисної регуляції емоційних станів, у т. ч. і під час змагань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У роботах Т. Dominteanu (2017) [5], А. Nieuwenhuys, J. Weber, R. Hoeve, R. Oudejans (2016) [6], А. Biggs, M. Cain, S. Mitroff (2015) [4] відзначено, що екстремальні ситуації, які виникають у ході змагальної діяльності, здатні викликати інтенсивні психічні переживання. Ці переживання відображаються в результативності змагальних дій. За даними А. Алексеева, труднощі змагальної діяльності, пов'язані із проявом волевих зусиль і високим рівнем нервово-психічної напруги, можуть чинити негативний вплив не тільки на змагальну діяльність, але і на її результативність [1].

Практика спорту вищих досягнень показує, що майже половина невдалих виступів спортсменів на змаганнях пов'язана з переживанням несприятливих психічних станів [3]. Цей факт визначає актуальність завдання спрямованої організації підготовки спортсмена до подолання труднощів, які несподівано виникають під час виконання змагальних дій.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Психологічна підготовка формує конкретні якості, необхідні для досягнення вершин майстерності, нерідко стає самостійним, головним напрямом. Розробка відповідних психологічних методик у галузі психологічної підготовки спортсменів із кульової стрільби своєчасна й актуальна. Очевидні значні відмінності сприйняття психічних навантажень залежно від того, відбувається стрільба за умов тренувальної чи змагальної діяльності. Однією з найважливіших умов у формуванні умінь і навичок із кульової стрільби є психологічна підготовка.

Метою статті є презентація розробленої методики формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів та особливостей її практичної реалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. При розробці методики формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів ми орієнтувалися на підходи до реалізації освітнього процесу за допомогою педагогічних технологій [2], на теоретичні та методичні положення про організацію навчально-тренувального процесу [7].

Метою розробленої нами методики виступає формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Досягнення цієї мети забезпечується через вирішення таких завдань, як:

- 1) навчання знань про зміст екстремальних ситуацій змагального характеру;
- 2) навчання способів подолання цих ситуацій;
- 3) розвиток інтелектуальних здібностей;
- 4) формування умінь і навичок подолання змагальних труднощів.

Провідною ідеєю розробки нашої методики є положення про те, що моделювання змагальної діяльності під час теоретичних і практичних занять на основі комплексу інтелектуальних завдань може сприяти формуванню психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Моделювання сприяє переходу предметних (об'єктивних) знань у форму внутрішньої позиції особистості (суб'єктивні знання і досвід).

Знання можливих змагальних перешкод і труднощів, способів їх успішного подолання не забезпечує повною мірою готовності спортсмена реалізувати їх на практиці. З іншого боку, вміння і навички подолання змагальних перешкод і труднощів за навчальних умов не гарантують їх успішне використання в умовах змагання. Тому необхідною технологічною умовою реалізації провідної ідеї є дотримання суворої послідовності у засвоєнні навчального матеріалу: освоєння досліджуваної інформації, формування умінь використовувати цей матеріал, формування умінь адекватно діяти в екстремальній змагальній ситуації.

У розробці методики ми враховували прямий зв'язок між становленням внутрішніх мотиваційних ставлень спортсмена до змагань і активністю його розумових процесів і практичних дій щодо їх подолання. Мотивація навчальної діяльності – це запорука міцного засвоєння навчального матеріалу, оскільки мотивоване ставлення до процесу навчання завжди сприяє мобілізації внутрішньої пізнавальної активності [2]. Однак залежно від результатів цієї активності відбуваються позитивні зміни психічних властивостей і поведінки суб'єкта навчання [8].

Формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів здійснюється через послідовний рух за навчальними рівнями, такими як: рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів, рівень теоретичного досвіду, рівень практичного досвіду.

Рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів є початковим етапом навчання. У ньому здійснюється процес формування мотивованого ставлення спортсмена до навчання подолання змагальних труднощів, інформація про які передається спортсмену від тренера або психолога у груповій бесіді у формі дискусії. Аналіз і синтез, узагальнення і конкретизація цієї інформації призводять до її перекладу

в суб'єктивно значуще знання. Розуміння особистісної значущості інформації про подолання змагальних труднощів щодо спортивного результату і можливості виконувати змагальну діяльність взагалі стає одним із вирішальних факторів формування стійкого навчального інтересу. Таким чином, реалізуються процеси мотивації, осмислення і прийняття навчальної інформації.

Рівень теоретичного досвіду спрямований на теоретичне освоєння навчального матеріалу. Уявне рішення змагальних ситуацій, пошук оптимальних дій, спрямованих на успішне подолання змагальних труднощів, визначають яскраву емоційність і високий рівень інтелектуальної активності спортсмена. Складність, але доступність навчальних завдань проблемного характеру створюють умови не тільки для засвоєння спеціальних знань, а й для розвитку інтелектуальних здібностей спортсмена. Ситуація спільного обговорення й оцінки прийнятого спортсменом рішення, аналіз можливих прогнозованих варіантів розвитку подій, уявлення змагальної діяльності, психоемоційних реакцій і своїх дій за умов подолання змагальних труднощів сприяють формуванню теоретичного змагального досвіду.

Рівень практичного досвіду спрямований на практичне освоєння навчального матеріалу. На основі вже відомої інформації про конкретні змагальні труднощі (теоретичне освоєння) спортсмен практично використовує наявний теоретичний досвід. Це створює умови для формування вмінь раціонально користуватися своїми знаннями під час виконання практичних дій, спрямованих на подолання змагальних труднощів за навчальних умов, що під час контрольних змагань сприяє формуванню спеціальних умінь і навичок.

Моделювання в навчально-тренувальному процесі змагальних труднощів дозволяє:

1) визначити рівень оптимальних труднощів для спортсмена, враховуючи його індивідуальні особливості;

2) сформуванню позитивне мотиваційне ставлення до формування психічної готовності до подолання змагальних труднощів;

3) ознайомити спортсмена зі змагальними труднощами в кульовій стрільбі, озброїти знаннями, вміннями та навичками їх подолання;

4) розвинути інтелектуальні здібності, щоб забезпечити швидкість і точність сприйняття змагальних ситуацій і прийняття рішення;

5) визначити динаміку психологічної готовності кожного спортсмена до подолання змагальних труднощів.

У розробленій моделі нами виділені такі структурні компоненти, як теоретичний і практичний.

Теоретичний компонент містить теоретичні заняття, які проводяться один раз на тиждень.

Структура кожного заняття включала три послідовні частини:

1) вступну, спрямовану на формування навчальної мотивації спортсменів, формування умінь виділяти істотне в екстремальній ситуації та умінь визначати потрібні для подолання виявлених труднощів способи дій;

2) основну, що включала теоретичне або практичне рішення навчальних завдань, враховуючи відому дидактичну схему навчання: ознайомлення, розучування, закріплення, вдосконалення;

3) заключну, яка вирішувала завдання контролю і коригування процесу навчання. У цій частині здійснюються дії, спрямовані на аналіз прийнятого рішення з позицій його ефективності та раціональності, проводиться систематизація й узагальнення засвоєних знань і умінь.

Для моделювання змагальних труднощів нами були розроблені 50 інтелектуальних завдань. У цих завданнях були представлені різні варіанти змагальних ситуацій у кульовій стрільбі, зміст яких виступав як об'єктивні змагальні перешкоди, а необхідність їх вирішення конкретним спортсменом – як суб'єктивні труднощі.

Спортсменам задавалися певні часові параметри, у межах яких вони повинні були вирішити задачу. Як додаток до завдань подавалися кілька варіантів її вирішення – з акцентом на фізичні якості, з акцентом на технічну грамотність, з акцентом на тактичний хід.

Опанувавши у процесі рішення інтелектуальних завдань навчальну інформацію, спортсмен вже не тільки має уявлення про можливі змагальні труднощі в його майбутній змагальній діяльності, а і знає способи їх успішного подолання на практиці.

Практичний компонент містить практичні заняття, організовані на кожному тренувальному занятті у другій половині основної частини – від 20 до 25 хвилин.

У практичні заняття були включені практичні завдання – виконання практичних вправ.

Щоб навчити спортсмена застосовувати засвоєні знання у процесі подолання змагальних труднощів, ми використовували метод практичної вправи. Рішення завдання формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів за умов тренувальної діяльності передбачало об'єднання методів моделювання та вправи.

Процес рішення інтелектуальних завдань виключав групове обговорення: кожен спортсмен самостійно знаходив оптимальне, на його думку, рішення. Обговорення вже прийнятого рішення здійснювалося як всією групою спортсменів, так і окремо кожним із них із тренером (психологом) на предмет ефективності та раціональності знайденого виходу із проблемної ситуації. Тому

організація навчально-тренувальної діяльності на теоретичних і практичних заняттях здійснювалася на основі послідовного застосування самостійної роботи спортсменів і групової форми навчання.

Формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів повинно бути особистісно орієнтованим.

Тому у процесі практичної реалізації методики ми прагнули, щоб кожне представлене інтелектуальне та практичне завдання було посиленням для кожного конкретного спортсмена і водночас спонукало його докласти значні фізичні та вольові зусилля [1; 6]. Враховувалися, з одного боку, властивий спортсмену рівень психологічної готовності до подолання змагальних труднощів і його індивідуальні психологічні особливості, з іншого – рівень спортивної кваліфікації та спортивної майстерності спортсменів із кульової стрільби.

Моделювання в навчально-тренувальному процесі змагальних труднощів застосовувалося нами також для діагностики рівня сформованості психологічної готовності до їх подолання за умов змагальної діяльності. Знання спортсменом результатів навчання підвищує рівень його навчальної активності, стимулює до роботи з оволодіння знаннями про змагальні труднощі, вміннями та навичками їх успішного подолання, допомагає визначити основні напрями їх удосконалення. Володіння тренером цією інформацією допомагає також оцінити рівень засвоєння

навчального матеріалу і результати своєї діяльності загалом, вносити у процес формування психологічної готовності оперативні корекції.

Висновки. Таким чином, представлена методика формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів та особливості її практичної реалізації. Так, формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів здійснюється через послідовний рух за навчальними рівнями, такими як: рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів, рівень теоретичного досвіду, рівень практичного досвіду. У розробленій моделі нами виділені такі структурні компоненти, як теоретичний і практичний. Теоретичний компонент містить теоретичні заняття, які проводяться один раз на тиждень. Структура кожного заняття включала три послідовні частини: вступну, основну та заключну. Для моделювання змагальних труднощів нами були розроблені 50 інтелектуальних завдань, у яких представлені різні варіанти змагальних ситуацій у кульовій стрільбі. Практичний компонент містить практичні заняття, організовані на кожному тренувальному занятті у другій половині основної частини.

Перспективним питанням для подальших досліджень у цьому напрямі є експериментальна діагностика впливу розробленої методики на рівень психологічної готовності спортсменів як у кульовій стрільбі, так і в інших видах спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Преодолей себя: психическая подготовка в спорте. Ростов на Дону : Феникс. 2006. 352 с.
2. Багас О.П. Психологічна підготовка стрілка-спортсмена. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту* : збірник науково-методичних праць. Львів, 2004. С. 28–34.
3. Богуш О.Ю. Психологічні чинники навчання кульовій стрільбі майбутніх офіцерів. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 55–64.
4. Biggs, A.T., Cain, M.S., Mitroff, S.R. Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment. *Psychological Science*. 2015. Vol. 26. P. 1164–1176.
5. Dominteanu, T. The Role of Psychological Preparation in the Performance Sports Activity. *Moldavian Journal for Education and Social Psychology*. 2017. Vol. 1. P. 7–13. 10.18662/mjesp/2017.0101.01.
6. Martin, J.J., Byrd, B., Watts, M.L., Dent, M. Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of clinical sport psychology*. 2015. Vol. 9 (4). P. 345–359. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008>.
7. Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G.J., Oudejans, R.R. Persistence of threat-induced errors in police officers' shooting decisions. *Applied Ergonomics*. 2015. Vol. 48. P. 263–272.
8. Nieuwenhuys, A., Weber, J., Hoeve, R., Oudejans, R. R. Sitting duck or scaredy-cat? Effects of shot execution strategy on anxiety and police officers' shooting performance under high threat. *Legal and Criminological Psychology*. 2016. Vol. 22. P. 274–287.

REFERENCES

1. Alekseev, A.V. (2006) Preodolei sebja: psykhicheskaia podgotovka v sporte. [Get Over Yourself: Mental Preparation in Sports]. Rostov on Don: Fenyks. (in Russian)
2. Bagas O.P. (2004) Psykholohichna pidgotovka strilka-sportsmena [Psychological training of an athlete-athlete]. *Shooting training in Olympic sports*: collection of scientific and methodical works. P. 28–34. (in Ukrainian)

3. Bogush O.Yu. (2012) Psykholohichni chynnyky navchannia kulovii strilbi maibutnikh ofitseriv [Psychological factors of training of bullet shooting of future officers]. *Problems of modern psychology*. Vol. 16. P. 55–64. (in Ukrainian)
4. Biggs, A.T., Cain, M.S., Mitroff, S.R. (2015) Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment. *Psychological Science*. 26. P. 1164–1176.
5. Dominteanu, Teodora. (2017). The Role of Psychological Preparation in the Performance Sports Activity. *Moldavian Journal for Education and Social Psychology*. Vol. 1. P. 7–13. 10.18662/mjesp/2017.0101.01.
6. Martin J.J., Byrd B., Watts M.L., Dent M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of clinical sport psychology*. Vol. 9 (4). P. 345–359. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008>
7. Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G.J., & Oudejans, R.R. (2015). Persistence of threat-induced errors in police officers' shooting decisions. *Applied Ergonomics*. Vol. 48. P. 263–272.
8. Nieuwenhuys, A., Weber, J., Hoeve, R., & Oudejans, R.R. (2016). Sitting duck or scaredy-cat? Effects of shot execution strategy on anxiety and police officers' shooting performance under high threat. *Legal and Criminological Psychology*. Vol. 22. P. 274–287.

КІНЕМАТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНОК У ДОВЖИНУ

Дух Т. І.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри легкої атлетики

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

вул. Черемшину, 17, Львів, Україна

orcid.org/0000-0002-2401-9203

tatianadukh88@gmail.com

Конестяпін В. Г.

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри легкої атлетики

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

вул. Черемшину, 17, Львів, Україна

orcid.org/0000-0002-6606-3448

la@ldufk.edu.ua

Дунець-Лесько А. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри легкої атлетики

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

вул. Черемшину, 17, Львів, Україна

orcid.org/0000-0002-0512-7989

tonia_d@ukr.net

Ключові слова: просторово-часові характеристики, динамічні характеристики, технічна підготовленість, розбіг, стрибки у довжину, кваліфіковані стрибунки.

Проаналізовано основні напрями удосконалення технічної підготовки стрибунів у довжину. Встановлено, що технічна підготовка кваліфікованих стрибунів повинна базуватися на інтегрованій сукупності відокремлених характеристик і параметрів педагогічного, біомеханічного та медико-біологічного профілів з урахуванням принципу індивідуалізації. У статті розглянуто кінематичні показники технічної підготовленості кваліфікованих стрибунів у довжину. У дослідженні брали участь вісім кваліфікованих стрибунів у довжину (МСУ та КМСУ). Розрахунки виконано з використанням оптичної електронної системи реєстрації рухових дій тіла спортсмена OrtoJump. Здійснено порівняльний аналіз показників технічної підготовленості кваліфікованих стрибунів у довжину. Досліджено неоднорідність результатів динамічних характеристик кваліфікованих стрибунів у довжину ($V=19,03\%$), а саме показника тривалості відштовхування на останньому кроці розбігу. Встановлено, що на передостанньому й останньому кроці відштовхування стрибунів спостерігається зменшення тривалості відштовхування перед стрибком. З'ясовано, що останній крок розбігу коротший від передостаннього на 16 см у зв'язку зі зменшенням тривалості польотного періоду. Середній показник тривалості польотного періоду передостаннього кроку знаходиться в межах 0,15 с. У призерів змагань цей показник становить (0,030–0,050 с).

Середній показник швидкості передостаннього кроку швидкості становить 8,63 м/с, а швидкість останнього кроку значно вища – 10,48 м/с. Найбільші зміни темпу кроків виявлено на останньому кроці перед відштовхуванням. Середній показник досягає величини 5 кроків/с. Тобто різниця між передостаннім (темп – 3,84 кроків/с) і останнім кроком розбігу становить більше 1 кроку/с. Встановлено, що з підвищенням кваліфікації збільшується швидкість на останніх кроках розбігу; зменшується тривалість опорних періодів; зменшується тривалість польотних періодів в останньому кроці розбігу, стабілізується динаміка довжини кроків розбігу та збільшується темп кроків у кінці розбігу.

KINEMATIC CHARACTERISTICS OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF QUALIFIED LONG JUMPERS

Dukh T. I.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Athletics
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Cheremshyny str., 17, Lviv, Ukraine
orsid.org/0000-0002-2401-9203
tatianadukh88@gmail.com*

Konestyapin V. G.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Athletics
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Cheremshyny str., 17, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6606-3448
la@ldufk.edu.ua*

Dunets-Lesko A. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Athletics
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Cheremshyny str., 17, Lviv, Ukraine
orsid.org/0000-0002-0512-7989
tonia_d@ukr.net*

Key words: *spatial temporal characteristics, dynamic characteristics, technical readiness, running approach, long jumps, qualified jumpers.*

The main directions of improvement of technical training of long jumpers are analyzed. It is established that the technical training of skilled jumpers should be based on an integrated set of separate characteristics and parameters of pedagogical, biomechanical and medical-biological profiles, taking into account the principle of individualization. The article considers the kinematic indicators of technical readiness of skilled long jumpers. The study involved eight highly qualified long jumpers (MSU and KMSU). The calculations were performed using an optical electronic system for recording the motor actions of the athlete's body OptoJump. The comparative analysis of indicators of technical readiness of qualified long jumps is carried out. The inhomogeneity of the results of the dynamic characteristics of qualified long jumps ($V = 19.03\%$), namely the repulsion duration index at the last run-up step, was investigated. It was found that in the penultimate and last step of repulsion of the jumper there is a decrease in the duration of repulsion before the jump. It was found that the last step of the run is shorter than the penultimate one by 16 cm due to the reduction of the flight period. The average duration of the flight period of the penultimate step is within 0.15 s. The winners of the competition have this figure (0.030–0.050 s).

The average speed of the penultimate speed step is 8.63 m / s, and the speed of the last step is much higher and is 10.48 m / s. The largest changes in the pace of the steps were detected in the last step before the repulsion. The average value reaches 5 step / s. That is, the difference between the penultimate step of the pace – 3.84 step / s, and the last step of the run is more than 1 step / s. It is established that with advanced training the speed increases in the last steps of the run; the duration of reference periods decreases; the duration of flight periods in the last step of the takeoff decreases, the dynamics of the length of the takeoff steps stabilizes and the pace of the steps at the end of the takeoff increases.

Постановка проблеми. Сучасний рівень спортивних досягнень, насушливі завдання спорту (вибір спеціалізації, індивідуалізація технічної майстерності, управління тренувальним процесом) диктують необхідність вивчення індивідуальних особливостей спортсменів і їх впливу на спортивний результат. Проблема реалізації принципу індивідуалізації спортивного тренування належить до найбільш важливих і найменш розроблених проблем [1; 2].

Відомо, що у швидкісно-силових видах спорту, до яких належать і легкоатлетичні стрибки, вирішальна роль відводиться високому рівню спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменок [3]. У теорії та методиці спорту обґрунтовано необхідність і представлено передумови формування системного підходу до управління спеціальною фізичною та технічною підготовленістю спортсменок [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стрибок у довжину відносять до складно-координатних, швидкісно-силових видів легкої атлетики. Спортивний результат значною мірою залежить від багатьох чинників: раціональної техніки виконання рухів, розвитку рухових і психічних якостей [5]. Увагу фахівців у галузі спорту було зосереджено на аналізі біомеханічних показників техніки спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються на легкоатлетичних стрибках [2; 9], на використанні засобів технічної підготовки, моделюванні змагальної діяльності [6; 7], індивідуальних кінематичних і енергетичних показників техніки стрибка у довжину [8; 9]. Проведений аналіз діючих методик тренування спортсменок, які спеціалізуються на легкоатлетичних стрибках, підтвердив: багато із традиційних основ підготовки спортсменок втратили своє прогресивне значення і вже не відповідають сучасним вимогам [10–12]. Зокрема, автором [7] виокремлено такі напрями удосконалення технічної підготовки: формування техніки змагальної вправи з орієнтацією на інформативні біомеханічні показники; забезпечення необхідного рівня розвитку силових, швидкісних і координаційних здібностей спортсменів у тісному взаємозв'язку з раціональною технікою стрибка у довжину та забезпечення необхідного рівня психічних здібностей кваліфікованих стрибунів у довжину.

Практика засвідчила, що оцінити рівень підготовки спортсменок можливо лише за допомогою інтегрованої сукупності відокремлених характеристик і параметрів педагогічного, біомеханічного та медико-біологічного профілів. Одним із ключових напрямів удосконалення управління спортивною підготовкою спортсменок, котрі спеціалізуються на легкоатлетичних стрибках, є поглиблена індивідуалізація процесів обстеження, програмування, прогнозування та керування тренувальним процесом.

Мета роботи полягала у вивченні та порівняльному аналізі кінематичних характеристик розбігу кваліфікованих стрибунок у довжину.

Організація та методи дослідження. У дослідженні брали участь 8 висококваліфікованих стрибунок у довжину (МСУ та КМСУ). Розрахунки виконано з використанням оптичної електронної системи реєстрації рухових дій тіла спортсмена OptoJump, яка дозволяє отримати кількісну інформацію про спортивну техніку без проведення зйомки та відео-аналізу. До складу системи входять планки (вимірювачі) довжиною 1 м, у які встановлені оптико-електронні пари, а також програмне забезпечення з однойменною назвою. Загальна довжина системи може збільшуватися за рахунок підключення додаткових планок і складати 30–60 м. За допомогою «OptoJump» ми вимірювали кінематичні характеристики руху: тривалість опорного та безопорного положення тіла спортсменок; довжину бігового кроку; ритм (співвідношення фаз опори та польоту) та темп бігових кроків.

Виклад основного матеріалу. Одним із інформативних показників технічної підготовленості стрибунок у довжину є тривалість відштовхування від бруска. Динамічні показники, а саме тривалість відштовхування практично у всіх стрибунок цієї вибірки знаходяться в межах 0,130–0,140 с. Важливо, що за цей проміжок часу потрібно виконати якісне потужне відштовхування, яке дозволить зберегти рівновагу в польотній фазі та зручне положення тіла перед відштовхуванням.

Якщо порівнювати тривалість відштовхування на останньому кроці розбігу, то у спортсменок виявлено неоднорідність результатів динамічних характеристик ($V=19,03\%$). Результати тривалості відштовхування коливаються від 0,09 до 0,11 с. Порівнюючи динамічні характеристики відштовхування

стрибунок на передостанньому й останньому кроці відштовхування, можна простежити зменшення тривалості відштовхування перед стрибком, що пояснюється зростанням швидкості.

Одним із основних компонентів швидкості розбігу поряд із темпом є довжина кроків. У стрибках у довжину просторовий показник визначає раціональність і ефективність побудови цілісної вправи. Особливого значення набуває виконання передпоштовхових кроків і самого відштовхування у стрибку. У працях авторів [6; 9] вказано на асиметрію довжини кроків, що пов'язано з більш активним проштовхуванням із поштовхової ноги на махову за рахунок більш активної постановки ноги на відштовхування. У нашому дослідженні, де аналізуються три передостанні кроки розбігу, ми підтвердили цю тенденцію.

Важливу роль у ритмічній структурі розбігу має співвідношення довжини двох останніх кроків розбігу перед відштовхуванням. У науково-методичній літературі немає єдиної думки з цього приводу. Більшість авторів [7; 8; 10] вказує на укорочення довжини останнього кроку перед відштовхуванням. Деякі [1; 6] вказують на те, що довжина останнього кроку може бути більшою від передостаннього.

За нашими даними, середній показник довжини передостаннього кроку знаходиться в межах 229 см, довжина останнього – 211 см, їх різниця коливається в межах 18 см. Але у переможниці змагань (М. Б-х) довжина останнього кроку розбігу була на 3 см довшою, ніж у передостанньому. Водночас у другого призера змагань (К. Гр-ної) різниця становить 18 см. Це свідчить про те, що тенденція на укорочений останній крок розбігу зберігається, і вказує на активну постановку ноги на відштовхування. Варіативність показників передостаннього й останнього кроку розбігу відповідає $V=6-7\%$ за стандартного відхилення (14–15 см). У спортсменок I розряду та КМС різниця передпоштовхових кроків більш виражена і знаходиться в межах (25–30 см), але подеколи спостерігається незначне збільшення довжини останнього кроку від передостаннього.

Середній показник довжини двох останніх кроків розбігу свідчить про те, що останній крок розбігу на 16 см коротший від передостаннього, що підкреслює активність постановки поштовхової ноги на відштовхування за рахунок зменшення часу польотного періоду. Середній показник тривалості польотного періоду останнього кроку розбігу (0,09 с). Середній показник тривалості польотного періоду передостаннього кроку знаходиться в межах 0,15 с. У призерів змагань цей показник становить (0,030–0,050 с).

Потрібно відзначити, що тривалість опорних періодів більш стабільна, і середній показник

тривалості передостаннього кроків розбігу знаходиться в межах 0,11 с за коефіцієнта варіації ($V=7\%$). Що стосується останнього кроку розбігу, то тут спостерігається варіативність тривалості опорних періодів $V=7\%$, а варіативність тривалості польотних вища і дорівнює 19%.

Швидкість кроків перед відштовхуванням є одним із основних показників технічної підготовленості стрибунка у довжину. Реалізація цієї швидкості досягається за рахунок технічно правильного виконання відштовхування. Відштовхування зумовлено ритмічною структурою і співвідношенням кінематичних характеристик усього розбігу загалом і передпоштовхових кроків, представлених у нашому дослідженні. У цьому питанні можна виділити два основні напрями. Перший – досягнення максимальної швидкості перед відштовхуванням. Другий – досягнення оптимальної швидкості перед відштовхуванням, яка дозволить якісно і потужно виконати відштовхування.

У наших дослідженнях ми виявили, що основним критерієм спортивного результату є зростання швидкості на останньому кроці розбігу перед відштовхуванням. Так, середній показник швидкості передостаннього кроку швидкості становить 8,63 м/с, а швидкість останнього кроку значно вища – 10,48 м/с (рис. 1). Це переважно пов'язано зі зменшенням тривалості часу польотного періоду на останньому кроці й активною постановкою ноги на відштовхування. Що стосується приросту швидкості на останньому кроці, то вона зростає на 1,30 м/с, а приріст швидкості на передостанньому кроці – 0,17 м/с. Коефіцієнт варіативності швидкості останнього кроку розбігу знаходиться в межах 35%.

Як відомо, показники темпу кроків мають суттєві відмінності на початку і в кінці розбігу. У наших дослідженнях ми виявили, що найбільші зміни темпу кроків спостерігаються на останньому кроці перед відштовхуванням. Середній показник досягає величини 5 кр./с. Тобто різниця між передостаннім (темп – 3,84 кр./с) і останнім кроком розбігу становить більше 1 кр./с.

Аналіз показників темпу кроків розбігу виявив, що із підвищенням майстерності спортсменок показники темпу кроків збільшуються, проте не мають достовірних розходжень зі стрибунками нижчої кваліфікації. Існують різні шляхи підвищення темпу кроків розбігу. Так, початківці підвищують темп розбігу за рахунок зменшення довжини кроків. Стрибунки високої кваліфікації збільшують темп кроків за незмінної довжини кроків за рахунок частоти та свободи рухів під час розбігу. Тому показники темпу кроків повинні розглядатися в комплексі з урахуванням довжини кроків і тривалості опорних і польотних періодів з обов'язковим прискоренням у кінці розбігу.

Таблиця 1

Кінематичні показники кваліфікованих стрибунк у довжину, п=8

№ п/п	Спортсменки	Р-тат, м	t відштовхування, с	2-й передостанній крок				передостанній крок				останній крок							
				t опори, с	t польоту, с	t кроку, с	L кроку, см	t опори, с	t польоту, с	t кроку, с	L кроку, см	Швидк. кроку, м/с	Приріст швидк. м/с	t опори, с	t польоту, с	t кроку, с	L кроку, см	Швидк. кроку, м/с	Приріст швидк. м/с
1	Бех	6,67	0,128	0,104	0,136	0,24	220	0,104	0,147	0,251	227	9,04	-0,13	0,098	0,111	0,209	230	11,00	1,96
2	Гр-на	6,64	0,117	0,117	0,159	0,276	230	0,098	0,159	0,257	242	9,42	1,09	0,11	0,105	0,215	224	10,42	1,00
3	Чер-на	6,11	0,147	0,117	0,11	0,227	199	0,11	0,153	0,263	236	8,97	0,2	0,129	0,055	0,184	183	9,95	0,98
4	Мар-на	6,04	0,141	0,11	0,123	0,233	205	0,116	0,16	0,276	236	8,55	-0,97	0,116	0,073	0,189	199	10,53	1,98
5	Ф-ва	5,98	0,128	0,123	0,141	0,264	220	0,116	0,178	0,294	242	8,23	-0,1	0,116	0,086	0,202	214	10,59	2,36
6	Д-пол	5,89	0,141	0,111	0,134	0,245	227	0,117	0,141	0,258	220	8,53	-0,74	0,111	0,098	0,209	224	10,72	2,19
7	Г-на	5,84	0,141	0,098	0,129	0,227	192	0,104	0,141	0,245	202	8,24	-0,22	0,11	0,092	0,202	214	10,59	2,35
8	К-ко	5,67	0,141	0,104	0,117	0,221	189	0,122	0,147	0,269	217	8,07	-0,48	0,116	0,086	0,202	202	10	1,93
	М	6,11	0,14	0,11	0,13	0,24	210,25	0,11	0,15	0,26	227,75	8,63	-0,17	0,11	0,09	0,20	211,25	10,48	1,31
	SD	0,34	0,01	0,01	0,01	0,02	15,00	0,01	0,01	0,01	13,14	0,44	0,59	0,01	0,02	0,01	14,69	0,33	0,46
	V	5,59	6,94	7,02	10,86	7,50	7,13	6,95	7,54	5,49	5,77	5,10	-350,24	7,18	19,03	4,83	6,95	3,15	34,82

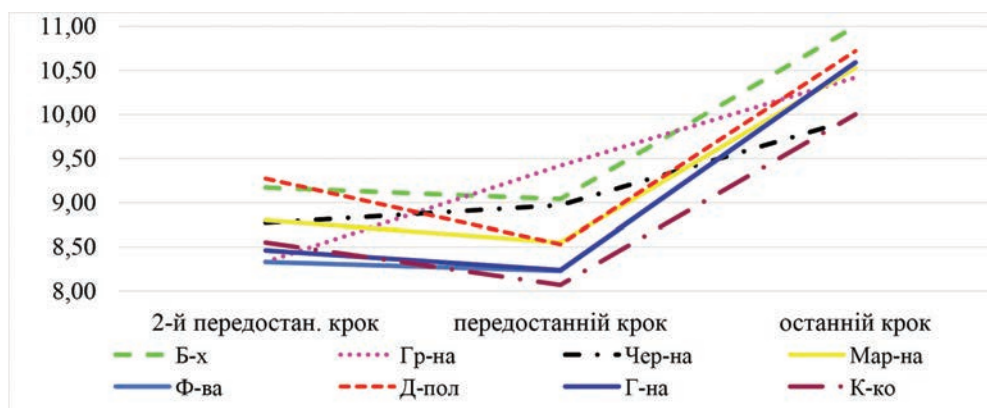


Рис. 1. Динаміка розвитку швидкості кваліфікованих стрибунів у довжину на останніх кроках розбігу (м/с)

Висновки. Аналіз динаміки кінематичних характеристик розбігу стрибунів у довжину дозволяє констатувати, що з підвищенням кваліфікації змінюються такі показники:

- збільшується швидкість на останніх кроках розбігу;
- зменшується тривалість опорних періодів;

- зменшується тривалість польотних періодів в останньому кроці розбігу;
- стабілізується динаміка довжини кроків розбігу;
- збільшується темп кроків у кінці розбігу;
- стабілізується ритм передпоштовхових кроків;
- зменшується тривалість відштовхування від бруска.

ЛІТЕРАТУРА

1. Заборский Г.А. Индивидуализация техники отталкивания у прыгунов в длину и высоту с разбега на основе моделирования движений : автореф. дисс. ... канд пед. наук. Омск, 2000. 20 с.
2. Ахметов Р.Ф. Моделирование в системе управления багаторічною підготовкою спортсменів високої кваліфікації швидкісно-силових видів легкої атлетики. *Матер. XIV Міжнар. наук. конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх»*. Київ, 2010. С. 532.
3. Дух Т., Лемешко В., Дунець-Лесько А., Свищ Я. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навчально-методичний посібник. Львів : ЛДУФК, 2018. 112 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
5. Козлова О., Ван Вей. Удосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у стрибку у довжину. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 9–14 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.9-14.
6. Бобровник В.И., Козлова Е.К. Легкоатлетические прыжки. *Легкая атлетика* / Аурутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. и др. Киев : Логос. 2017. С. 405–552.
7. Kozlova E, Wang Wei, Kozlov K. Individual peculiarities of long jump technique of skilled athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 20. С. 408–412.
8. Ян Цзінь Тянь. Вдосконалення техніки виконання стрибків у довжину на основі моделі подвійного відштовхування : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів, 2002. 16 с.
9. Adams G., Harris R., Woodard D., Dudley G. Mapping of electrical muscle stimulation using MRI. *Journal of Applied Physiology*. 1993. № 74 (2). P. 532–537.
10. Попов Г.И. Биомеханические обучающие технологии на основе средств искусственной управляющей и предметной сред. *Наука в олимпийском спорте*. 2005. № 2. С. 159–168.
11. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. Москва : Терра-спорт, 2000. 128 с.
12. Полищук Д.А. Особенности адаптации нервно-мышечной системы спортсменов к воздействию больших физических нагрузок. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. 2003. № 10. С. 106–118.

REFERENCES

1. Zaborskyi H.A. (2000). Individualization of the technique of repulsion of long jumpers and high jumpers from the start on the basis of modeling of movements: *Extended abstract of Candidate's thesis. (Pedagogical sciences)*. Omsk: Siberian State Academy of Physical Culture [in Russian].

2. Akhmetov R.F. (2010). Modeling in the management system of long-term training of highly qualified athletes in speed and power athletics. *Mater. XIV International. Science. Congress "Olympic Sports and Sports for All"*. pp. 532. Kharkiv. [in Ukrainian].
3. Dukh T., Lemeshko V., Dunets-Lesko A., Svyshch Ya. (2018). Athletics horizontal jumps: *navch.-metod. posib.* 112. Lviv. [in Ukrainian].
4. Platonov V.N. (2004). The system of training athletes in Olympic sports. *Olympyiskaia lyteratura.* 808. Kyiv. [in Ukrainian].
5. Kozlova E, Wang Wei. (2020). Improving the technical skills of skilled athletes who specialize in long jump. *Theory and methods of physical education and sports.* 1. 9-14 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.9-14. Kharkiv. [in Ukrainian].
6. Bobrovnyk V.Y. (2000). Athletics jumps in the book. Athletics. *Nauka v olymпыiskom sporte.* Kyiv. 1. 31–37. [in Ukrainian].
7. Kozlova E., Wang Wei., Kozlov K. (2020). Individual peculiarities of long jump technique of skilled athletes. *Journal of Physical Education and Sport.* 20:408-412. [In Romanian].
8. Ian Tszin Tian. (2002). Improving the technique of performing long jumps based on the double repulsion model. *Extended abstract of Candidate's thesis. (Olympic and professional sports 24.00.01).* Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky [in Ukrainian].
9. Adams G., Harris R., Woodard D., Dudley G. (1993) Mapping of electrical muscle stimulation using MRI. *Journal of Applied Physiology.* 74 (2). 532–537. (in USA)
10. Popov H.Y. (2000). Biomechanical learning technologies based on the means of artificial control and subject environments. *Science in Olympic sports.* 2. 159–168. Kyiv. [in Ukrainian].
11. Ter-Ovanesian Y.A. (2000). Athlete training: a modern look. *Terra-sport.* Moskow. 128 p. [in Russian].
12. Polyshchuk D.A. (2003). Features of adaptation of the neuromuscular system of athletes to the effects of heavy physical activity. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of phys. Education and Sports.* 10. pp. 106–118. [in Ukrainian].

УДК 797.12
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-20>

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ ВІДПОВІДНО ДО ЇХНЬОГО ТИПУ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РУХОВОЇ СХИЛЬНОСТІ

Коваленко Ю. О.

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

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*

Шипенко А. О.

*викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-4939-0612
a.shipenko@gmail.com*

Овдєєнко А. О.

*викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1901-1714
nastaovdeenko@gmail.com*

Ключові слова: *веслування, навчально-тренувальний процес, функціональний стан, фізична підготовленість, індивідуальні типи, інноваційна методика.*

Формування системної організації на різних етапах багаторічного вдосконалення в циклічних видах спорту необхідне за застосування науково-методичних засад реалізації структури управління тренувальним процесом. Теперішній стан і розвиток світового веслувального спорту характеризується неперервним пошуком більш ефективних засобів педагогічного впливу, сучасних методів, специфічних форм контролю, організації та корекції підготовки спортсменів. Сучасний спорт, що характеризується постійно посилюючою конкуренцією і безперервним зростанням результатів, має у своєму здобутку значну кількість обґрунтованих підходів, орієнтованих на розвиток функціональних можливостей веслярів. Однак цей розділ підготовки спортсменів високого класу залишається найбільш проблематичним. Високі вимоги до рівня функціональних можливостей веслярів висуваються у зв'язку зі складністю техніко-тактичних дій, які залежать від спеціалізації, ритму

роботи на дистанції, коливань темпу, реакції на швидкоплинні дії суперників. Метою дослідження є визначення особливостей підготовки веслувальниць на байдарках 20–21 року на основі перевірки ефективності розробленої методики з урахуванням індивідуальної рухової схильності. Для реалізації мети та завдань дослідження використовувався комплекс методів: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури за темою дослідження; педагогічний експеримент; педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом, де фіксувалися параметри фізичного навантаження під час занять; оцінка функціонального стану спортсменів за показниками ЖСЛ, функціональної проби Кверга, індексу Кердо; оцінка показників загальної фізичної підготовленості спортсменок. З'ясовано, що розроблена методика з урахуванням індивідуальних типів прояву фізичних якостей у підготовці веслувальників істотно вплинула на їхні функціональні показники та показники загальної фізичної підготовленості. Експериментально підтверджено ефективність розробленої методики підготовки веслувальниць 20–21 року на основі урахування їхніх типів рухової підготовленості. Розроблено рівні фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках 20–21 року.

IMPROVEMENT OF THE TRAINING PROGRAM ACCORDING AT ROWER TYPE OF INDIVIDUAL MOTIONAL TENDENCY

Kovalenko Yu. O.

*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0827-9371
visnik_znu@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
valeritysh@gmail.com*

Shypenko A. O.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Sports
“Zaporizhzhia Polytechnic” National University
Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4939-0612
a.shipenko@gmail.com*

Ovdeienko A. O.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Sports
“Zaporizhzhia Polytechnic” National University
Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1901-1714
nastaovdeenko@gmail.com*

Key words: rowing, educational and training process, functional state, physical fitness, individual types, innovative methods.

The formation of a systemic organization at different stages of long-term improvement in cyclical sports is necessary when applying the scientific and methodological principles of the management structure of the training process. The current state and development of world rowing is characterized by a relentless search for more effective means of pedagogical influence, modern methods,

specific forms of control, organization and correction of training of athletes. Modern sport is characterized by ever-increasing competition and continuous growth of results, has a significant number of reasonable approaches aimed at developing of the rowers functionality. However, this section of training high-class athletes remains the most problematic. High requirements for the level of functionality of rowers are put forward, due to the complexity of technical and tactical actions, which depend on the specialization, the rhythm of work on a distance, tempo fluctuations, reaction to the fleeting actions of rivals. The purpose of the study is to determine the features of the training of 20–21 years old rowers on kayaks on the basis of testing the effectiveness of the developed method, taking into account the individual motor aptitude. To implement the goals and objectives of the study a set of methods has been used: analysis and generalization of special scientific and methodological literature on the research topic; pedagogical experiment; pedagogical observations of the educational and training process, where the parameters of physical activity during classes were recorded; assessment of the functional state of athletes according to the indicators of vital capacity, Kverg functional test, Kerdo index; assessment of indicators of general physical fitness of athletes. It was found that the developed methodology, taking into account the individual types of manifestation of physical qualities in the training of rowers, significantly affected their functional indicators and indicators of general physical fitness. The effectiveness of the developed method of training of 20–21 years old rowers on the basis of taking into account their types of motor training has been experimentally confirmed. Levels of physical fitness of 20–21 years old rowers on kayakers have been developed.

Постановка проблеми. Особливу роль у багаторічній підготовці спортсменів відіграє етап підготовки до вищих досягнень, який реалізує можливості спортсменів у досягненні високих спортивних результатів, забезпечує максимальний прояв їхніх індивідуальних особливостей [6; 9]. Водночас в останні десятиліття зберігається хронічне відставання українських веслувальників на байдарках від світової еліти, що пов'язується фахівцями з недостатньо ефективною системою управління та методикою багаторічної підготовки спортивних резервів, зокрема із вмістом і методами тренування на різних етапах становлення спортивної майстерності, комплексного формування значущих для спортивної результативності психофізіологічних якостей [2; 3].

Стрімке зростання спортивних результатів серед спортсменів-веслувальників різних країн передбачає серйозне вдосконалення тренувальних програм із урахуванням останніх досягнень спортивної науки [8]. Високий рівень досягнень у спорті загалом та у веслуванні на байдарках зокрема вимагає поряд із постійним удосконаленням методів і засобів тренувального процесу більш поглибленого вивчення можливостей максимальної індивідуалізації підготовки спортсменів, заснованої на комплексному вивченні здібностей і можливостей спортсменів, виділення ознак і якостей, розвиток яких сприятиме досягненню перемог на змаганнях [1; 5]. В основу контролю підготовленості веслярів покладено облік структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності, її специфічні прояви у процесі оцінки швидкісних можливостей і витривалості веслярів [7]. Характерним є те, що під час спортивного вдосконалення, переходу спортсменів від дитячих груп у дорослі вимоги до індивідуалізації тренувального процесу дедалі більше підвищуються [2]. На наше переконання, основні зусилля

із вивчення означеної проблеми повинні бути зосереджені на організаційних засадах системи загалом. Як і раніше, зберігають свою значимість науково-практичні пошуки, пов'язані з розробкою критеріїв оцінки підготовленості спортсменів до занять конкретним видом спорту, що сприяло визначенню напрямку інтегрованого дослідження.

Мета дослідження – довести ефективність розробленої методики підготовки веслувальниць на байдарках.

Під час дослідження використовувалися такі **методи**: теоретичний аналіз науково-методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів; оцінка рівня функціональної та фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Оцінка функціональних показників відбувалася за допомогою: ЖЄЛ, л; проби Кверга (визначали ступінь адаптації організму до різного за характером навантажень); індексом Кердо; проби Руф'є.

Тестування рівня фізичної підготовленості 20–21-річних веслувальниць на байдарках здійснювалося за такими контрольними вправами, як: біг на 100 м (с); піднімання штанги 30 кг до грудей за 2 хв (разів); підтягування на високій перекладині (разів); нахил вперед із положення сидячи (см); стрибок у довжину з місця (см); 12-хвилинний біг (м); веслування на 250 м; веслування на 1 000 м.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь дівчата 20–21 року у кількості 17 осіб, які мали різні спортивні розряди із веслування (від 2 дорослого розряду до КМС). Кількісну оцінку рухової підготовленості кожної спортсменки виражено в балах: «низький рівень» (НР) – «2» бали, «середній рівень» (СР) – 4 бали і високий (ВР) – 6 балів. Таким чином, для всіх восьми тестів отримано від 16 до 48 балів, що створює можливість для визначення індивідуального профілю рухової підготовленості. Показник середнього рівня підготовленості

характеризуватиметеся рівнем оцінки від 27 до 36 балів, високий рівень – від 36 і вище, низький рівень – від 27 і нижче. Унаочнимо, що на основі набраних балів кожна спортсменка отримала інтегральну оцінку рівня фізичної підготовленості.

Протягом перших двох років підготовки на етапі спортивного вдосконалення обсяг загальної фізичної підготовки зберігається приблизно на одному відносному рівні, приблизно 30%, причому СФП зростає за рахунок збільшення загального обсягу тренувальних занять від 67,5% на першому, другому році та до 80% – на третьому; крім того, істотно збільшувалася інтенсивність виконання завдань, що призвело до послідовного зростання навантаження [4]. Виявлені невідповідності завдань підготовки, ефективності змагальної діяльності сформувавши вимогу стосовно змін підходів до навчально-тренувального процесу. Тому метою оптимізації підготовки дівчат, котрі займаються веслуванням на байдарках, була розробка експериментальної методики, особливостями якої був акцент на спрямованість рухової діяльності тренувальних навантажень, що на заняттях поділялася на такі складники: СФП – 70,6%, ЗФП – 29,4%.

У нашому плануванні застосовувалися такі варіанти побудови мезоциклів: 3 мікроцикли з великим навантаженням плюс 1 мікроцикл відновлювальний, далі повторювалося поєднання – 1 мікроцикл «втягуючий» плюс 2 мікроцикли великого навантаження плюс 1 відновний. З понеділка по середу фізичне навантаження збільшувалося, з четверга до суботи – знижувалося.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У ході експерименту отримано результати тестування на початку дослідження та виведені рівні фізичної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються на веслуванні на байдарках (табл. 1).

Аналіз індивідуальних особливостей рухової підготовленості дозволив виділити з усіх обстежених три основні типи: «силовий тип» (8 спортсменок – 47,0%), «тип витривалих» – (3 особи – 17,6%), «тип різнобічно розвинених» (6 спортсменок – 35,3%). Перші, «силовики», краще проявляються у вправах із піднімання штанги, підтягування, част-

ково – стрибка в довжину з місця. Спортсмени цього типу проявляли більшою мірою свої силові здібності, мали вищі результати у веслуванні на 250 м. Водночас їхня результативність у змагальній дистанції на 1 000 м істотно не відрізнялася від показників в інших типологічних групах. Спортсменки, віднесені до типу «витривалих», показували кращі результати у 12-хвилинному бігу, причому інші рухові якості, особливо силові, зазвичай досягали лише середнього рівня розвитку. Окремі індивіди цього типу моторної підготовленості мали високі показники результативності у веслуванні на 1 000 м; загальногрупова оцінка спеціальної результативності середня. Для «різнобічно розвинених» характерний зазвичай середній розвиток силових якостей, гнучкості, витривалості та інших рухових здібностей: швидкісних, швидкісно-силових. Спортивна результативність у веслуванні у цих спортсменок мало чим відрізняється від представників інших груп, але дівчата саме цієї типології серед наших спортсменок мали найкращі результати.

Порівняння середніх значень веслувальниць різних типів вказало на таке (табл. 2). Найкращий результат у греблі на 1 000 м належав «витривалим» спортсменкам і становив 238,1+1,62 с; найгірший – типу різнобічно розвинених (242,5+1,73с). У греблі на 250 м майже однакові результати належали спортсменкам силового (60,9+0,95с) і типу різнобічно розвинених (60,4+0,76с). Кращими в бігу на 100 м, стрибках у довжину з місця кращі результати належали спортсменкам типу різнобічно розвинених. У підніманні штанги до грудей, нахилі тулуба кращими виявилися спортсменки силового типу. Також під впливом експериментальної методики досліджено зміну показників фізичної підготовленості у спортсменок різних типів.

Зазначені зміни результати тестування спортсменок-веслувальниць силового типу, достовірні зміни показників відбулися за всіма тестами. Також можна констатувати позитивні зміни у спортсменок-веслувальниць типу витривалих і різнобічно розвинених. Достовірно змінилися показники за всіма тестами наприкінці експерименту.

Таблиця 1

Рівні фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках ($\bar{X} \pm m$)

Тести	Низький	Середній	Високий
Гребля 1000 м (с)	253,4+0,36	236,5+0,75	216,3+0,32
Гребля 250 м (с)	68,17+0,15	61,48+0,31	54,79+0,14
Біг на 100 м (с)	14,4+0,04	15,8 +0,06	12,82+0,02
Піднімання 30 кг штанги до грудей за 2 хв (разів)	51,74+0,35	70,6+0,71	89,46+0,34
Нахил тулуба вперед (см)	5,72+0,18	8,8+0,35	18,32+0,17
Стрибок у довжину з місця (см)	190,4+0,50	203,7+0,24	217,1 +0,25
Підтягування на перекладині (разів)	14,45+0,29	21,0+0,59	27,5+0,28
12-хв. біг (м)	3393,5+1,52	3502,0+3,0	3610,5+1,5

Таблиця 2

Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості веслувальниць різних типів ($X \pm m$)

Тести	Силовий тип	Тип витривалих	Тип різнобічно розвинених
Гребля 1000 м (с)	239,1+1,82	238,1+1,62	242,5+1,73
Гребля 250 м (с)	60,9+0,95	63,4+0,87**	60,4+0,76
Біг на 100 м (с)	14,0+0,22*	14,8+0,20**	13,80+0,10
Піднімання 30 кг штанги до грудей за 2 хв (разів)	85,5+1,2*	60,4+1,4**	70,6+1,2***
Нахил тулубу вперед (см)	27,4+0,8*	15,5+0,5	25,6+0,8
Стрибок у довжину з місця (см)	218,7+0,5*	203,1+0,5**	220,6+0,5***
Підтягування на перекладині (разів)	6,5+0,6*	8,4+0,5**	7,7+0,4
12-хв. біг (м)	3420,12+7,8*	3609,14+8,1 **	3515,18+8,5***

Примітка : * – достовірність розбіжностей між 1 і 2 типами;

** – достовірність розбіжностей між 2 і 3 типами; *** – достовірність розбіжностей між 1 і 3 типами

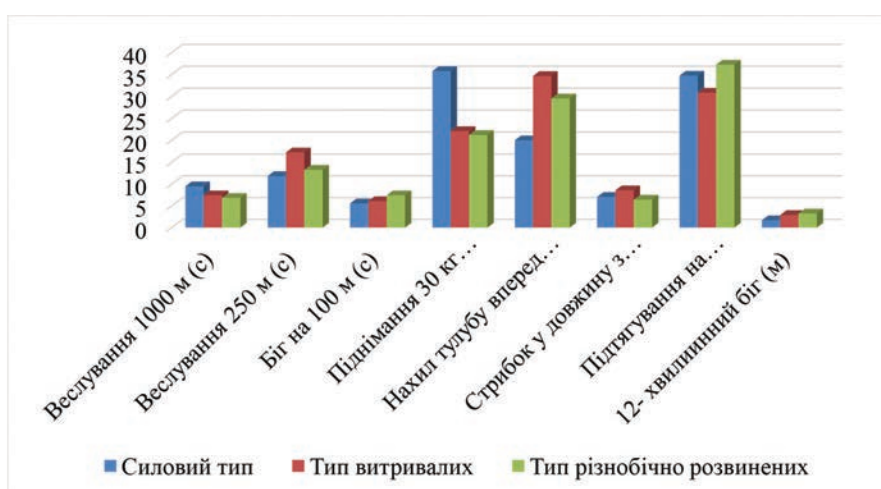


Рис. 1. Відносний приріст показників веслувальниць різних типів під впливом експериментальної методики (%)

Відносний приріст спортсменок різних типів показав (рис. 1), що найбільшим він виявився у спортсменок силового типу у веслуванні на 1 000 м (9,49%), підніманні 30 кг штанги до грудей (35,79%). У дівчат витривалого типу кращий відносний приріст зафіксовано у веслуванні на 250 м (17,24%), нахилі тулуба (34,68%) та стрибку в довжину з місця (8,57%). У дівчат різнобічно розвинених у бігу на 100 м (7,41%), підтягуванні на перекладині (37,25%) та у 12-хвилинного бігу (3,23%).

Також у процесі експерименту відбулися позитивні зміни функціональних показників спортсменок під впливом експериментальної методики (рис. 2). Так, показник проби Руфье покращився наприкінці експерименту і перейшов із незадовільного на відмінний рівень, що склало $5,27 \pm 4,1$ у.о. при $t=3,28$. Середнє значення індексу Кердо спортсменок також зазнало змін із $0,78 \pm 0,1$ у.о. до $0,99 \pm 4,1$ у.о. при $t=5,32$. Результат функціональної проби Кверга наприкінці експерименту достовірно покращився ($103,15 \pm 4,1$ у.о.) порів-

няно з початком експерименту ($92,67 \pm 4,1$ у.о.) при $t=2,04$ і змінився з низького рівня на добрий.

Таким чином, наприкінці експерименту зафіксовано достовірні зміни показників фізичної підготовленості та функціональних показників спортсменок, що підтверджує ефективність експериментальної методики.

Висновки. Експериментально підтверджено ефективність розробленої методики підготовки веслувальниць 20–21 року на основі урахування їхньої рухової підготовленості. Розроблено рівні фізичної підготовленості веслувальниць на байдарках 20–21 року. Здійснено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості спортсменок різних типів рухової підготовленості. Кращими в бігу на 100 м, стрибках у довжину з місця виявилися спортсменки типу різнобічно розвинених. У підніманні штанги до грудей, нахилі тулуба – спортсменки силового типу. Наприкінці дослідження між показниками загальної фізичної підготовленості виявлено достовірні зміни у кожній групі спортсменок різних типів за всіма тестами.

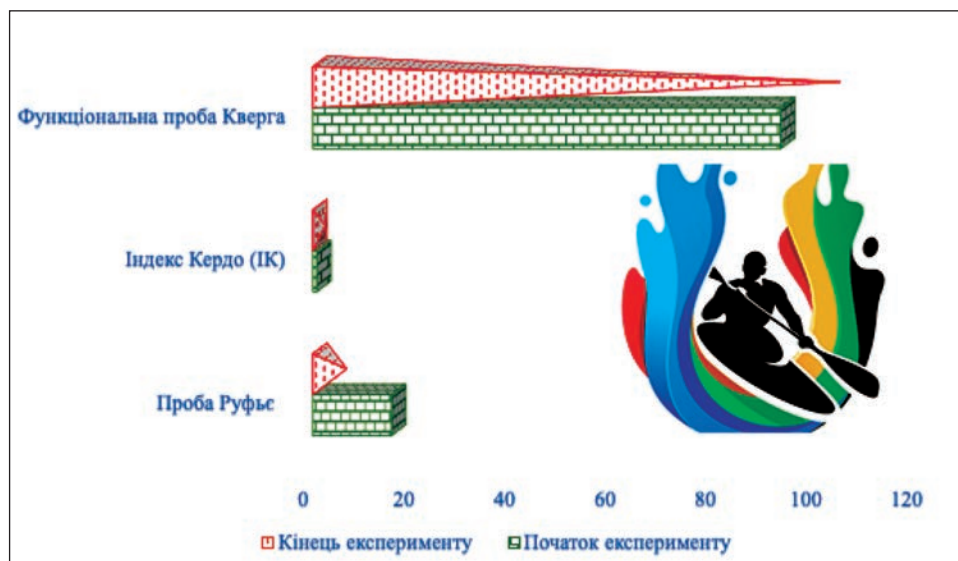


Рис. 2. Зміна функціональних показників веслувальниць під впливом експериментальної методики

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеенко Э.М. Использование метода скоростно-силовых контрастов для развития специальной выносливости гребцов. *Гребной спорт* : ежегодник. Москва : Физкультура и спорт, 1980. С. 65–67.
2. Атаманюк С.И., Римар Ю.И. Основные положения авторской программы планирования тренировочных нагрузок для юных гребцов на этапе начальной подготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 7 (115). С. 7–12.
3. Вейлун В., Русанова О., Дяченко А. Контроль функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслярів на байдарках і каное з урахуванням цільових установок етапу підготовки до вищих досягнень. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. № 32. С. 112–120.
4. Веслування академічне : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, СНЗСП / укл. О.А. Шинкарук, Р.В. Кропта, Б.Є. Очеретько та ін. ; МОНМСУ, Респуб. наук.-метод. кабінет, Федерація академічного веслування України. Київ : Респуб. НМК МУССМС. 2011. 116 с.
5. Давыдов В.Ю., Шантарович В.В., Пригодич Д.Н. Физическое развитие высококвалифицированных гребцов на байдарках и каное в одиночках и двойках, выступающих на различных дистанциях. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2 (50). С. 85–92.
6. Журавский А.Ю., Шантарович В.В. Моделирование тренировочной нагрузки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каное с учетом их индивидуальных особенностей. *Современные аспекты прикладной кинезиологии в спортивной медицине* : мат. Междунар. науч.-практ. конф. Пинск : Полесский государственный университет. 2019. С. 68–73.
7. Лысенко Е., Шинкарук О., Самуйленко В. и др. Особенности функциональных возможностей гребцов на байдарках и каное высокой квалификации. *Наука в олимпийском спорте*. 2004. № 2. С. 55–61.
8. Міфтахутдинова Д.А. Оцінка ефективності авторської програми підготовки веслувальниць збірної України з академічного веслування до Олімпійських ігор – 2012. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 1 (45). С. 85–90.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения* : учебник : в 2 т. Киев : Олимпийская лит., 2015.

REFERENCES

1. Alekseyenko E.M. (1980). Ispol'zovaniye metoda skorostno-silovykh kontrastov dlya razvitiya spetsial'noy vynoslivosti grebtsov [The use of the method of speed-power contrasts for the development of special endurance of rowers]. *Grebnoy sport: Yezhegodnik*. Moskva : Fizkul'tura i sport. P. 65–67.
2. Atamanyuk S.I., Rimar Yu.I. (2019). Osnovnyye polozheniya avtorskoy programmy planirovaniya trenirovochnykh nagruzok dlya yunykh grebtsov na etape nachal'noy podgotovki [Basic provisions of

the author's program of planning of training loads for young rowers at the stage of initial preparation]. *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M.P. Drahomanova*. Serii 15. Vol. 7 (115). P. 7–12.

3. Veylun V., Rusanova O., Dyachenko A. (2018). Kontrol' funktsional'noho zabezpechennya spetsial'noyi pratsezdatsnosti veslyariv na baydarkakh i kanoe z urakhuvannyam tsil'ovykh ustanovok etapu pidhotovky do vyshchykh dosyahnen' [Control of the Functional Support of the Special Ability of Rowers and Canoeist Taking into Account the Target Settings of the Stage of Preparation for Higher Achievements]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky*. № 32. S. 112–120.
4. Vesluvannya akademichne : navchal'na prohrama dlya DYUSSH, SDYUSHOR, SHVSM, SNZSP (2011) [Academic rowing: curriculum] / ukl. O. A. Shynkaruk, R. V. Kropta, B. Ye. Ocheret'ko ta in. ; MONMSU, Respub. nauk.-metod. kabinet, Federatsiya akademichnoho vesluvannya Ukrayiny. Kyiv : Respub. NMK MUSSMS. 116 s.
5. Davydov V.Yu., Shantarovych V.V., Pryhodych D.N. (2020). Fyzycheskoe razvytye vysokokvalyfytsirovannykh hrebtsov na baydarkakh y kanoe v odynochkakh y dvoynkakh, vystupayushchykh na razlychnykh dystantsyyakh [Physical development of highly qualified rowers in kayaks and canoes in singles and doubles, performing at different distances]. *Fyzychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorovya u suchasnomu suspil'stvi*. № 2 (50). P. 85–92.
6. Zhuravskyy A.Yu., Shantarovych V.V. (2019). Modelyrovanye trenyrovachnoy nahruzky vysokokvalyfytsirovannykh hrebtsov na baydarkakh y kanoé s uchetom ykh yndyvydual'nykh osobennostey [Modeling of training load of highly qualified rowers on kayaks and canoes taking into account their individual features]. *Sovremennye aspekty prykladnoy kynezyolohyy v sportyvnoy medytsyne : mat. Mezhdunar. nauch.-prakt. konf.* Pynsk: Poleskyy hosudarstvennyy unyversytet. P. 68–73.
7. Lysenko Ye., Shynkaruk O., Samuylenko V. i dr. (2004). Osobennosti funktsional'nykh vozmozhnostey grebtsov na baydarkakh i kanoe vysokoy kvalifikatsii [Features of the functional capabilities of highly skilled on canoests and kayakers]. *Nauka v olimpiyskom sporte*. № 2. P. 55–61.
8. Miftakhutdynova D.A. (2015). Otsinka efektyvnosti avtors'koyi prohramy pidhotovky vesluval'nyts' zbirnoyi Ukrayiny z akademichnoho vesluvannya do Olimpiys'kykh ihor – 2012 [The estimation of author program's efficiency of preparation Ukrainian rowing women team to the Olympic games – 2012.]. *Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk*. № 1 (45). S. 85–90.
9. Platonov V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte Obschchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications] Kiev : Olimpiyskaya lit.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В ГІМНАСТИЦІ СПОРТИВНІЙ

Колеснік І. В.

*викладач кафедри спортивних видів гімнастики
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-0653-907X
irynarosev@ukr.net*

Салямін Ю. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри спортивних видів гімнастики
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0001-8822-5770
salyamin@ukr.net*

Ключові слова:

*індивідуалізація,
диференціація, типологічні
групи, індивідуально-
типологічні властивості,
початкова підготовка.*

У статті теоретично обґрунтовано проблематику диференційованого підходу спортсменів, проаналізовано науково-методичну літературу та роботи відомих провідних вчених і фахівців у галузі фізичної культури та спорту, розглянуто такі поняття, як «диференціація» та «індивідуалізація», визначено різницю між ними. Розглянуто проблему перспективності впровадження диференційованого підходу в навчально-тренувальний процес.

Доведено, що тренувальні програми, розроблені для спортсменів у конкретних видах спорту, повинні бути гнучкими та враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Вони мають бути допоміжним матеріалом для тренерів, а не керівною ланкою планування системи підготовки для кожного окремого спортсмена, оскільки вирішальним чинником повинно бути врахування його індивідуальних особливостей.

На сучасному етапі тема диференційованого підходу в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів є актуальною, оскільки в багатьох спортивних школах диференційований підхід майже не використовується, що обґрунтовується багатьма різними причинами: нестачею часу, наповненістю груп, відсутністю підтримки зі сторони керівництва та батьків, нестачею мотивації тощо.

Таким чином, на основі аналізу науково-методичних публікацій із проблеми диференційованого підходу, а також диференційованого застосування засобів і методів у фізичному вихованні та спорті нами було виділено такі теоретичні основи: диференційований підхід у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів є проблемою, недостатньо вивченою; диференційоване застосування засобів і методів у фізичному вихованні та спорті позитивно впливає на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу; неадекватні фізичні навантаження для спортсменів можуть стати причиною погіршення їх здоров'я та втрати мотивації до занять.

Проаналізоване анкетне опитування серед тренерів дитячо-юнацьких шкіл із різним стажем роботи показало, що 66,7% респондентів вважають диференціацію навчально-тренувального процесу на початковому етапі навчання ефективною.

DIFFERENTIATED APPROACH IN TRAINING PROCESS IN ARTISTIC GYMNASTICS

Kolesnik I. V.

*Lecturer at the Department of Sports Kinds of Gymnastics
National University of Ukraine on Physical and Sports
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0653-907X
iry narosev@ukr.net*

Saliamin Yu. M.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Sports Kinds of Gymnastics
National University of Ukraine on Physical and Sports
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8822-5770
salyamin@ukr.net*

Key words: *individualization, differentiation, typological groups, individual-typological properties, initial training.*

In this article the problems of differentiated approach of sportsmen are theoretically grounded, scientific and methodical literature and works of famous scientists and specialists in the field of physical culture and sport are analyzed, such concepts as “differentiation” and “individualization” are considered and the difference and efficiency between them are defined. The problem of perspective introduction of the differentiated approach in educational and training process in artistic gymnastics is considered.

They should serve as support material for coaches and not as a guiding element in the planning of each athlete’s training system, as individual characteristics should be the deciding factor.

It should also be noted that at the present stage the topic of differentiated approach in the educational and training process of young gymnasts is very relevant. Because many sports schools hardly use a differentiated approach, justifying this for many different reasons: not enough time, crowded groups, no support from management and parents, insufficient motivation, and so on.

Thus, on the basis of the analysis of scientific and methodical publications on the problem of differentiated approach, as well as differentiated application of means and methods in physical education and sport, we have identified the following theoretical foundations: nowadays, differentiated approach in the educational process of young athletes is a problem that is not sufficiently studied; differentiated use of means and methods in physical education and sport has a positive impact on the effectiveness of the educational process; inadequate physical activity for athletes can cause deterioration of their health and cause loss of motivation to exercise.

A questionnaire survey among coaches of children’s schools with different length of service was analyzed and revealed that 66.7% of respondent believe that differentiation of the educational and training process at the initial stage of training is effective.

Постановка проблеми. Сьогодні рівень світової спортивної гімнастики є досить високим. Спортсмени показують надскладні програми, про що свідчить їхній рівень підготовленості, тому в сучасній системі фізичного виховання і спорту

актуальним завданням постає впровадження у навчально-тренувальний процес педагогічних технологій із урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займаються [1; 5]. Останнім часом спостерігається тенденція зниження рівня

здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку дітей, що є наслідком зниження їхньої рухової активності в режимі дня за зростаючого статичного і психоемоційного напруження процесу навчання, впровадження інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умов навколишнього середовища тощо [4]. Тому проблема застосування та впровадження в навчально-тренувальний процес диференційованого підходу та застосування засобів і методів є особливо актуальною.

Мета дослідження – обґрунтувати перспективність впровадження диференційованого підходу в навчально-тренувальний процес у гімнастиці спортивній.

Методи дослідження: *аналіз науково-методичної літератури, досвід практики, анкетування, системний аналіз.*

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У різні роки проблема диференційованого підходу привертала увагу багатьох фахівців із фізичного виховання школярів і спортсменів – І.Е. Унт, Е.А. Короткова, Є.І. Лебедева, Т.Ю. Круцевич, П.В. Квашук та ін. [1; 5; 6; 10], однак багато дослідників також виділяють індивідуалізацію як ефективний спосіб підготовки спортсменів.

Постає питання: в чому різниця між індивідуалізацією та диференціацією? Відомий вчений, заслужений діяч науки, фахівець із теорії та методики фізичного виховання і спорту Л.П. Матвеев [7] розглядає індивідуалізацію як спосіб побудови навчально-тренувального процесу на основі індивідуального підходу до тих, хто займається, з метою оптимізації умов для навчання і розвитку. У педагогіці та психології диференційований підхід розглядається як метод вивчення індивідуальних і групових відмінностей між людьми для оптимізації процесів навчання і виховання [1], але слід зазначити, що у спортивній гімнастиці підхід індивідуалізації використовується у групах вищої спортивної майстерності, де кількість становить 3 спортсмени, що не зрівняється із групою початкової підготовки, де кількість спортсменів становить 10.

Підхід індивідуалізації у спортивній гімнастиці у групах початкової та попередньої підготовки пов'язаний із об'єктивними труднощами, тому доцільніше використовувати диференційований підхід, який полягає в розподілі спортсменів на групи за різними ознаками та застосування до цих груп засобів і методів підготовки, адекватних типологічним властивостям тих, хто займається [1]. Таким чином, на сучасному етапі тема диференційованого підходу в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів є досить актуальною. У багатьох спортивних школах диференційований підхід майже не використовується, що обґрунтовується багатьма причинами: нестачею часу,

наповненістю груп, відсутністю підтримки з боку керівництва та батьків, нестачею мотивації тощо. Зазвичай усі займаються за звичайними стандартними програмами для ДЮСШ, але, на жаль, як свідчить практика, такий вид роботи є недостатньо ефективним у підготовці юних спортсменів, особливо на початковому етапі навчання.

Деякі фахівці відзначають, що диференційовані програми підготовки спортсменів окремих типологічних груп більш прогресивні порівняно із традиційними уніфікованими [1; 2; 5; 9], адже застарілі навчальні програми, розроблені на основі врахування середніх і високих показників підготовленості спортсменів, не відповідають дійсності. Показники із загальної, спеціально та технічної видів підготовки значно завищені та не відповідають рівням підготовки тих, хто займається.

Тому багато фахівців (В.М. Платонов, П.В. Квашук та ін.) визначають, що навчання буде успішним лише тоді, коли завдання, поставлене перед спортсменом, відповідатиме його можливостям. Коли ж завдання занадто складне і не відповідає його можливостям, то він не зможе досягнути бажаного результату, матиме невпевненість у собі та втратить мотивацію до навчання. Таким чином, «диференціація» розглядається як гнучкий підхід до навчання, виховання та розвитку, врахування індивідуальних особливостей кожної людини [8]. З огляду на те, що кожний спортсмен є індивідуальністю у плані фізичного розвитку і реакцій організму на тренувальні впливи, диференційований підхід до кожного з них є важливим складником системи багаторічної підготовки.

Вивчаючи цю проблему, М. Линець, Х. Хіменес [8] вказують, що, якщо в навчально-тренувальному процесі правильно і цілеспрямовано реалізувати принцип диференційованого підходу, починаючи з ранніх етапів підготовки, то терміни досягнення високих спортивних результатів спортсменами можуть бути значно коротшими, ніж без застосування форсованих впливів.

Тому, як свідчить практика дитячо-юнацького спорту, індивідуалізація завжди відносна, а диференційований підхід дає змогу враховувати групові характеристики і на цій підставі проводити корекцію побудови та змісту тренувального процесу спортсменів, які володіють подібними особливостями, так і найбільш важливі індивідуальні показники, пов'язані з нормуванням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень [5; 9].

Всі спортсмени суттєво відрізняються за багатьма показниками: станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, рівнем біологічного розвитку, рівнем сформованості та функціонування різних органів і систем організму, індивідуально-типологічними особливостями тощо. При реалізації диференційованого підходу у фізичному

Таблиця 1

**Оцінка впровадження й ефективності
у навчально-тренувальний процес
диференційованого підходу та врахування
індивідуально-типологічних властивостей
спортсменів**

№ п.п	Запитання та варіанти відповідей	Відповіді на запитання (%)
1.	Чи впливають, на Вашу думку, індивідуально-типологічні властивості (тип темпераменту) на навчально-тренувальний процес?	
	а) Так	83,3%
	б) Ні	16,7%
2.	Діти з якими типами темпераменту, на Вашу думку, найкраще адаптуються до занять із гімнастики та зможуть показувати високі результати?	
	а) холеричний темперамент	22,2%
	б) сангвінічний темперамент	38,8%
	в) флегматичний темперамент	22,2%
	г) меланхолічний темперамент	0%
	д) комбінований	16,8%
3.	Чи враховуєте Ви індивідуально-типологічні властивості ВНД дітей під час відбору в навчально-тренувальні групи?	
	а) Так	16,7%
	б) Ні	83,3%
4.	Чи є ефективною, на Вашу думку, диференціація (розподіл) навчально-тренувального процесу ще на початковому етапі навчання?	
	а) Так	66,7%
	б) Ні	33,3%
5.	Чи намагаєтеся Ви використовувати в навчально-тренувальному процесі диференційований підхід?	
	а) Так	55,6%
	б) Ні	44,4%

вихованні та спорті необхідно враховувати різні особливості розвитку дітей [3; 4], а тренувальні програми, розроблені для спортсменів у конкретних видах спорту, повинні бути гнучкими. Вони мають бути допоміжним матеріалом для тренерів, а не керівною ланкою планування системи підготовки для кожного окремого спортсмена, оскільки вирішальним чинником має бути врахування його індивідуальних особливостей [8].

Результати дослідження та їх обговорення.
З метою визначення реалізації впровадження диференційованого підходу в навчально-тренувальний процес гімнастів нами було проведено анкетне опитування серед тренерів із гімнастики спортивної. У дослідженні взяли участь тренери з різних міст: Житомира, Києва, Фастова та м. Суми (n=18) із різним стажем роботи: більше 30 років – 5 чол., більше 20 років – 5 чол., більше 10 років – 4 чол., до 10 років – 4 чол., серед них заслужені тренери України, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу.

Результати анкетного опитування свідчать про те, що більшість тренерів, а саме 83,3% опитаних вважають, що індивідуально-типологічні властивості значно впливають на навчально-тренувальний процес гімнастів (табл. 1).

За результатами анкетного опитування, на думку тренерів, найкраще зможуть адаптуватися до занять із гімнастики та показувати високі результати діти, у яких переважає сангвінічний тип темпераменту – 38,8%, флегматичний і холеричний тип темпераменту – 22,2%, комбінований – 16,8%, діти з меланхолічним типом, на думку тренерів, не зможуть займатися гімнастикою. На запитання «Чи враховуєте Ви індивідуально-типологічні властивості ВНД дітей під час відбору в навчально-тренувальні групи?» більшість тренерів, а саме 83,3% дали відповідь «ні», а 16,7% – «так».

Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить також про те, що, на думку більшості тренерів, котрі брали участь в опитуванні (66,7%), диференціація навчально-тренувального процесу ще на початковому етапі навчання є ефективною; 33,3% вважають, що «ні», оскільки це займає багато часу.

Результати анкетного опитування також показали, що 55,6% респондентів намагаються використовувати в навчально-тренувальному процесі диференційований підхід, 44,4% – «ні».

Таким чином, на основі аналізу науково-методичних публікацій із проблеми диференційованого підходу, а також диференційованого застосування засобів і методів у фізичному вихованні та спорті можна виділити такі теоретичні положення:

– нині диференційований підхід у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів є проблемою недостатньо вивченою;

– диференційоване застосування засобів і методів у фізичному вихованні та спорті позитивно впливає на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу;

– неадекватні фізичні навантаження для спортсменів можуть стати причиною погіршення їхнього здоров'я та втрати мотивації до занять.

Тому ми вважаємо, що комплектування груп необхідно проводити не тільки на основі

врахування показників фізичної, технічної та спеціальної підготовленості спортсменів, а й із урахуванням їхніх індивідуально-типологічних особливостей.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблема реалізації диференційованого підходу в навчально-тренувальному процесі є важливою й актуальною. Диференційоване застосування засобів і методів дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувального процесу.

Аналіз результатів проведеного дослідження показав: 66,7% респондентів вважають, що дифе-

ренціація на початковому етапі може бути ефективною, 16,3% респондентів все ж таки враховують індивідуально-типологічні властивості дітей під час відбору в навчально-тренувальні групи. Також 58,3% опитаних намагаються вводити в навчально-тренувальний процес диференційований підхід.

Таким чином, результати дослідження показали, що нині диференційований підхід у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів є проблемою недостатньо вивченою і потребує подальшого вивчення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов В.А. Теоретические основы дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. *Социально-экономические явления и процессы*. 2011. № 3–4. С. 428–230.
2. Близнюк Ю.В. Методика обучения физическим упражнениям подростков 11–13 лет на основе учета типологических особенностей нервной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Киев, 1989. 19 с.
3. Друзь В.А., Жерновникова Я.В., Пятисоцкая С.С. Основные критерии оценки физического развития и биологического возраста школьников средних классов, обуславливающие дифференцированный подход в процессе физического воспитания. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 1:3. С. 81–85.
4. Жерновникова Я.В., Пятисоцка С.С. Особливості впровадження диференційованого підходу у процес фізичного виховання з метою збереження здоров'я школярів. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2017. № 2. С. 54–59.
5. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2003. 49 с.
6. Круцевич Т.Ю. Предпосылки применения методики дифференцированного физического воспитания школьников 7–14 лет. *Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта* : тези. докл. респ. науч.-практ. конф. Хмельницький, 1990. С. 61–62.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
8. Линець М., Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 2 (24). С. 34–44.
9. Мишин Р.Г., Терентьева О. С. Влияние дифференцированного подхода на процесс подготовки юных спортсменов. *Вестник ТГУ*. 2013. № 6. С. 79–84.
10. Унт И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения : учебник. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 192 с.

REFERENCES

1. Baranov V.A. (2011) Teoreticheskie osnovy differentsirovannogo podkhoda v uchebno-trenirovochnom protsesse yunyh sportsmenov [Theoretical foundations of a differentiated approach in the educational and training process of young athletes]. *Sotsial'no-ekonomicheskie yavleniya i protsessy*, vol. 3. № 4, pp. 428–430.
2. Bliznyuk Yu.V. (1989) Metodika obucheniya fizicheskim uprazhneniyam podrostkov 11–13 let na osnove ucheta tipologicheskikh osobennostey nervnoy sistemy [Methods of teaching physical exercise to adolescents 11–13 years based on the typological features of the nervous system] (PhD avtoreferat.), Kiev. pp. 19.
3. Druz' V.A., Zhernovnikova Ya.V., Pyatisotskaya S.S. Osnovnye kriterii otsenki fizicheskogo razvitiya i biologicheskogo vozrasta shkol'nikov srednikh klassov, obuslavlivayushchie differentsirovanny podkhod v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Basic principles of physical development and biological age of middle school students, leading to a differentiated approach in the process of physical education]. *Slobozhans'kiy naukovо-sportivnyy visnik*, vol. 1. № 3, pp. 81–85.
4. Zhernovnikova Ja.V., Pjatsocjka S.S. (2017) Osoblyvosti vprovadzhenja dyferencijovanogho pidkhotu u proces fizychnogho vykhovannja z metoju zberezhenja zdorov'ja shkoljariv [Features of the introduction of a differentiated approach in the process of physical education in order to preserve the health of students]. *Fizychna rehabilitacija ta rekreacijno-ozdorovchi tekhnologhiji*, vol. 2, pp. 54–59.

5. Kvashuk P.V. (2003) *Differentsirovannyi podkhod k postroeniyu trenirovochnogo protsessa yunyh sportsmenov na etapakh mnogoletney podgotovki* [A differentiated approach to the construction of the training process of young athletes at the stages of long-term training], (PhD avtoreferat), Moskva, pp. 49.
6. Krutsevich T.Yu. (1990) *Predposylki primeneniya metodiki differentsirovannogo fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov 7–14 let* [Conditions for the application of the methodology of differentiated physical education of schoolchildren of 7–14 years old]. *Proceedings of the Sotsial'no-filosofskie i metodicheskie aspekty massovoy fizicheskoy kul'tury i sporta (Ukraina Khmel'nitskiy)*, pp. 61–62.
7. Matveev L.P. (1991) *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methodology of physical culture]. Moskva: Fizkul'tura i sport. (in Russian).
8. Lynecj M., Khimenes Kh. (2016) *Indyvidualizacija ta dyferenciacija fizychnoji pidghotovky sportsmeniv* [Individualization and differentiation of physical training of athletes]. *Fizychna aktyvnistj, zdorov'ja i sport*. vol. 2. № 24, pp. 33–44.
9. Mishin R.G., Terent'eva O.S. (2013) *Vliyanie differentsirovannogo podkhoda na protsess podgotovki yunyh sportsmenov* [The influence of a differentiated approach on the process of training young athletes]. *Vestnik TGU*. vol. 6, pp. 79–84.
10. Unt I.E. (1990) *Indyvidualizatsiya i differentsiatsiya obucheniya* [Individualization and differentiation of education], Moskva: Fizkul'tura i sport. (in Russian).

УДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ МОДЕЛЮВАННЯ ДЕТЕРМІНОВАНИХ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Лісенчук Г. А.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського
вул. Нікольська, 24, Миколаїв, Україна
orcid.org/0000-0002-7788-9050
gennadii.lisa@gmail.com*

Лісенчук С. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Ужгородський національний університет
пл. Народна, 3, Ужгород, Україна
orcid.org/000-0003-2814-4762
sergii.lysenchuk@gmail.com*

Ван Лейбо

*аспірант кафедри футболу
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-4742-1836
wlb1989123@163.com*

Ключові слова: футбол, макроцикл, функціональна підготовленість, серцево-судинна система, система зовнішнього дихання, програма.

У сучасному футболі результат залежить від багатьох аспектів функціональної підготовленості спортсменів, включаючи технічні, тактичні, фізичні, фізіологічні та психологічні чинники, а також тренуваність і стан здоров'я окремих спортсменів. Діагностика функціональної підготовленості футболістів дозволяє проаналізувати ці чинники за окремими компонентами та використовувати отриману інформацію для корегування програм побудови тренувань, короткочасного і довготривалого їх планування, відбору гравців на матч тощо. Організуючи дослідження, ми виходили із припущення, що використання в цьому процесі програми, адаптованої до специфічних умов футболу, віковим особливостям і кваліфікації спортсменів дозволить отримати об'єктивну інформацію про динаміку відповідних показників і на цій основі вдосконалити технологію управління підготовкою, використовуючи адекватні тренувальні навантаження. Впровадження програми на основі моделювання детермінованих форм організації тренувального процесу, в якій задано параметри навантаження: інтенсивність тренувальних впливів і їх тривалість, тривалість і характер відпочинку між вправами, їх співвідношення та дозування, в навчально-тренувальний процес дасть можливість підвищити рівень функціональної підготовленості та потенційних можливостей футболістів до досягнення високих спортивних результатів у процесі багаторічної підготовки. Мета дослідження – експериментально перевірити вплив розробленої

програми на показники функціональної підготовленості футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Для вирішення поставлених завдань проведено педагогічний експеримент на базі команди, яка бере участь у чемпіонаті провінції Шандун (Китайська Народна Республіка) з футболу серед юнаків 16–17 років у кількості 12 осіб. Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення); педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки даних. Доведено ефективність розробленої програми та засвідчено статистично значущими відмінностями у відповідних показниках між досліджуваними контрольної та експериментальної групами футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень ($p < 0,05$ – $p < 0,01$). Застосування програми в навчально-тренувальному процесі сприяло істотній оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання обстежених футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

IMPROVING FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF FOOTBALL PLAYERS ON THE BASIS OF MODELING OF DETERMINED FORMS OF ORGANIZATION OF TRAINING PROCESS

Lisenchuk H. A.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture
V. O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University
Nikolska str., 24, Mykolaiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7788-9050
gennadii.lisa@gmail.com*

Lisenchuk S. H.

*PhD, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Education
Uzhhorod National University
Narodna sq., 3, Uzhhorod, Ukraine
orcid.org/000-0003-2814-4762
sergii.lysenchuk@gmail.com*

Wang Leibo

*Postgraduate Student at the Department of Football
National University of Ukraine on Physical and Sports
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-4742-1836
wlb1989123@163.com*

Key words: *football,
macrocycle, functional fitness,
cardiovascular system,
respiratory system external,
program.*

In modern football, the result depends on many aspects of the functional training of athletes, including technical, tactical, physical, physiological and psychological factors, as well as fitness and health of individual athletes. Diagnosis of functional readiness of football players allows to analyze these factors on separate components and, to use the received information for adjustment of programs of construction of trainings, their short-term and long-term planning, choosing of players for a match, etc. Organizing the study, we assumed that the use in this process of a program adapted to the specific conditions of football, age and qualifications of athletes, will provide objective information about the dynamics of relevant indicators and, on this basis, to improve training management technology using adequate training loads. Implementation of the program based on modeling of deterministic forms of

training process, which sets the load parameters: the intensity of training effects and their duration, duration and nature of rest between exercises, their ratio and dosage, in the training process, will increase the level of functional readiness and potential opportunities for football players to achieve high sports results in the process of multi-year training. The purpose of the study: to test experimentally the impact of the developed program on the indicators of functional readiness of football players at the stage of preparation for higher achievements. To solve the assigned tasks, the pedagogical experiment was conducted on the basis of a team participating in the football championship of Shandong Province (People's Republic of China) among young people aged 16-17 in the amount of 12 people. Research methods: theoretical (analysis, synthesis, generalization); pedagogical observations; pedagogical experiment; methods of mathematical and statistical data processing. The effectiveness of the developed program is proved and statistically significant differences in the corresponding indicators between the control and experimental groups of football players at the stage of preparation for higher achievements are testified ($p < 0.05$ – $p < 0.01$). The application of the program in the training process contributed to the significant optimization of the functional state of the cardiovascular system and the system of external respiration of the studied football players at the stage of preparation for higher achievements.

Постановка проблеми. У теорії спортивних ігор використовуються різні підходи та критерії для оцінки чинників, які впливають на ефективність змагальної діяльності футболістів. За відносної рівноваги в різних аспектах підготовленості, за реальних умов змагальної діяльності успіху досягає команда із вищим рівнем ефективної реалізації техніко-тактичних дій, що вдається лише за вдалої функціональної підготовленості. І це підтверджено відомим вченим В.М. Платоновим, котрий зазначив, що процес технічної підготовки – становлення вмінь і навичок, які забезпечують ефективне використання функціонального потенціалу спортсмена для досягнення найвищих результатів у змагальній діяльності [3].

Уважного ставлення дослідників останнім часом вимагає проблема формування спеціалізованих проявів функціональних можливостей, зокрема розвитку потужності та стійкості реакції кардіореспіраторної системи й аеробного енергозабезпечення [6; 9]. На нашу думку, її вирішення має відбуватися шляхом як пошуку безпечних резервів підвищення результативності кваліфікованих спортсменів, так і використання досягнень хронобіології, кардіології, імунології, інформаційних технологій та ін.

У цьому контексті видається вельми актуальними дослідження, в яких розглядаються дані щодо адаптації серцево-судинної системи до великих навантажень у тренувальному процесі, що виражається в удосконаленні функцій збудження, обміну речовин, нейрогуморальної регуляції діяльності серця, збільшенні капіляризації м'язових волокон [4; 7]. Загальновідомо, що це зумовлено включенням раніше не задіяних капілярів, розширенням і подовженням працюючих капілярів і утворенням нових, уповільненням темпу синусових імпульсів, помірним уповільненням проведення їх по збудливим структурам серця, збільшенням загальної маси та товщини перегородки та задньої стінки лівого шлуночка. Успішність зовнішньої сторони зма-

гальної діяльності футболістів залежить від великої кількості чинників, що вказують на важливість удосконалення механізмів адаптації спортсменів до фізичних навантажень різної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності та тривалості відповідно до швидкоплинних змін, екстремальних умов під час матчу. Кожен наступний окремий макроцикл або етап багаторічного спортивного вдосконалення вказують спортсменові на необхідність певного чергового адаптаційного стрибка волокон [1; 2]. Високий рівень пристосування функціональних систем організму у відповідь на тривалі, інтенсивні та різноманітні подразники може бути збережений лише за наявності напружених підтримуючих навантажень. Тому адаптація є проявом функціональної підготовленості футболістів.

Також привертають увагу в аспекті проблематики нашого дослідження роботи, в яких обґрунтовуються параметри тренувальної діяльності, спрямовані на формування ефектів тренувальних навантажень у процесі моделювання змагальної діяльності футболістів [11; 12]. Слід зазначити, що деякі положення, висловлені тут, мають аналітичний характер і не виключають інших поглядів на проблему реалізації наявного функціонального потенціалу за специфічних умов змагальної діяльності, коли на ефективність техніко-тактичних дій спортсменів впливає розвиток втоми [8; 10; 14]. Тому вирішення проблеми передбачає пошук нових методичних підходів до розробки тренувальних засобів, спрямованих на підвищення функціональної підготовленості футболістів [5; 7; 13]. Враховуючи означене, застосування програми підвищення показників функціональної підготовленості футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень, у який задано параметри навантаження (інтенсивність тренувальних впливів і їх тривалість, тривалість і характер відпочинку між вправами, їх співвідношення та дозування), визначило актуальність і практичне значення зазначе-

ної проблеми, що і стало основою для проведення нашого дослідження.

Мета дослідження – експериментально перевірити вплив розробленої програми на показники функціональної підготовленості футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки даних.

Організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань проведено педагогічний експеримент на базі команди, яка бере участь у чемпіонаті провінції Шандун (КНР) із футболу серед юнаків 16–17 років у кількості 12 осіб. Контрольна група (КГ) займалася за традиційною методикою (програмою ДЮСШ), експериментальна (ЕГ) – за програмою на основі моделювання детермінованих форм організації тренувального процесу, в якій задано параметри навантаження: інтенсивність тренувальних впливів і їх тривалість, тривалість і характер відпочинку між вправами, їх співвідношення та дозування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Показники системи зовнішнього дихання у хлопців досліджуваних груп у кінці дослідження мали кращі результати порівняно з початком (табл. 1).

У хлопців експериментальної групи статистично вірогідне покращення показників зовнішнього дихання визначене за результатами ЖЄЛ, Твид, індексу гіпоксії, індексу Скибінського і рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання. У хлопців контрольної групи статистично вірогідного покращення показників зовнішнього дихання не відбулося. Показники життєвої ємності легень хлопців на початку і в кінці дослідження класифікувалися як такі, що нижчі за норму. Індекс гіпоксії впродовж дослідження залишався в одному і тому ж функціональному класі для хлопців КГ і відповідав низькому рівню.

Змінювався функціональний клас протягом дослідження у величини індексу Скибінського у хлопців КГ – він перейшов із нижчого за середній рівня у середній. Рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання змінювався з низького рівня на нижче за середній у хлопців ЕГ (18,52±2,25 балів – 35,35±3,41 балів). Також значення показника індексу гіпоксії впродовж дослідження змінювався з низького рівня на середній (0,19±0,05 у.о. – 0,35±0,03 у.о.) у хлопців ЕГ, що свідчить про позитивний вплив програми на зазначені показники.

Аналіз динаміки показників серцево-судинної системи протягом дослідження дозволив визначити статистично достовірні зміни за показниками частоти серцевих скорочень, систолічного артеріального тиску, індексу Робінсона, коефіцієнта економізації кровообігу і рівня функціонального стану серцево-судинної системи у хлопців ЕГ (див. табл. 2). Це говорить про оптимізацію роботи серцево-судинної системи під впливом авторської програми. Так, у хлопців обох досліджуваних груп зменшилися значення показників частоти серцевих скорочень, систолічного й артеріального артеріального тиску, серцевого індексу, індексу Робінсона, коефіцієнту економізації кровообігу. Збільшилися числові значення систолічного об'єму крові та рівня функціонального стану серцево-судинної системи. Систолічний і хвилинний об'єми крові впродовж всього дослідження у всіх футболістів відповідали високому рівню.

У хлопців ЕГ впродовж навчального року відбулися якісні зміни за показниками індексу Робінсона (102,1±2,3 – 86,9±2,2 у.о.) та серцевого індексу (3,6±0,19 – 3,2±0,18 л·хв·м⁻²). Так, якщо на початку дослідження значення

Таблиця 1

Динаміка показників системи зовнішнього дихання футболістів протягом дослідження, ($\bar{X} \pm m$) / рівень

Показники	ЕГ			КГ		
	Початок дослідження	Кінець дослідження	t	Початок дослідження	Кінець дослідження	t
ЖЄЛ, мл	2450±91,54 нижче за норму	2830±49,8** нижче за норму	3,65	2400±71,98 нижче за норму	2510±52,5 нижче за норму	1,23
Твд, с	61±5,7	67±2,1	0,99	58±4,2	61±2,2	0,63
Твид, с	15±2,2	25±2,1**	3,29	14,5±2	15±1,8	0,19
П, у.о.	0,19±0,05 низький	0,35±0,03* середній	2,74	0,18±0,03 низький	0,19±0,05 низький	0,17
Іск, у.о.	1868,2±138,5 середній	2447,4±141,5** середній	2,93	1762,1±129,3 нижчий за середній	1961,2±145,3 середній	1,02
РФСзд, бали	18,52±2,25 низький	35,35±3,41*** нижче за середній	4,12	16,73±1,9 низький	18,59±3,3 низький	0,49

Примітка: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ порівняно з початком дослідження

Динаміка показників серцево-судинної системи футболістів протягом дослідження ($\bar{X} \pm m$)

Показники	ЕГ		t	КГ		t
	Початок дослідження	Кінець дослідження		Початок дослідження	Кінець дослідження	
ЧСС, уд.	80,2±2,8	72,3±1,21*	2,59	79,5±2,4	78,1±1,18	0,52
АТс, мм рт. ст.	127,3±2,71	120,2±2,1*	2,07	125,4±2,56	123,4±1,5	0,67
АТд, мм рт. ст.	71,5±1,82	68,2±1,74	1,31	73,2±1,79	72,1±1,3	0,5
СОК, мл	72,36±1,9 високий	75,3±2 високий	1,04	68,45±2,1 високий	71,35±1,8 високий	1,05
ХОК, л.	5,8±0,6 високий	5,4±0,4 високий	0,55	5,4±0,5 високий	5,6±0,3 високий	0,34
СІ, л.	3,6±0,19 гіперрегуляція	3,2±0,18 норма	1,53	3,4±0,22 норма	3,3±0,25 норма	0,3
ІР, у.о.	102,1±2,3 нижче за середній	86,9±2,2*** середній	4,78	99,7±1,9 середній	96,4±2,1 середній	1,17
КЕК, у.о.	4475,2±163,8 низький	3759,6±143,6** низький	3,29	4149,9±143,6 низький	4006,5±138,4 низький	0,72
РФСсс, бали	50,5±2,3 середній	62,4±3,1** середній	3,08	49,9±1,9 середній	53,9±3,4 середній	1,03

Примітка: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ порівняно з початком дослідження

серцевого індексу свідчило про гіперрегуляцію, то в кінці дослідження цей показник відповідав нормі. Показники СОК, ХОК, КЕК, РФСсс залишилися в одному і тому ж функціональному класі (табл. 2).

У контрольній групі зафіксовано покращення показників серцево-судинної системи прикінцевих значень дослідження порівняно з початком, хоча якісних змін протягом дослідження не відбулося.

Слід відзначити, що впродовж дослідження у хлопців ЕГ відбулося покращення всіх показників серцево-судинної системи, що свідчить про оптимізацію роботи серцево-судинної системи під впливом програми.

Проводячи порівняльний аналіз показників системи зовнішнього дихання хлопців наприкінці дослідження, ми визначили, що статистично достовірні відмінності констатовано за показниками ЖСЛ, Твид, ІГ, Іск, РФСзд. Середні значення життєвої ємності легень у кінці дослідження футболістів були нижчими за норму (відповідно ЕГ – 2830±49,8 і КГ – 2510±52,5 мл). Твд і Твид лежали в межах від 61±2,5 до 67±2,1 с і від 15±1,8 до 25±2,1 с відповідно. Індекс гіпоксії відповідав середньому рівню і мав значення 0,35±0,03 у.о. в хлопців ЕГ і 0,19±0,05 у.о. – низький рівень у хлопців КГ. Значення індексу Скибінського у футболістів ЕГ і КГ були на середньому рівні (2447,4±141,5 і 1961,2±145,3 у.о., відповідно). Рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання в кінці дослідження у хлопців ЕГ зафіксовано на рівні, нижчому за середній (35,35±3,41 балів), і 18,59±3,3 балів у хлопців КГ на низькому рівні.

Порівнюючи показники серцево-судинної системи футболістів наприкінці дослідження, ми

визначили, що статистично достовірні відмінності були виявлені лише за показником ЧСС та індексом Робінсона у хлопців ЕГ. Статистично вірогідні відмінності між іншими показниками серцево-судинної системи у хлопців після завершення нашого дослідження зафіксовано не було.

Середні значення систолічного і хвилинного об'єму крові відповідали як і на початку, так і в кінці дослідження високому рівню. Серцевий індекс у кінці у хлопців середнього шкільного віку відповідав нормі. Його середні значення знаходилися в межах від 3,2±0,18 до 3,3±0,25 л·хв·м⁻². Індекс Робінсона відповідав середньому рівню і дорівнював 86,9±2,2 і 96,4±2,1 у.о. у хлопців ЕГ і КГ, відповідно. Коефіцієнт економізації кровообігу відповідав низькому рівню з числовим значенням у хлопців ЕГ – 3759,6±143,6 у.о. та 4006,5±138,4 у.о. у хлопців КГ. У кінці дослідження, як і на його початку, рівень функціонального стану серцево-судинної системи футболістів класифікувався як середній.

Висновки. Засвідчено зменшення числових значень показників частоти серцевих скорочень, систолічного і діастолічного артеріального тиску, хвилинного об'єму крові, індексу Робінсона і коефіцієнта економізації кровообігу. Збільшилися числові значення систолічного об'єму крові, життєвої ємності легень, індексів гіпоксії та Скибінського, рівня функціонального стану серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання.

Прикінцеві значення показників футболістів експериментальної групи мали статистично вірогідну різницю за результатами ЖСЛ, Твид, Іск, РФСзд, ЧСС і ІР. Рівень функціонального стану

системи зовнішнього дихання класифікувався як вищий за середній і середній, а рівень функціонального стану серцево-судинної системи відповідав високому і середньому рівням.

Застосування в експериментальній групі програми, спрямованої на підвищення рівня функціональної підготовленості, на основі моделювання детермінованих форм організації тренувального процесу, в якому задано параметри наванта-

ження (інтенсивність тренувальних впливів і їх тривалість, тривалість і характер відпочинку між вправами, їх співвідношення та дозування), наприкінці педагогічного експерименту виявило достовірні статистично значущі відмінності у відповідних показниках між досліджуваними контрольної та експериментальної групами футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень ($p < 0,05$ – $p < 0,01$).

ЛІТЕРАТУРА

1. Линець М. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів: лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів 3 курсу ФФКіС та 4 курсу ФПтаЗО. 2019.
2. Лисенко О.М. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції роботоздатності. *Фізіологічний журнал*. 2012. № 5. С. 70–77.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения* : учебник: Киев : Олимпийская лит., 2015. 2 т.
4. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте : монография. Москва : Советский спорт, 2011. 211 с.
5. Bujalance-Moreno P., Latorre-Román P.Á., García-Pinillos F.A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of sports sciences*. 2019. Т. 37. № 8. С. 921–949.
6. Iaia F.M., Ermanno R., Bangsbo J. High-intensity training in football. *International journal of sports physiology and performance*. 2009. Т. 4. № 3. P. 291–306.
7. Gaedtke A., Morat T. TRX suspension training: A new functional training approach for older adults – development, training control and feasibility. *International journal of exercise science*. 2015. Т. 8. № 3. 224 p.
8. Kalinowski P., Sysiak W., Jerszyński D., Gronek P. Resistance training in football. *Trends in Sport Sciences*. 2020. Vol. 27. № 1. P. 25–28.
9. Lisenchuk G. et al. Assess psychomotor, sensory-perceptual functions in team-sport games. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2019. Vol. 19 (issue 2), Art 175. P. 1205–1212.
10. Menegassi, V., Rechenchosky, L., Borges, P., Nazario, P., Carneiro, A., Fiorese, L., Rinaldi, W. Impact of motivation on anxiety and tactical knowledge of young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18 (1). P. 170–174.
11. Meylan C.M.P. et al. An evidence-based model of power development in youth soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2014. Т. 9. № 5. P. 1241–1264.
12. Reilly T. An ergonomics model of the soccer training process. *Journal of sports sciences*. 2005. Vol. 23. № 6. P. 561–572.
13. Sokolova O., Tyshchenko V., Mordvinov K. Diagnostic functional condition in sport. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports*. 2019. № 2. С. 96–100.
14. Turna B., Alp M. The Effects of Functional Training on Some Biomotor Abilities and Physiological Characteristics in Elite Soccer Players. *Journal of Education and Learning*. 2020. Т. 9. № 1. P. 164–171.

REFERENCES

1. Lynets, M. (2019). Osnovy teoriiy adaptatsiyi i zakonmirnosti yiyi formuvannya u sport·smeniv [Fundamentals of the theory of adaptation and patterns of its formation in athletes]: lektsiya z navchal'noyi dystsypliny „Zahal'na teoriya pidhotovky sport·smeniv” dlya studentiv 3 kursu FFKiS ta 4 kursu FPtaZO. (in Ukrainian).
2. Lysenko O.M. (2012). Zminy fiziolozhichnoyi reaktyvnosti sertsevo-sudynnoyi ta dykhal'noyi systemy na zrushennya dykhal'noho homeostazu pry zastosuvanni kompleksu zasobiv stymulyatsiyi robotozdatnosti [Changes in cardiovascular and respiratory system physiological reactivity to respiratory homeostasis shifts during application of a complex of work capacity stimulation means]. *Fiziolozhichniy zhurnal*. № 5, pp. 70–77. (in Ukrainian).
3. Platonov V.N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya* [System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications]. textbook: Kiev : Olimpiyskaya literatura; 2015. 2 v. (in Russian).
4. Farfel V.S. (2011). *Upravleniye dvizheniyami v sporte*. [Motion management in sport]. Moscow : Fizkultura i sport. (in Russian).

5. Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P.Á., García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of sports sciences*, № 37 (8), pp. 921–949.
6. Iaia F.M., Ermanno R., Bangsbo J. High-intensity training in football. *International journal of sports physiology and performance*. 2009. T. 4. №. 3. pp. 291–306.
7. Gaedtke, A., Morat, T. (2015). TRX suspension training: A new functional training approach for older adults – development, training control and feasibility. *International journal of exercise science*, 8 (3), 224.
8. Kalinowski P., Sysiak W., Jerszyński D., Gronek P. (2020). Resistance training in football. *Trends in Sport Sciences*, 27 (1). pp. 25–28.
9. Lisenchuk G. et al. (2019). Assess psychomotor, sensory-perceptual functions in team-sport games. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol.19 (issue 2), Art 175, pp. 1205–1212.
10. Menegassi, V., Rechenchosky, L., Borges, P., Nazario, P., Carneiro, A., Fiorese, L., Rinaldi, W. (2018). Impact of motivation on anxiety and tactical knowledge of young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, № 18 (1), pp. 170–174.
11. Meylan C.M.P. et al. (2014). An evidence-based model of power development in youth soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2014. Vol. 9. № 5. pp. 1241–1264.
12. Reilly, T. (2005). An ergonomics model of the soccer training process. *Journal of sports sciences*, 23 (6), pp. 561–572.
13. Sokolova O., Tyshchenko V., Mordvinov K. (2019). Diagnostic functional condition in sport. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports*. № 2. S. 96–100.
14. Turna, B., Alp, M. (2020). The Effects of Functional Training on Some Biomotor Abilities and Physiological Characteristics in Elite Soccer Players. *Journal of Education and Learning*, № 9 (1), pp. 164–171.

УДК 796.12-055.2:796.015.2:796.093.112
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-23>

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Сватський А. В.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-5538-5046
29011973@ukr.net*

Міфтахутдінова Д. А.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
директор
Дніпропетровська обласна школа вищої спортивної майстерності
Монастирський острів, 6, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-9865-2300
oshvsm@i.ua*

Симонік А. В.

*кандидат біологічних наук,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-8574-8744
020190@ukr.net*

Ключові слова: академічне веслування, програма тренувань, цикл олімпійської підготовки.

У статті досліджена проблема ефективності використання різних програм тренувальних занять для підвищення рівня функціональної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в академічному веслуванні. Обстежено 10 спортсменок, членів збірної команди України на початку підготовчих і змагальних періодів третього і четвертого макроциклів. Основною особливістю експериментальної програми став перерозподіл обсягу тренувальних навантажень з акцентом на фізичні навантаження аеробної, аеробно-анаеробної та силової спрямованості. Порівняно із традиційною програмою було запропоновано збільшити обсяг веслування в аеробному режимі на загальнопідготовчому етапі на 10–11%, спеціально-підготовчому – на 12–14%, на передзмагальному – на 7–8% і на змагальному етапі на 6–7%. Зміни обсягу гребної роботи у змішаному (аеробно-анаеробному) режимі становили відповідно 12–14%, 13–15%, 9–10% і 7–8%, а в анаеробному режимі від 12–15% на загальнопідготовчому етапі до 5–6% на змагальному етапі. Крім цього, обсяг навантажень зі швидкісно-силової підготовки був збільшений на 15–16%, силової підготовки на 20–22%, а спеціальної підготовки на ергометрі Сонсерт-2 – на 17–19%.

Представлені зміни були зроблені за рахунок відповідного зниження кількості тренувальних годин на загальну фізичну підготовку веслувальників збірної команди України з академічного веслування.

Для оцінки рівня функціональної підготовленості спортсменок і її окремих компонентів у нашому дослідженні використовувалася вдосконалена комп'ютерна програма експрес-оцінки «ШВСМ»

Результати проведеного дослідження довели більш високу ефективність розробленої авторами програми тренувальних занять порівняно із традиційною програмою підготовки.

Більш високий рівень функціональної підготовленості спортсменок збірної України з академічного веслування в четвертому макроциклі чотирирічного циклу олімпійської підготовки був досягнутий за рахунок збільшення обсягу веслування в аеробному й аеробно-анаеробному режимі, а також обсягу спеціальної підготовки на гребному ергометрі Concept-2.

Планується подальша модернізація авторської програми тренувальних занять для спортсменок вищої кваліфікації, які спеціалізуються в академічному веслуванні, в річному циклі підготовки, спрямованої на максимально можливе досягнення модельних характеристик.

PILOT PROGRAM FOR IMPROVING THE FUNCTIONAL READINESS OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS

Svatiev A. V.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5538-5046
29011973@ukr.net*

Miftakhutdinova D. A.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Director
Dnipropetrovsk Regional School of Higher Sports Skills
Monastyrsky island, 6, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9865-2300
oshvsm@i.ua*

Simonik A. V.

*Candidate of Biological Sciences
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-8574-8744
020190@ukr.net*

Key words: *rowing, functional fitness, highly qualified athletes.*

In the article, the authors investigate the problem of the effectiveness of using various training programs to improve the level of functional fitness of highly qualified athletes specializing in rowing. 10 athletes, members of the national team of Ukraine at the beginning of the preparatory and competitive periods of the third and fourth macrocycles were examined. The main feature of the experimental program was the redistribution of the volume of training loads with an emphasis on aerobic, aerobic-anaerobic and strength-oriented physical activities. In comparison with the traditional program, it was proposed to increase the volume of rowing in aerobic mode at the general preparatory stage by 10–11%, specially preparatory-by 12–14%, at the pre – competition stage –

by 7–8% and at the competitive stage by 6–7%. Changes in the volume of rowing work in the mixed (aerobic-anaerobic) mode were 12–14%, 13–15%, 9–10% and 7–8%, respectively, and in the anaerobic mode from 12–15% at the general preparatory stage to 5–6% at the competitive stage. In addition, the volume of loads on speed and strength training was increased by 15–16%, strength training by 20–22%, and special training on the Concept-2 ergometer-by 17–19%.

The presented changes were made due to a corresponding reduction in the number of training hours for the general physical training of rowers of the National Rowing Team of Ukraine.

To assess the level of functional fitness of female athletes and its individual components, our study used an improved computer program of rapid assessment “SHVSM”.

The results of the study proved the higher effectiveness of the training program developed by the authors, in comparison with the traditional training program.

A higher level of functional readiness of athletes of the Ukrainian national rowing team in the fourth macrocycle of the four-year Olympic training cycle was achieved by increasing the volume of rowing in aerobic and aerobic-anaerobic mode, as well as the volume of special training on the Concept-2 rowing ergometer.

Prospects for further research in this area. It is planned to further modernize the author’s training program for highly qualified athletes specializing in rowing, in the annual training cycle aimed at achieving the maximum possible model characteristics.

Загально визнано, що рівень функціональної підготовленості є одним із найбільш важливих компонентів загальної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в різних видах спорту, в т. ч. і в академічному веслуванні [1, с. 58; 2, с. 54; 3, с. 520].

Проблемі підвищення функціональної підготовленості в академічному веслуванні на різних етапах багаторічної спортивної підготовки присвячено досить велику кількість досліджень, у яких обґрунтовується можливість практичного вирішення цього питання за рахунок збільшення загального обсягу фізичних навантажень різної спрямованості, підвищення обсягу змагальної практики, оптимізації системи відновлювальних заходів, збільшення обсягу спеціальної та допоміжної підготовки [4, с. 25; 5, с. 187].

Водночас, на думку ряду авторів, найбільш перспективним напрямом у вдосконаленні функціональної підготовленості спортсменів в академічному веслуванні є розробка нових програм тренувальних занять на основі останніх досягнень спортивної науки, що враховують особливості динаміки показників функціональної підготовленості спортсменів у рамках окремих мікро- і мезоциклів, а також модельні характеристики для представників цього виду спорту [6, с. 67; 7, с. 360, 8, с. 16–17].

Актуальність і безсумнівна практична значимість зазначеної проблеми стали передумовами проведення цього дослідження.

Робота є частиною наукових програм факультету фізичного виховання, здоров’я та туризму та кафедри фізичної культури і спорту та виконана в рамках теми «Вивчення адаптивних можливостей організму спортсменів на різних етапах навчально-тренувального процесу» (номер державної реєстрації 0106U000583) Зведеного

плану НДР Міністерства освіти і науки України на 2016–2020 рр.

Мета дослідження – дати оцінку ефективності використання різних програм тренувальних занять для підвищення рівня функціональної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в академічному веслуванні.

Оцінку ефективності різних програм тренувальних занять, спрямованих на підвищення рівня функціональної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в академічному веслуванні, проводили на основі порівняльного аналізу результатів тестування представниць збірної України з цього виду спорту (n=10).

Дослідження проводилося з жовтня 2018 по червень 2020 рр. в рамках третього (2018–2019 рр.) і четвертого (2019–2020 рр.) макроциклів чотирирічного циклу олімпійської підготовки.

Тестування функціональної підготовленості спортсменок проводили на початку підготовчих (жовтень 2018 р. і жовтень 2019 р.) і змагальних (червень 2019 р. і червень 2020 р.) періодів третього і четвертого макроциклів.

У рамках третього макроциклу спортсменки займалися за традиційною програмою для спортсменок, які спеціалізуються в академічному веслуванні, що відповідає етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

У четвертому макроциклі у тренувальному процесі спортсменок збірної України з академічного веслування використовувалася розроблена нами програма тренувальних занять, основною особливістю якої став перерозподіл обсягу тренувальних навантажень з акцентом на фізичні навантаження аеробної, аеробно-анаеробної та силової спрямованості.

Порівняно із традиційною програмою було запропоновано збільшити обсяг веслування в

аеробному режимі на загальнопідготовчому етапі на 10–11%, спеціально-підготовчому – на 12–14%, на передзмагальному – на 7–8% і на змагальному етапі на 6–7%.

Зміни обсягу гребної роботи у змішаному (аеробно-анаеробному) режимі становили відповідно 12–14%, 13–15%, 9–10% і 7–8%, а в анаеробному режимі – від 12–15% на загальнопідготовчому етапі до 5–6% на змагальному етапі.

Крім цього, обсяг навантажень зі швидкісно-силової підготовки був збільшений на 15–16%, силової підготовки – на 20–22%, а спеціальної підготовки на ергометрі Concept-2 – на 17–19%.

Представлені зміни були зроблені за рахунок відповідного зниження кількості тренувальних годин на загальну фізичну підготовку веслувальників збірної команди України з академічного веслування.

Для оцінки рівня функціональної підготовленості спортсменок і її окремих компонентів у нашому дослідженні використовувалася вдосконалена комп'ютерна програма експрес-оцінки «ШВСМ» [9, с. 142]. Визначалися такі параметри функціональної підготовленості спортсменок:

абсолютна ($aPWC_{170}$, $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$) і відносна ($VPWC_{170}$, $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$) величини загальної фізичної працездатності; абсолютна ($aMПК$, $л \cdot хв^{-1}$) і відносна ($VMПК$, $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$) величини максимального споживання кисню, алактатна (АЛАКп, $Вт \cdot кг^{-1}$) та лактатна (ЛАКп, $Вт \cdot кг^{-1}$) потужність, алактатна (АЛАКє, у. о. і $ммоль \cdot кг^{-1}$) та лактатна (ЛАКє, у. о. і $ммоль \cdot л^{-1}$) ємність, поріг анаеробного обміну (ПАНО, в % від $aMПК$), частота серцевих скорочень на рівні ПАНО ($уд \cdot хв^{-1}$), рівень загальної (ЗВ, бали), швидкісний (ШВ, бали) і швидкісно-силовий (ШСВ, бали) витривалості, резервні можливості організму (РМ, бали), економічність системи енергозабезпечення м'язової діяльності (ЕСЕ, бали) та загальний рівень функціональної підготовленості (РФП, бали).

З метою додаткової оцінки ефективності різних програм тренувальних занять нами були також використані модельні характеристики функціональної підготовленості спортсменок гребного спорту провідних команд Європи та світу (Китай, Чехія, Італія, Білорусь).

Всі отримані в ході дослідження результати були оброблені на персональному комп'ютері з використанням пакету програми «Statistika 6.0».

Порівняльний аналіз використаних у дослідженні показників, зареєстрованих у веслувальників збірної України на початку підготовчих періодів третього і четвертого макроциклів чотирирічного циклу олімпійської підготовки, дозволив констатувати практично однаковий вихідний рівень їх функціональної підготовленості (табл. 1).

Показано, що на початку дослідження не відзначалося статистично достовірних відмінностей

у величинах показників функціональної підготовленості спортсменок, отриманих при їх первісному тестуванні в третьому і четвертому макроциклах.

Таблиця 1

Показники функціональної підготовленості спортсменок збірної команди України з академічного веслування на початку підготовчих періодів третього (МЦ-3) і четвертого (МЦ-4) макроциклів, $X \pm S$

Показники	МЦ-3	МЦ-4
$VPWC_{170}$, $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	22,30±0,34	22,80±0,21
$VMПК$, $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	63,71±0,34	64,19±0,28
АЛАКп, $Вт \cdot кг^{-1}$	8,81±0,10	9,02±0,09
АЛАКє, у. о.	55,60±0,58	56,85±0,68
АЛАКє, $ммоль \cdot кг^{-1}$	14,63±0,15	14,96±0,18
ЛАКп, $Вт \cdot кг^{-1}$	6,86±0,14	7,02±0,18
ЛАКє, у. о.	43,35±0,54	44,72±0,76
ЛАКє, $ммоль \cdot л^{-1}$	10,84±0,14	11,18±0,19
ПАНО, %	63,87±0,54	64,44±0,68
$ЧСС_{ПАНО}$, $уд \cdot хв^{-1}$	169,49±1,12	171,03±1,28
ЗМЄ, у. о.	194,28±2,58	198,43±2,88
ЗВ, бали	47,54±0,90	49,38±0,56
ШСВ, бали	61,41±1,35	64,94±2,23
СВ, бали	66,59±0,80	68,67±0,67
РМ, бали	52,38±1,87	55,38±2,08
ЕСЕ, бали	79,54±1,05	81,36±1,59
РФП, бали	62,52±0,68	64,71±0,95

Зокрема, загальний рівень функціональної підготовленості в обох випадках розглядався як середній і становив $62,52 \pm 0,68$ бали на початку третього макроциклу і $64,71 \pm 0,95$ бали на початку четвертого макроциклу.

Результати порівняльного аналізу даних, отриманих при повторному тестуванні спортсменок збірної України з веслування на початку змагальних періодів третього і четвертого макроциклу, дозволили встановити таке (табл. 2).

На цьому етапі експерименту більшість показників функціональної підготовленості обстежених спортсменок, зареєстрованих на початку змагального періоду четвертого макроциклу, були достовірно вище цих самих показників, зазначених у спортсменок академічного веслування роком раніше.

Так, для них були характерні достовірно більш високі величини загальної фізичної працездатності (відповідно $27,86 \pm 0,38$ і $25,44 \pm 0,38$ $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$), аеробної продуктивності ($74,97 \pm 0,66$ і $71,08 \pm 0,38$ $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$), алактатної потужності ($10,03 \pm 0,15$ і $9,65 \pm 0,11$ Вт), порогу анаеробного обміну ($77,40 \pm 0,62$ і $71,47 \pm 0,60$ %), ЧСС на рівні ПАНО ($188,60 \pm 1,14$ і $181,22 \pm 1,17$ $уд \cdot хв^{-1}$), загальної метаболічної ємності ($227,54 \pm 2,90$ і $217,79 \pm 2,90$ у. о.), загальної ($81,24 \pm 1,18$ і $65,21 \pm 1,02$ балів) і швидкісної ($83,30 \pm 1,50$

і 77,74±0,86 балів) витривалості, резервних можливостей (85,91±0,94 і 69,41±2,10 балів), економічності системи енергозабезпечення (86,12±0,90 і 89,62±1,15 балів) і загального рівня функціональної підготовленості (86,60±0,74 і 79,08±0,76 балів), який розглядався як високий.

Таблиця 2

Показники функціональної підготовленості веслувальників збірної команди України з академічного веслування на початку змагальних періодів третього та четвертого макроциклів, X±S

Показники	МЦ-3	МЦ-4
ВРWC ₁₇₀ , кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	25,44±0,38	27,86±0,38 **
ВМПК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	71,08±0,38	74,97±0,66 ***
АЛАКп, Вт·кг ⁻¹	9,65±0,11	10,03±0,15 *
АЛАКє, у.о.	59,9±0,62	60,84±0,77
АЛАКє, ммоль·кг ⁻¹	15,76±0,16	16,01±0,20
ЛАКп, Вт·кг ⁻¹	7,74±0,15	7,79±0,13
ЛАКє, у. о.	49,60±0,62	50,72±0,66
ЛАКє, ммоль·л-1	12,40±0,16	12,68±0,17
ПАНО, %	71,47±0,60	77,40±0,62 ***
ЧСС _{ПАНО} , уд.·хв ⁻¹	181,22±1,17	188,60±1,14 *
ЗМС, у. о.	217,79±2,90	227,54±2,90 *
ЗВ, бали	65,21±1,02	81,24±1,18 ***
ШСВ, бали	78,57±1,53	81,87±1,62
СВ, бали	77,74±0,86	83,30±1,50 **
РМ, бали	69,41±2,10	85,91±0,94 ***
ЕСЕ, бали	89,62±1,15	86,12±0,90 *
РФП, бали	79,08±0,76	86,60±0,74 ***

Примітка: * – $p < 0,005$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ порівняно з показниками у третьому макроциклі

Отримані дані свідчили про більш високу ефективність запропонованої нами програми для підвищення рівня функціональної підготовленості спортсменок збірної України з академічного веслування.

Переконливим підтвердженням цьому стали результати порівняльного аналізу величин відносних відхилень показників функціональної підготовленості обстежених спортсменок від модельних характеристик на початку змагального періоду третього і четвертого макроциклів (табл. 3).

Показано, що величини відхилень більшості показників функціональної підготовленості веслувальниць збірної України від модельних характеристик на початку змагального періоду четвертого макроциклу були меншими, ніж аналогічні відхилення в рамках третього макроциклу.

Таблиця 3

Відхилення показників функціональної підготовленості спортсменок збірної команди України з академічного веслування на початку змагальних періодів третього і четвертого макроциклів, у %

Показники	МЦ-3	МЦ-4
ВРWC ₁₇₀ , кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	-14,14±1,48	-5,99±2,11 **
ВМПК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	-10,75±1,56	-5,88±2,53
АЛАКп, Вт·кг ⁻¹	-11,23±1,24	-7,77±1,98
АЛАКє, у.о.	-4,4±1,70	-2,9±1,50
АЛАКє, ммоль·кг ⁻¹	-4,4±1,70	-2,9±1,50
ЛАКп, Вт·кг ⁻¹	-6,53±1,49	-5,88±1,23
ЛАКє, у. о.	-5,76±1,57	-3,62±1,33
ЛАКє, ммоль·л-1	-5,76±1,57	-3,62±1,33
ПАНО, %	0,61±1,51	-0,89±1,36
ЧСС _{ПАНО} , уд.·хв ⁻¹	-4,48±1,66	-2,41±1,34
ЗМС, у. о.	-12,74±1,51	-8,83±1,42
ЗВ, бали	-25,02±1,42	-6,59±2,35 ***
ШСВ, бали	-10,49±1,46	-6,74±1,23
СВ, бали	-12,51±1,30	-6,26±2,46*
РМ, бали	-24,92±1,51	-7,07±1,10 ***
ЕСЕ, бали	0,93±1,70	-3,01±1,15
РФП, бали	-14,38±1,46	-6,24±1,27 ***

Примітка: * – $p < 0,005$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ порівняно з показниками у третьому макроциклі

Найбільш істотними були відмінності у величинах відхилень від модельних характеристик за такими параметрами, як рівень загальної фізичної працездатності (-14,14±1,48% у третьому макроциклі і -5,99±2,11% в четвертому макроциклі), загальної (відповідно -25,02±1,42% і -6,59±2,35%) і швидкісної (-12,51±1,30% і -6,26±2,46%) витривалості, резервні можливості організму (-24,92±1,51% і -7,07±1,10%) і загальний рівень функціональної підготовленості (-14,38±1,46% і -6,24±1,27%).

Загалом результати проведеного дослідження дозволили констатувати більш високу ефективність розробленої нами програми тренувальних занять для спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в академічному веслуванні, що дає підставу рекомендувати її для практичного використання при підготовці спортсменок в академічному веслуванні.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволили констатувати більш високу ефективність розробленої нами програми тренувальних занять для спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в академічному веслуванні, порівняно із традиційною програмою підготовки.

На нашу думку, більш високий рівень функціональної підготовленості спортсменок збірної України з академічного веслування в четвертому макроциклі чотирирічного циклу олімпійської підготовки був досягнутий значною мірою за рахунок

збільшення обсягу веслування в аеробному й аеробно-анаеробному режимі, а також обсягу спеціальної підготовки на гребному ергометрі Concept-2.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Планується подальша модерніза-

ція авторської програми тренувальних занять для спортсменок вищої кваліфікації, які спеціалізуються в академічному веслуванні, в річному циклі підготовки, спрямованої на максимально можливе досягнення модельних характеристик.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виноградов В. Ефективність застосування позатренувальних засобів, спрямованих на підвищення реалізації анаеробного потенціалу в серії односпрямованих тренувальних занять кваліфікованих веслувальників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 57–62.
2. Дьяченко А.Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте. *Наука в олимпийском спорте*. 2007. № 1. С. 54–61.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Богуш В., Гетманцев С., Кувалдина О. Критерии оценки показателей быстроты движений у юношей в академической гребле. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 6. С. 24–31.
5. Римар Ю.И., Луценко С.Г., Губриенко А.А. Физическое и функциональное состояния юных гребцов-академистов в подготовительном периоде на этапе начальной подготовки годовичного цикла подготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 136. С. 185–188.
6. Приходько П., Яковенко Е. Методика совершенствование развития выносливости с помощью специальных тренажеров в гребле академической. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 1. С. 67–72.
7. Held S., Siebert T., Donath L. Changes in mechanical power output in rowing by varying stroke rate and gearing. *European Journal of Sport Science*. № 20:3. P. 357–365. DOI: 10.1080/17461391.2019.1628308.
8. Idan Harat, Nicolas W. Clark, David Boffey Dynamic post-activation potentiation protocol improves rowing performance in experienced female rowers. *Journal of Sports Sciences*. 2020. № 38:14, P. 1615–1623, DOI: 10.1080/02640414.2020.1754110.
9. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватєєв А.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2006. 199 с.

REFERENCES

1. Vynogradov V. (2006) Efektivnist zastosuvannya pozatrenuvalnyh zasobiv, spryamovanyh na pidvyshhennya realizaciyi anaerobnogo potencialu v seriyi odnospryamovanyh trenuvalnyh zanyat kvalifikovanyh vesluvalnykiv [Effectiveness of the use of extra-training tools aimed at increasing the realization of anaerobic potential in a series of unidirectional training sessions for qualified rowers]. *Theory and Methodology of Physical Education and Sports*. Vol. 4. P. 57–62.
2. Dyachenko A.Yu. (2007) Sovremennaya kontseptsiya sovershenstvovaniya spetsialnoy vyinoslivosti sportsmenov vyisokogo klassa v grebnoy sporte [Modern concept of improving the special endurance of high-class].
3. Platonov V.N. (2004) Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [System for training athletes in Olympic sports]. Olympic literature. 808 P.
4. Bogush V., Getmantsev S., Kuvaldina O. (2016) Kriterii otsenki pokazateley byistrotyi dvizheniy u yunoshey v akademicheskoy greble [Criteria for assessing the speed of movement in young men in rowing]. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Vol. 6. P. 24–31.
5. Rimar Yu.I., Lutsenko S.G., Gubrienko A.A. (2016) Fizicheskoe i funktsionalnoe sostoyaniya yunyh grebtsov-akademistov v podgotovitelnom periode na etape nachalnoy podgotovki godichnogo tsikla podgotovki [Physical and functional state of young academic rowers in the preparatory period at the stage of initial training of the annual training cycle]. *Bulletin of the T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium"*. Vol. 136. P. 185–188.
6. Prihodko P., Yakovenko E. (2016) Metodika sovershenstvovanie razvitiya vyinoslivosti s pomoschyu spetsialnyh trenazherov v greble akademicheskoy [Methods of improving the development of endurance using special simulators in rowing academic]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Vol. 1. P. 67–72.
7. Held S., Siebert T., Donath L. (2020) Changes in mechanical power output in rowing by varying stroke rate and gearing. *European Journal of Sport Science*. Vol. 20:3. P. 357–365, DOI: 10.1080/17461391.2019.1628308.
8. Idan Harat, Nicolas W. Clark, David Boffey Dynamic post-activation potentiation protocol improves rowing performance in experienced female rowers. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 38:14. P. 1615–1623, DOI: 10.1080/02640414.2020.1754110
9. Malikov M.V., Bogdanovska N.V., Svatyev A.V. (2006) Funkcionalna diagnostyka v fizychnomu vyhovanni ta sporti: Navch. posibnyk [Functional diagnostics in physical education and sports: a textbook]. 199 p.

УДК 796.332
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-24>

УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Соколова О. В.

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

Сердюк Д. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-7120-3118
serdyuk99999@gmail.com*

Ключові слова: футбол,
методика, підготовчий період,
фізична підготовленість,
функціональна
підготовленість.

Подано матеріали теоретичного аналізу проблеми побудови навчально-тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді. Основною метою спортивної підготовки футболістів є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості; що зумовлено специфікою футболу та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності. Основне завдання підготовки – підвищення якості гри на базі оптимального рівня функціональних можливостей і фізичних здібностей, подальше удосконалення техніко-тактичної готовності та формування психологічної стійкості футболістів. Очевидний факт, що саме цільова спрямованість на довгострокову підготовку перспективних футболістів повинна визначати організаційно-методичні особливості тренувального процесу. Представлені матеріали були використані для розробки методики побудови навчально-тренувального процесу підготовки футболістів 16–18 років у підготовчому періоді річного макроциклу. Розроблена методика заснована на принципі неакцентованого вдосконалення функціональної підготовленості футболістів на технічній і тактичній майстерності. У навчально-тренувальному процесі було зроблено акцент на розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей і швидкості. Це здійснювали завдяки добору оптимальних фізичних навантажень (показник ЧСС на тренуваннях не перевищував позначку 160 уд/хв, при роботі на вдосконалення швидкісних здібностей – не більше ніж 185 уд/хв).

У дослідженнях взяли участь футболісти 16–18 років. Мета дослідження – розробити та перевірити ефективність моделі побудови навчально-тренувального процесу підготовки футболістів 16–18 років у підготовчому періоді річного макроциклу. Зафіксовано позитивну динаміку приросту показників провідних фізичних якостей футболістів наприкінці підготовчого періоду. Виявлена найбільша динаміка приросту показників загальної та швидкісної витривалості, а також швидкісно-силових якостей. Проте достовірних змін не виявлено за жодним із показників. За тестом Купера виявлено тенденцію до достовірності.

Достовірних змін наприкінці підготовчого періоду зазнали показники проби Штанге, проби Генчі, індекс Скібінського. Недостовірні зміни відмічені у показниках ЧСС та АТ наприкінці підготовчого періоду, проте вони покращилися і є у межах вікової норми. За всіма показниками, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи, також відбулися позитивні зміни. За пробною Руф'є відзначено найбільший відносний приріст (47,46%). Наприкінці підготовчого періоду виявлена позитивна динаміка рівня фізичної працездатності футболістів. Середні значення як абсолютної, так і відносної працездатності, абсолютне та відносне максимальне споживання кисню достовірно підвищилися наприкінці підготовчого періоду.

IMPROVEMENT OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS IN THE PREPARATORY PERIOD

Sokolova O. V.

*Ph. D. in Physical Education and Sport,
Associate Professor at the Department of Physical Education
Zaporizhzhia National University
Zhukovskogo str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1062-0935
sokolovaznu@gmail.com*

Serdyuk D. H.

*Ph. D. in Physical Education and Sport,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Zaporizhzhia National University
Zhukovskogo str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orsid.org/0000-0002-7120-3118
serdyuk99999@gmail.com*

Key words: *football, preparatory period, physical fitness, functional fitness, methodology.*

The materials of the theoretical analysis of the problem of constructing the educational-training process of football players in the preparatory period are presented. due to the specifics of football and the requirements for achieving the highest possible results in competitive activity. The main task of training is to improve the quality of the game based on the optimal level of functional capabilities and physical abilities, to further improve the technical and tactical readiness and the formation of psychological stability of football players. It is an obvious fact that it is the target orientation on the long-term training of promising football players that should determine the organizational and methodological features of the training process. The presented materials were used in the development of a methodology for constructing an educational-training process for training football players aged 16–18 in the preparatory period of a one-year macrocycle. The developed methodology is based on the principle of non-emphasized improvement of the functional readiness of football players for technical and tactical skill. In the educational and training process, the emphasis was placed on the development of general and special endurance, speed-strength abilities and speed. This was carried out due to the selection of optimal physical loads (the heart rate during training did not exceed 160 beats / min, while working to improve speed abilities – no more than 185 beats / min). The research involved football players aged 16–18. The aim of the study was to develop and test the effectiveness of the model for building the educational-training process of training football players aged 16–18 in the preparatory period of a one-year macrocycle. The positive dynamics of the growth of indicators of the leading physical qualities of football players at the end of the preparatory period was recorded. The very dynamics of the

growth of indicators of general and speed endurance, as well as speed-power qualities was found. However, no significant changes were found in any of the indicators. Cooper's test revealed a tendency towards reliability. At the end of the preparatory period, the indicators of the Stange test, the Genchi test, and the Skibinsky index underwent significant changes. Unreliable changes were noted in the indicators of heart rate and blood pressure at the end of the preparatory period, but they also improved within the age norm. For all indicators characterizing the functional state of the cardiovascular system, positive changes also occurred. The Ruffier test showed the most relative increase (47.46%). At the end of the preparatory period, a positive dynamics of the level of physical performance of football players was revealed. Average values of both absolute and relative working capacity, absolute and relative maximum oxygen consumption significantly increased at the end of the preparatory period.

Постановка проблеми. Успіхи європейського рівня у великому спорті не можливі без наявності налагодженої та ефективно функціонуючої системи підготовки спортивного резерву. Отже, головним критерієм успішності роботи дитячо-юнацької спортивної школи, як і оцінки ефективності роботи тренера, мають бути не спортивні досягнення команд, кількість підготовлених розрядників, а індивідуальний розвиток та особисте спортивне зростання гравця, якість процесу навчання й гри команди [1; 2].

Рівень спортивних досягнень у футболі на сучасному етапі потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, які здатні поновити склад провідних футболістів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувального процесу [3].

Основною метою спортивної підготовки футболістів є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості; що обумовлена специфікою футболу та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності [4].

Основне завдання підготовки – підвищення якості гри на базі оптимального рівня функціональних можливостей і фізичних здібностей, подальше удосконалення техніко-тактичної готовності і формування психологічної стійкості футболістів.

Очевидний факт, що саме цільова спрямованість на довгострокову підготовку перспективних футболістів повинна визначати організаційно-методичні особливості тренувального процесу.

Тож упровадження певних організаційно-методичних аспектів підготовки юних футболістів, що притаманні провідним футбольним країнам, має відбуватися не через «сліпе» копіювання, а з виокремленням системоутворювальних факторів раціональної побудови багаторічної системи підготовки футболістів, а також з урахуванням сучасних тенденцій еволюції різних аспектів гри та специфічних умов розвитку футболу в межах тієї чи іншої країни. Лише за таких умов можливе підвищення якості й ефективності процесу підготовки кваліфікованих молодих футболістів у конкретній країні, а також створення сприятливих передумов для подальшого вдосконалення [1; 4].

Аналіз літературних джерел показує, що багато досліджень із проблеми підготовки футболістів проведено у спорті вищих досягнень [1; 4]. У ряді наукових праць вирішувалися питання щодо відбору у футболі [4], розвитку рухових якостей [1], вдосконалення техніко-тактичної підготовки [5], педагогічного контролю за підготовленістю юних футболістів [6].

Як відомо, раціональне управління тренувальним процесом можливе лише за умов систематичного контролю за розвитком тренуваності, у т. ч. за рівнем фізичної та технічної підготовленості.

Водночас залишається маловивченими питання оптимізації процесу фізичної та технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання, коли закладаються основи техніки футболу. Тому оптимальна побудова навчально-тренувального процесу, підбір ефективних засобів спортивного тренування для вдосконалення фізичної та технічної підготовленості юних футболістів є актуальним [4].

Теоретичний аналіз літературних джерел встановив, що значна кількість провідних фахівців галузі футболу приділяли особливу увагу проблемам дослідження спеціальної фізичної підготовленості (В.Н. Шамардін, 2001 [5]; Г.А. Лисенчук, 2003 [6]).

Мета, завдання та методи дослідження. Мета дослідження – розробити та перевірити ефективність моделі побудови навчально-тренувального процесу підготовки футболістів 16-18 років у підготовчому періоді річного макроциклу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом футболістів 16–18 років; педагогічний експеримент, у ході якого визначали ефективність розробленої моделі побудови навчально-тренувального процесу футболістів на підготовчому етапі та її вплив на показники функціональної та фізичної підготовленості футболістів; оцінка фізичної підготовленості: швидкісні здібності – біг 30 м, с; біг 15 м із місця, с; біг 15 м із ходу, с; швидкісно-силові – стрибок у довжину з місця, см; п'ятикратний стрибок, см; спритність – човниковий біг 7x50 м, с; загальна витривалість –

тест Купера, м; оцінка функціональних показників: АТ мм рт.ст (АТс, АТд); ЧСС уд/хв; індекс Скібінського; одномоментна функціональна проба з присіданнями; коефіцієнт економічності кровообігу (КЕК); проби Штанге і Генчі (оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху), с; життєвий індекс (ЖІ), мл/кг; визначення абсолютної та відносної фізичної працездатності (аPWC170, вPWC170), абсолютного максимального споживання кисню (аМСК) та відносного максимального споживання кисню вМСК, (за формулою В.Л. Карпмана); стандартні методи математичної статистики.

Ми підтримуємо думку науковців і провідних тренерів, що помилкою в сучасному футболі підготовки резерву є акцент тренерів на функціональній підготовці юнаків із загальною увагою до їхньої технічної та тактичної майстерності. Як наслідок, уже у 16–19-річному віці юні футболісти демонструють функціональні можливості, майже ідентичні показникам дорослих спортсменів, тому що за величиною фізичних навантажень у «перехідному» періоді (насамперед за інтенсивністю й об'ємами тренувальної та змагальної діяльності) юнаки практично наближаються до вимог професійного футболу. Це призводить до великої кількості випадків перенапруження й перетренованості серед перспективної молоді. Як наслідок, у «перехідному» періоді футбольну діяльність завершують понад 60% молодих спортсменів.

Тому в навчально-тренувальному процесі було зроблено акцент на розвитку загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей і швидкості. Це здійснювали завдяки добору оптимальних фізичних навантажень (показник ЧСС на тренуваннях не перевищував позначку 160 уд/хв, при роботі на вдосконалення швидкісних здібностей – не більше ніж 185 уд/хв).

Був запропонований 20-денний цикл. Він не є випадковим. Побудова навчально-тренувального процесу за схемою 20-денних циклів є раціональними для короткочасного планування навчально-тренувального процесу, в якому досягається перебудова у функціональному стані спортсменів і рівні їхньої фізичної підготовленості.

У тренувальному процесі ми застосовували серії ігрових вправ різної складності, які вимагали участі різної кількості футболістів для вирішення тактичних дій у грі. У зв'язку з цим тривалість ігрових серій була неоднаковою, як і кількість повторень у самій серії. Ця структура дій здійснювалася з максимальною інтенсивністю, за тривалістю – короткочасна (8–10 с). Виконання такої вправи в серії, тривалість якої 13–15 хв, передбачало 30–40 повторень.

Такий вплив викликав значні зрушення в організмі, і замість розвитку швидкості (за незначної

кількості повторень) і вдосконалення техніки володіння м'ячем розвивалася спеціальна витривалість. Спеціальна витривалість є основою успіху і головним завданням підготовчого періоду підготовки футболістів.

Для досягнення мети вдосконалення рівня загальної та спеціальної витривалості застосовували короткочасні та високоінтенсивні вправи у двійках, трійках та ін., які виконувалися від одних воріт до других зі зміною позиції із завершальними ударами у бік воріт.

Побудова навчально-тренувального процесу мала таке поєднання мікроциклів та інтенсивності навантаження за днями («характер маятника»).

Перший тиждень – втягувальний недільний мікроцикл. Інтенсивність навантаження (1 день – мала, 2 – середня, 3 – середня, 4 – велика, 5 – середня, 6 – середня). Вдосконаленню техніко-тактичних дій відводився один день у мікроциклі. Другий – базовий тижневий мікроцикл. Інтенсивність навантаження (1 день – велика або середня, 2 – велика, 3 – середня або велика, 4 – велика, 5 – середня, 6 – велика). Вдосконаленню техніко-тактичних дій відводилося два дні. Третій – ударний тижневий мікроцикл. Інтенсивність навантаження: 1 день – середня або велика, 2 – середня, 3 – середня, 4 – середня або велика, 5 – середня, 6 – середня або велика. Вдосконаленню техніко-тактичним дій відводилося три дні у мікроциклі.

Такі блоки повторювалися протягом 20 тижнів.

У дослідженні взяли участь юнаки 16–18 років у загальній кількості 18 осіб.

Виклад основного матеріалу. Було здійснено аналіз загальної фізичної підготовленості футболістів під впливом розробленої моделі побудови навчально-тренувального процесу (табл. 1).

Встановлено позитивну динаміку приросту показників провідних фізичних якостей футболістів наприкінці підготовчого періоду. Виявлена найбільша динаміка приросту показників загальної та швидкісної витривалості, а також швидкісно-силових якостей. Проте достовірних змін не виявлено за жодним із показників. У тесті Купера виявлено тенденцію до достовірності. Отримані показники свідчать, що найбільша динаміка приросту показників спостерігається у прояві швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості під впливом розробленої моделі побудови навчально-тренувального процесу футболістів.

Отже, відповідна побудова планування тренувальних навантажень у підготовчому періоді кваліфікованих футболістів вплинула на розвиток аеробної витривалості, приріст показників становить 7%, анаеробно-алактатної (швидкісно-силової) – від 3,1 до 5,0%, анаеробно-гліколітичної (швидкісної витривалості) – 6 % (див. табл. 1).

Для оцінки ефективності розробленої моделі побудови навчально-тренувального процесу підготовки футболістів також було оцінено функціональні показники спортсменів і рівень робоздатності на початку і наприкінці дослідження.

Відповідно до табл. 2 середнє значення показника життєвого індексу у юнаків наприкінці підготовчого періоду покращилося і становило $58,3 \pm 1,89$ (середній рівень) порівняно з початком дослідження – $46,2 \pm 1,24$ (нижче середнього).

Між показникам на початку і наприкінці навчального року виявлена достовірна різниця ($t = 5,35$). Відносний приріст за цим показником становить 26,19%.

Відповідно до табл. 3 середнє значення показника одномоментної функціональної проби (ОФП) у юнаків наприкінці дослідження покращилося і становило $36,11 \pm 2,91$ уд/хв (добрий рівень) порівняно з початком навчального року – $49,34 \pm 2,50$ уд/хв (задовільний рівень).

Між показникам на початку і наприкінці навчального року виявлена достовірна різниця ($t = 3,45$).

Також зазнав позитивних змін у межах вікової норми такий показник, як коефіцієнт економічності кровообігу (КЕК). На початку навчального року він становив $3250 \pm 29,02$ ум.од, а наприкінці – $3650 \pm 19,45$ ум.од, і це вище за норму (табл. 4).

Показник проби Руф'є відповідав задовільному рівню ($20,9 \pm 0,67$ ум.од) на початку навчального року, а під впливом занять покращився, і його значення становило $10,98 \pm 0,45$ ум.од (добре). Він зазнав достовірних змін (див. табл. 5).

Отже, за всіма показниками, що характеризують діяльність серцево-судинної системи, також відбулися позитивні зміни. За пробою Руф'є відзначено найбільший відносний приріст (47,46%). Відповідно до табл. 5 та рис. 1 приріст всіх показників перевищував 10%.

Згідно із табл. 6, де зазначені показники юнаків за індексом Скібінського, що характеризує потенційні можливості системи зовнішнього дихання, її стійкість до гіпоксії і, певною мірою, рівень узгодженості функціонування із системою кровообігу, встановлено таке.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості футболістів ($\bar{x} + m, t$)

№	Показник	Початок підготовчого періоду	t	Кінець підготовчого періоду	%
1	Біг 30 м, с	$4,47 \pm 0,4$	0,52	$4,43 \pm 0,3$	0,7
2	Біг 15 м із місця, с	$2,20 \pm 0,9$	1,07	$2,23 \pm 0,3$	3
3	Біг 15 м із ходу, с	$1,89 \pm 0,2$	0,18	$1,87 \pm 0,1$	0,9
4	Стрибок із місця, см	$2,34 \pm 0,5$	1,12	$2,41 \pm 0,9$	3,1
5	П'ятикратний стрибок, см	$12,3 \pm 0,3$	0,78	$13,5 \pm 0,5$	5,0
6	7x50 м, с	$67,3 \pm 1,8$	0,98	$65,4 \pm 1,8$	6
7	Тест Купера	2900 ± 123	1,89	3250 ± 138	7

Таблиця 2

Показники життєвого індексу футболістів на різних етапах дослідження ($\bar{x} + m, t$)

Показник	Початок дослідження	t	Кінець дослідження	Приріст, %
Життєвий індекс, мл/кг	$46,2 \pm 1,24$ нижче середнього	5,35	$58,3 \pm 1,89$ середній	26,19

Таблиця 3

Показники одномоментної функціональної проби футболістів на різних етапах дослідження ($\bar{x} + m, t$)

Показник	Початок дослідження	t	Кінець дослідження	Приріст, %
Одномоментна функціональна проба (уд/хв)	$49,34 \pm 2,50$ задовільно	3,45	$36,11 \pm 2,91$ добре	26,81

Таблиця 4

Показники коефіцієнту економічності кровообігу футболістів на різних етапах дослідження ($\bar{x} + m, t$)

Показник	Початок дослідження	t	Кінець дослідження	Приріст, %
КЕК, ум.од.	$3250 \pm 29,02$ норма	11,45	$3650 \pm 19,45$ вище норми	12,31

Отже, середні значення індексу Скібінського юнаків на всіх етапах дослідження відповідали віковій нормі, проте показник на початку навчального року відповідав крайньому значенню вікової норми (1500+14,34 у.о.). Середнє значення наприкінці навчального року покращилося і становило вже 3200+12,45 у.о. Виявлено достовірні зміни за показником індексу Скібінського ($t=89,52$).

Також оцінювали рівень функціональних можливостей системи дихання юнаків на основі показників проб Штанге – Генчі (табл. 7).

Отже, показник проби Штанге у юнаків наприкінці навчального року покращився і становив уже 86,15±8,41 с порівняно із початком навчального року (59,12+8,14 с).

Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року становило 48,24+6,24 с. Наприкінці – 39,14+13,24 с. Порівнюючи значення юнаків із літературними даними, ми виявили, що вони вищі за вікову норму на всіх етапах дослідження. Виявлена достовірність розбіжностей між показниками наприкінці дослідження.

У табл. 8 подано результати оцінки показника ЖЄЛ юнаків на різних етапах дослідження. Показники як на початку, так і наприкінці навчального року відповідали віковій нормі. Виявлена тенденція до достовірності між показниками наприкінці дослідження ($t=1,91$). Найбільший відносний приріст у юнаків зафіксовано за індексом Скібінського (101,2%), за пробами Штанге і Генче, відповідно 45,72 і 49,96%.

Таблиця 5

Показники проби Руф'є футболістів на різних етапах дослідження ($\bar{x} + m, t$)

Показник	Початок дослідження	t	Кінець дослідження	Приріст, %
Проба Руф'є (ум.од.)	20,9±0,67 незадовільно	12,29	10,98±0,45 добре	47,46

Таблиця 6

Показники індексу Скібінського футболістів на різних етапах дослідження ($\bar{x} + m, t$)

Показник	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Приріст, %
Індекс Скібінського (у.о)	1500+14,34	19,52	3200+12,45	101,2

Таблиця 7

Оцінка функціонального стану системи зовнішнього дихання футболістів на різних етапах дослідження ($\bar{x} + m, t$)

№	Показник	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Приріст, %
1	Штанге (с)	59,12+8,14	2,31	86,15 ± 8,41	45,72
2	Генчі (с)	48,24+6,24	2,92	72,34 ± 5,42	49,96

Таблиця 8

Показники ЖЄЛ футболістів на різних етапах дослідження ($\bar{x} + m, t$)

Показник	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Приріст, %
ЖЄЛ (л)	2,56+0,44	1,91	3,44+0,14	34,38

Таблиця 9

Динаміка показників фізичної працездатності (PWC_{170}) і максимального споживання кисню (МСК) футболістів ($\bar{x} + m, t$)

№ з/п	Показники	Підготовчий період		t
		П	К	
1.	Абсолютна фізична працездатність ($aPWC_{170}$), кгм/хв	412,05±11,2	711,45±10,5*	12,4
2.	Відносна фізична працездатність ($вPWC_{170}$), кгм/хв./кг	6,10±0,6	12,9±0,5*	3,2
3.	Абсолютне максимальне споживання кисню ($aМСК$), мл/хв	2000,5±18,9	3100,5±19,1*	6,11
4.	Відносне максимальне споживання кисню ($вМСК$), мл/хв/кг	36,3±1,7 нижче середнього	50,2±1,3* середній	2,14

Примітка: */ достовірні розбіжності між показниками

Середні значення як абсолютної, так і відносної працездатності, абсолютне та відносне максимальне споживання кисню достовірно підвищилися наприкінці підготовчого періоду (табл. 9).

Висновки. Експериментальним шляхом доведено ефективність розробленої моделі побудови навчально-тренувального процесу підготовки футболістів 16–18 років у підготовчому періоді річного макроциклу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Свистун Ю., Гурінович Х., Чорнобай І., Веселовська Л., Дуда О. Оцінка функціонального стану футболістів 13–14 років у змагальному періоді. *Молода спортивна наука України*. 2008. Вип. 12. Т. 4. С. 200–204.
2. Свистун Ю.Д., Трач В.М., Чорнобай І.М., Заліско С.В. Взаємозв'язок фізичної підготовленості та функціонального стану серцево-судинної системи юних футболістів 14–16 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 74–78.
3. Костюкевич В.М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Планер», 2007. 273 с.
4. Овчаренко С.В., Мітова О.О. (2017) Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. *Фізична культура спорт та здоров'я нації*. 2017. № 3 (22). С. 371–377.
5. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов : учебно- методическое пособие. Днепропетровск, 2001. С. 34–53.
6. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Київ : Олимпийская литература, 2003. 271 с.

REFERENCES

1. Svistun Yu., Gurinovich K., Chernobay I., Veselovskaya L., Duda A. Otsenka funktsional'nogo sostoyaniya futbolistov 13–14 let v sorevnovatel'nom periode [Assessment of the functional state of football players 13–14 years in the competition period] *Molodaya sportivnaya nauka Ukrainy*. 2008. Vyp. 12. T. 4. P. 200–204.
2. Svistun Yu.D., Trach V.M., Chernobay I.M., Zalisko S.V. Vzaimosvyaz' fizicheskoy podgotovlennosti i funktsional'nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoy sistemy yunyx futbolistov 14–16 let [The relationship between physical fitness and functional state of the cardiovascular system of young football players aged 14–16] *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskikh problem fizicheskogo vospitaniya i sporta*. 2013. № 1. P. 74–78.
3. Kostyukevich V.M. Teoriya i metodika trenirovki sportsmenov vysokoy kvalifikatsii: Uchebnoye posobiye. [Theory and methods of training highly qualified athletes] Vinnitsa OOO "Planer", 2007. 273 s.
4. Ovcharenko S.V., mifu A.A. Problemy kontrolya v futbole v svyazi s sovremennymi tendentsiyami yego razvitiya. [Problems of control in football due to current trends in its development] *Fizicheskaya kul'tura sport i zdorov'ye natsii: sb. nauchnykh trudov*. 2017. № 3 (22). P. 371–377.
5. Shamardin V.N. Sistema podgotovki yunyx futbolistov: ucheb. metod. posob. [Training system for young football players] Dnepropetrovsk, 2001. P. 34–53.
6. Lisenchuk G.A. Upravleniye podgotovkoy futbolistov [Management of football players training]. Kiyev : Olimpiyskaya literatura, 2003. 271 p.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ

Тищенко В. О.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту,
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*

Соколова О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
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*

Бєлоус М. А.

*аспірант
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-2495-8032
handball.survey@gmail.com*

Шипенко А. О.

*викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-4939-0612
a.shipenko@gmail.com*

Ключові слова: гандбол,
спеціальна фізична
підготовленість, макроцикл,
програма, контрольні вправи.

Відповідно до фундаментальних наукових досліджень теорії спорту, зокрема гандболу, нами визначені структурно-функціональні складові частини, що передбачають ефективну реалізацію навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів: аналіз і порівняння наявного рівня підготовленості, інформативний контроль, втілення раціональних складників системи підготовки через побудову нових програм, з'ясування відповідності отриманих результатів спонукаючим запитам. В основу авторської програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді макроциклу підготовки було покладено теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. За умов побудови програми

дослідження були обмежені впливи окремих аспектів навчально-тренувального процесу на кваліфікованих гандболістів. Мета дослідження: удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді макроциклу підготовки. Методи дослідження: теоретичного аналізу, синтезу й узагальнення; порівняння й аналогій; документування та протоколювання; педагогічного спостереження (із використанням інструментальних методик і відеоаналізу); педагогічного експерименту; математико-статистичної обробки даних. Ефективність авторської програми порівняно із традиційною засвідчена достовірними ($p < 0,05-0,01$) приростами загальнокомандних показників (6,9 до 35,5%) і показників кваліфікованих гандболістів за окремими ігровими ампула (6,1–34,3%) згідно з результатами більшості контрольних вправ із визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості. Результати педагогічного експерименту засвідчили покращення загальнокомандних показників кваліфікованих гандболістів за експериментальною програмою у контрольних вправах «Спеціальний гандбольний кидковий тест» і «Комплексна вправа» (7,5–13,8% при $p < 0,05$) і перевагу ефективності авторської програми над традиційною у всіх контрольних вправах із визначення технічної майстерності (8,0–15,8% при $p < 0,05$).

EVALUATION OF THE EFFICIENCY OF THE EXPERIMENTAL PROGRAM OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS

Tyshchenko V. O.

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

Sokolova O. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the 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*

Bielous M. A.

*Postgraduate Student
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2495-8032
handball.survey@gmail.com*

Shypenko A. O.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Olympic and Non-Olympic Sports
“Zaporizhzhia Polytechnic” National University
Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4939-0612
a.shipenko@gmail.com*

Key words: *handball, special physical fitness, macrocycle, program, control exercises.*

In accordance with the basic scientific research of sports theory and, in particular, handball, we have identified structural and functional components which provide effective implementation of the training process at different stages of long-term improvement of athletes: analysis and comparison of existing level of training, informative control, implementation of rational training system through creation of new programs, finding out the compliance of the obtained results with motivating requests. The author's program for improving the special physical fitness of qualified handball players in the competitive period of the training macrocycle was based on the theoretical and methodological foundations of athletes' training. The purpose of the study: improvement of the special physical fitness of qualified handball players in the competitive period of the training macrocycle. Research methods: theoretical analysis, synthesis and generalization; comparisons and analogies; documentation and recording; pedagogical monitoring (using instrumental techniques and video analysis); pedagogical experiment; mathematical and statistical data processing. The effectiveness of author's program in comparison with the traditional one is evidenced by reliable ($p < 0.05-0.01$) growth of team indicators (6.9 to 35.5%) and indicators of qualified handball players for individual game roles (6.1–34.3%) according to the results of most control exercises to determine special physical fitness. The results of the pedagogical experiment showed the improvement of team performance of qualified handball players according to the results of the experimental program in control exercises "Special handball throwing test" and "Complex exercise" (7.5–13.8% at $p < 0.05$) and the advantage of the author's program over traditional one in all control exercises to determine technical skills (8.0–15.8% at $p < 0.05$).

Вступ. Сучасний гандбол характеризується різким зростанням конкуренції команд на світовій арені та в Україні, що зумовлює вдосконалення змагальної діяльності та підвищення вимог до підготовленості кваліфікованих спортсменів. Система підготовки спортсменів повинна адекватно реагувати на зміни у правилах і структурі та змісті змагальної діяльності у кожному виді спорту [13].

Більшість наукових праць, що стосуються розвитку гандболу, пов'язані насамперед із удосконаленням його окремих аспектів: фізичної [5; 10], техніко-тактичної [1; 2], функціональної [17], психічної підготовки [6; 8], а також змагальної діяльності загалом [3; 9]. Проте ці дослідження не враховують неперервного удосконалення цього виду спорту, а також суттєвих змін у динаміці змагальної діяльності протягом останніх років.

Успішна реалізація тренувальних програм значною мірою залежить від якості її розробки та втілення у тренувальний процес [8; 15]. Традиційний підхід до побудови навчально-тренувального процесу передбачає поділ його на логічні структурні частини: окремих тренувальних занять, мікро- мезо-, макроциклів із характерною чіткою направленістю тренувальних впливів [12; 14]. Так, вченими зверталася увага на важливість впровадження у навчально-тренувальний процес відповідних силових програм для покращення навиків гандболістів для швидкості кидка [11]. Хоча нау-

ковці оцінили [15] і підтвердили [5] різні базові рухові навички як вирішальні фактори продуктивності, довідавшись, що дрібна моторика у верхніх кінцівках може мати важливе значення для гри.

Одним із основних напрямів удосконалення системи тренувального процесу у гандболі є розробка та застосування науково-обґрунтованих програм підготовки з урахуванням різних її сторін. У теорії спортивних ігор використовують різні підходи та критерії для оцінки чинників, які впливають на ефективність змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів. За реальних умов змагальної діяльності, за відносної рівноваги в різних аспектах підготовленості успіху досягає команда з вищим рівнем ефективної реалізації техніко-тактичних дій, що вдається лише за вдалої спеціальної фізичної підготовленості.

Потребують вивчення науково-практичні питання удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболістів, що дозволить підвищити результативність змагальної діяльності упродовж тривалого періоду безпосередніх змагань, характерних для гандболу.

Мета дослідження – удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді макроциклу підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити актуальні науково-практичні завдання спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболістів.

2. Розробити й експериментально перевірити авторську програму удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді макроциклу.

Об'єкт дослідження – система підготовки кваліфікованих гандболістів.

Предмет дослідження – показники спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Авторська програма була розділена за: 1) структурою окремого тренувального заняття, 2) структурою окремого тренувального дня і мікроциклу; 3) мезоструктурою – структурою етапів тренування, які включали ряд мікроциклів (сумарною тривалістю близько місяця); 4) змагальним періодом макроциклу – структурою тренувального циклу, що збігався із тривалістю Чемпіонату Суперліги України серед жіночих команд із гандболу (сезон 2018–2019 рр.) (рис. 1).

У побудові спортивної підготовки в межах авторської програми цілісність тренувального процесу забезпечувалася на основі загальноприйнятої структури, яка становить відносно стійкий порядок об'єднання компонентів, їх закономірне відношення один з одним і загальну послідовність [2; 6]. Структура тренування характеризувалася порядком взаємозв'язку елементів змісту тренування; необхідним співвідношенням параметрів тренувального навантаження (кількісних і якісних характеристик обсягу та інтенсивності); певною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їхніх частин, етапів, періодів, циклів) [1; 4; 9].

У процесі реалізації авторської програми у змагальному періоді макроциклу спортсмени отримували повну інформацію про правильність, раціональність, тактичну доцільність виконання

кожного прийому або дії. Виходячи із цього, теоретична підготовка гравців збігалася за спрямованістю із загальною програмою їх підготовки. Зазначимо, що відмінностей авторської та традиційної програми у цій складовій частині не відбулося. Враховуючи кваліфікаційний рівень спортсменів, ми усвідомлено не поглиблювали теоретичну інформацію про зміст і спрямованість окремих результативно-значущих техніко-тактичних дій.

Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів після використання авторської програми у змагальному періоді макроциклу (сезон 2018–2019 рр. Чемпіонату суперліги України серед чоловічих команд із гандболу) вказав на вищу ефективність запропонованої програми (табл. 1).

При порівнянні кінцевих показників кваліфікованих гандболістів на першому та другому етапі основного дослідження встановлено істотні ($p < 0,05$) прирости показників спортсменів у таких контрольних вправах: «Човниковий біг на дистанцію 100 м», «Потрійний стрибок з місця», «Кидок набивного м'яча 1 кг», «Тест Купера», «Світловий тест 1», «Світловий тест 2» та «Тест Шульте».

Попри це, загальнокомандні показники у таких вправах, як «Човниковий біг» і «Потрійний стрибок із місця» мають суттєві відмінності між кінцевими показниками спортсменів на першому етапі та початковими показниками на другому етапі основного дослідження (26,3 і 25,3 с та 612 і 667 см відповідно). Це свідчить про те, що основні зміни, які відбулися у рівні підготовленості кваліфікованих гандболістів у цих контрольних вправах, є результатом реалізації підготовчого періоду макроциклу, що передував змагальному періоду макроциклу 2018–2019 рр.



Рис. 1. Розподіл авторської програми за структурою

Динаміка загальнокомандних показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів протягом дослідження (n=34)

№	Контрольна вправа	Етапи дослідження*	Показники				Різниця, %	p 3
			початкові	p 1	кінцеві	p 2		
1	Біг на 30 м із високого старту, с	I	4,7±0,1	>0,05	4,5±0,2	>0,05	4,3	>0,05
		II	4,4±0,3		4,3±0,3		2,2	>0,05
2	Човниковий біг на дистанцію 100 м, с	I	27,1±0,5	<0,05	26,3±0,8	<0,05	3,0	>0,05
		II	25,3±0,7		24,6±0,6		5,1	<0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	I	200±10,1	>0,05	195±7,5	>0,05	-2,5	>0,05
		II	201±13,0		194±11,8		-3,5	>0,05
4	Потрійний стрибок із місця, см	I	626±14,5	<0,05	612±9,1	<0,05	-2,2	>0,05
		II	667±17,3		701±13,9		5,1	<0,05
5	Кидок набивного м'яча 1 кг, см	I	683±82	>0,05	642±29	<0,05	-5,9	>0,05
		II	734±56		728±42		-0,8	>0,05
6	Тест Купера, м	I	2340±210	>0,05	2270±155	<0,05	-3,0	>0,05
		II	2313±151		2426±139		4,9	<0,05
7	Світловий тест 1, рази	I	10,4±0,7	>0,05	8,6±0,8	<0,05	-17,3	<0,05
		II	10,7±0,6		11,0±1,0		2,8	>0,05
8	Світловий тест 2, рази	I	10,0±1,0	>0,05	7,9±0,7	<0,05	-21,0	<0,05
		II	10,5±1,1		10,6±0,8		0,1	>0,05
9	Тест Шульте, с	I	51,2±4,3	>0,05	56,5±3,3	<0,05	-10,3	>0,05
		II	47,3±5,2		48,9±4,4		-3,4	>0,05

Примітки: * – на I етапі використана традиційна програма, на II етапі – авторська програма; p1 – істотність відмінностей між початковими результатами гандболістів першого та другого етапів дослідження; p2 – істотність відмінностей між кінцевими результатами гандболістів першого та другого етапів дослідження; p3 – істотність відмінностей між початковими та кінцевими результатами гандболістів на визначеному етапі дослідження

Відзначимо, що у нашому дослідженні зміни були внесені виключно до програми підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді макроциклу. Структура та зміст підготовчого періоду макроциклу спортсменів упродовж дослідження залишалися сталими на першому та другому етапах.

Таким чином, можна припустити, що програма підготовчого періоду макроциклу та її тренувальні впливи загалом чинять позитивний вплив на рівень підготовленості спортсменів. Це підтверджують фундаментальні дослідження у системі річної підготовки спортсменів [3; 7]. Окрім цього, отримані показники на початку реалізації авторської програми (змагальний період макроциклу, серпень 2018 р.) засвідчили оптимальний рівень кваліфікованих гандболістів за показниками спеціальної фізичної підготовленості та функціональним станом, що є закономірним з огляду на принципи побудови багаторічної підготовки спортсменів. Поряд із цим нами отримано додаткове підтвердження актуальності нашого дослідження, що полягало у зниженні основних загальнокомандних показників кваліфікова-

них гандболістів впродовж змагального періоду макроциклу 2017–2018 рр.

Порівнюючи ефективність програм у змагальному періоді на різних етапах дослідження, варто відзначити, що авторська програма довела свій позитивний вплив ($p < 0,05$) у контрольних вправах «Човниковий біг на дистанцію 100 м» (приріст 0,7 с), «Потрійний стрибок із місця» (приріст 34 см) і «Тест Купера» (приріст 113 м).

Контроль координаційних здібностей (контрольні вправи «Світловий тест 1», «Світловий тест 2» і «Тест Шульте») на завершальному етапі дослідження дозволив стверджувати, що за значного спаду підготовленості спортсменів під впливом традиційної програми застосування авторської програми дало змогу стабілізувати ці показники після змагального періоду макроциклу на другому етапі основного дослідження. Це підтверджено незначними приростами ($p > 0,05$) у рівні підготовленості кваліфікованих гандболістів.

Висновки. Авторська програма застосовувалася при сталості загального часу, виділеного на навчально-тренувальну діяльність, тривалості та кількості тренувальних занять, співвідношенні

часу частин тренувального заняття, основної спрямованості засобів тренування в особливостях, що полягали у збільшенні частки використання групової форми організації тренувальних вправ; у

диференціації інтенсивності підготовки відповідно до якісного рівня майстерності команди суперника; у перерозподілі інтенсивності навантаження у межах тренувальних засобів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мельник В., Пітин М. Ефективність програми удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. № 1 (19). С. 38–46.
2. Тищенко В.О. Вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболісток в нападі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.01. Львів, 2012. 20 с.
3. Тищенко В.О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу : дис. ... докт. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Львів, 2017. 386 с.
4. Шаверський В.К. Відтермінований ефект використання експериментальної програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 6. С. 181–185.
5. Camacho-Cardenosa A., Camacho-Cardenosa M., González-Custodio A., Martínez-Guardado I., Timón R., Olcina G., Brazo-Sayavera J. Anthropometric and physical performance of youth handball players: The role of the relative age. *Sports*. 2018. Vol. 6, № 2. P. 47.
6. Evhen P., Valeria T. Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in handball team. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17. № 1, Art 49. P. 335–341.
7. Konrad M. Handball: Die Wirksamkeit mentalen Trainings bei gruppentaktischen Maßnahmen im Handball: Grin Verlag, 2007. 112 s.
8. Kristjánsdóttir H., Erlingsdóttir A.V., Sveinsson G., Saavedra J.M. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*. 2018. P. 125–130.
9. Krowicki L. Piłka ręczna 555 ówiczeń: Ziązek Piłki Ręcznej w Polsce, 2006. 212 p.
10. Luteberget L., Holme B., Spencer M. Reliability of wearable inertial measurement units to measure physical activity in team handball. *International journal of sports physiology and performance*. 2018. Vol. 13, № 4. P. 467–473.
11. Ortega-Becerra M., Pareja-Blanco F., Jiménez-Reyes P., Cuadrado-Peñafiel V., González-Badillo J.J. Determinant factors of physical performance and specific throwing in handball players of different ages. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2018. Vol. 32, № 6. P. 1778–1786.
12. Pic M. Performance and home advantage in handball. *Journal of Human Kinetics*. 2018. Vol. 63, № 1. P. 61–71.
13. Sheppard J.M., Young W.B. Agility literature review: classifications, training and testing. *J Sports Sci*. 2006. Vol. 24, № 9. P. 919–932.
14. Spasic M., Krolo A., Zenic N., Delextrat A., Sekulic D. Reactive Agility Performance in Handball; Development and Evaluation of a Sport-Specific Measurement Protocol. *J Sports Sci Med*. 2015. Vol. 14, № 3. P. 501–506.
15. Srhoj V., Rogulj N., Zagorac N., Katic R. A new model of selection in women's handball. *Collegium Antropol*. 2006. № 30. P. 601–605.
16. Valeria T., Pavel P., Olena B., Lia G., Maria S., Anna S., Olga S. Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17, № 3, Art 196. P. 1977–1984.
17. Yuriy B., Maryan P., Valeria T. Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 16, № 1, Art 8. P. 46–49.

REFERENCES

1. Mel'nyk V., Pityn M. (2015). Efektyvnist' prohramy udoskonalennya atakuval'nykh taktychnykh diy handbolistiv na etapi pidhotovky do vyshchykh dosyahnen'. [The efficiency of the improvement program in handball tactical attack at training for getting higher achievements]. *Fizychna aktyvnist', zdoroya i sport* (electronic journal), № 1 (19), pp. 38–46.
2. Tyshchenko V.O. (2012). *Vdoskonalennya tekhniko-taktychnykh diy kvalifikovanykh handbolistok v napadi* [Improving the technical and tactical actions of skilled handball players in attack] (PhD Thesis). L'viv: Lviv State University of Physical Culture.
3. Tyshchenko V.O. (2017). *Teoretyko-metodolohichni osnovy systemy kontrolyu trenuval'noyi ta zma-hal'noyi diyal'nosti komand vysokoyi kvalifikatsiyi z handbolu* [Theoretical and methodological framework

- of the control system for the highly qualified handball teams' training and competitive activity] (Thesis). L'viv: Lviv State University of Physical Culture.
4. Shavers'kyi V.K. (2018). Vidterminovanyy efekt vykorystannya eksperymental'noyi prohramy psykholohichnoyi pidhotovky kvalifikovanykh handbolistiv. [The delayed effect of using the experimental program of psychological training of qualified handball players]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*. № 6, pp. 181–185.
 5. Camacho-Cardenosa, A., Camacho-Cardenosa, M., González-Custodio, A., Martínez-Guardado, I., Timón, R., Olcina, G., & Brazo-Sayavera, J. (2018). Anthropometric and physical performance of youth handball players: The role of the relative age. *Sports*, Vol. 6, № 2. P. 47.
 6. Evhen P., Valeria T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, (electronic journal), Vol. 17 (1), Art 49, pp. 335–341.
 7. Konrad M. (2007). *Handball: Die Wirksamkeit mentalen Trainings bei gruppentaktischen Maßnahmen im Handball*: Grin Verlag.
 8. Kristjánsdóttir H., Erlingsdóttir A.V., Sveinsson G., Saavedra J.M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*. № 134, pp. 125–130.
 9. Krowicki L. (2006). *Piłka ręczna 555 ćwiczeń*. Ziązek Piłki Ręcznej w Polsce.
 10. Luteberget L., Holme B., Spencer M. (2018). Reliability of wearable inertial measurement units to measure physical activity in team handball. *International journal of sports physiology and performance*. Vol. 13, № 4, pp. 467–473.
 11. Ortega-Becerra M., Pareja-Blanco F., Jiménez-Reyes P., Cuadrado-Peñafiel V., González-Badillo J.J. (2018). Determinant factors of physical performance and specific throwing in handball players of different ages. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. Vol. 32, № 6, pp. 1778–1786.
 12. Pic M. (2018). Performance and home advantage in handball. *Journal of Human Kinetics* (electronic journal), Vol. 63, № 1, pp. 61–71.
 13. Sheppard J.M., Young W.B. (2006). Agility literature review: classifications, training and testing. *J Sports Sci*. Vol. 24, № 9, pp. 919–32.
 14. Spasic M., Krolo A., Zenic N., Delextrat A., Sekulic D. (2015). Reactive Agility Performance in Handball; Development and Evaluation of a Sport-Specific Measurement Protocol. *J Sports Sci Med*. Vol. 14, № 3, pp. 501–506.
 15. Srhoj V., Rogulj N., Zagorac N., Katic R. (2006). A new model of selection in women's handball. *Collegium Antropol*. Vol. 30, pp. 601–605.
 16. Valeria T., Pavel P., Olena B., Lia G., Maria S., Anna S., Olga S. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 17, № 3, Art 196, pp. 1977–1984.
 17. Yuriy B., Maryan P., Valeria T. (2016). Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 16, № 1, Art 8, pp. 46–49.

УДК 796.062.4
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-26>

ЕКОНОМІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ КЕРІВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ БАСКЕТБОЛУ В ЄВРОПІ

Хіменес Х. Р.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-8677-6701
kh.khimenes@gmail.com*

Пітин М. П.

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

Харченко-Баранецька Л. Л.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Херсонський державний університет
вул. Університетська, 27, Херсон, Україна
orcid.org/0000-0001-7018-1853
harchenkobaranetskaya@gmail.com*

Гнатчук Я. І.

*старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет
вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0001-9819-5069
hnatchuk_ya@ukr.net*

Степанюк С. І.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонський державний університет
вул. Університетська, 27, Херсон, Україна
orcid.org/0000-0002-6035-3575
svitlanastepanuk1@gmail.com*

Ключові слова: *FIBA, ULEB, ресурс, спонсорство, конкуренція.*

Розвиток баскетболу в Європі сьогодні, як і інших популярних видів спорту, зазнає впливу внутрішньоорганізаційних процесів (відбуваються всередині керівних його організацій) і зовнішніх факторів (змін у світовій

економіці та політиці тощо), які не завжди є сприятливими. Водночас спостерігається значуща спонсорська підтримка керівних його організацій з боку різних корпорацій і фірм. Це дозволяє підтримувати економічний потенціал розвитку баскетболу, а отже, і спортивний компонент на належному рівні. Мета – виявити особливості економічної діяльності керівних баскетбольних організацій у Європі. Використовувалися здебільшого матеріали Інтернету й окремих навчально-методичних і наукових праць. Методи досліджень: аналіз та узагальнення даних; теоретична інтерпретація та пояснення; аналіз документальних матеріалів. Європейський баскетбол сьогодні розвивається під егідою двох керівних організацій International Basketball Federation та Union des Ligues Européennes de Basket-Ball. Перша більшою мірою зосереджена на міжнародному спортивному ринку, тобто прагне розповсюдження і популяризації виду спорту, друга зорієнтована на комерційну складову частину і розвиток баскетболу на професійній основі. Водночас між ними спостерігається конкуренція і неузгодженість у формуванні календарів змагань, що провокує значну кількість конфліктних ситуацій. Union des Ligues Européennes de Basket-Ball у фінансовому плані має кращий ресурс і проводить під своєю егідою змагання вищих рангів, тоді як International Basketball Federation певною мірою відстає у цих аспектах. Змагання під її егідою мають нижчий рейтинг, а отже, і нижчу популярність серед талановитих баскетболістів. Економічний потенціал обом організаціям сьогодні допомагають утримувати вартісні контракти зі спонсорськими організаціями. Union des Ligues Européennes de Basket-Ball має активні угоди з Turkish Airlines, Integrated Medical Group, DenizBank, WKT. International Basketball Federation співпрацює у цьому напрямі з Perform, Tencent, Аерофлот, Ganten, Molten та Wilson, Tissot, Wanda Group і TCL. Остання користується і фінансовою підтримкою Міжнародного олімпійського комітету. Підписані контракти здебільшого стосуються проведення окремих змагань, проте ними передбачено співпрацю на мільйони доларів і здебільшого упродовж кількох сезонів. Тому, незважаючи на достатньо складні економічні умови, обидві організації все ж утримують свій економічний потенціал на належному рівні.

ECONOMIC POTENTIAL OF BASKETBALL LEADING ORGANIZATIONS IN EUROPE

Khimenen Kh. R.

PhD,

*Associate Professor at the Department of Theory of Sport and Physical Culture
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Kostushko str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-8677-6701
kh.khimenen@gmail.com*

Pityn M. P.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports,
Professor at the Department of Theory of Sport and Physical Culture
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj
Kostushko str., 11, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3537-4745
pityn7@gmail.com*

Kharchenko-Baranetska L. L.

PhD,

*Associate Professor at the Department of Olympic and Professional Sport
Kherson State University
Universytetska str., 27, Kherson, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7018-1853
harchenkobaranetskaya@gmail.com*

Hnatchuk Ya. I.

*Senior Lecturer at the Department Theory and Methodic of Physical Education and Sport
Khmelnyskyi National University
Institutska str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9819-5069
hnatchuk_ya@ukr.net*

Stepanyuk S. I.

*PhD,
Associate Professor at the Department of Theory and Methodic of Physical Education
Kherson State University
Universytetska str., 27, Kherson, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6035-3575
svitlanastepanuk1@gmail.com*

Key words: *FIBA, ULEB, resource, sponsorship, competition.*

The development of basketball in Europe today, as well as other popular sports, is affected by internal organizational processes (occurring within its leading organizations) and external factors (changes in the world economics and politics, etc.), which are not always conducive. At the same time, there is significant sponsorship of International Basketball Federation (FIBA) and Union des Ligues Européennes de Basket-Ball (ULEB) by various corporations and firms. This allows to maintain the economic potential of basketball development, and therefore – the sport component at the appropriate level. Purpose: to identify the features of economic activity of leading basketball organizations in Europe. There were mostly used materials of the Internet and separate educational, methodical and scientific works. Research methods: data analysis and generalization; theoretical interpretation and explanation; analysis of documentary materials. European basketball is developed under the patronage of two leading organizations – FIBA and ULEB. The first one is focused on the international sports market, namely seeks to disseminate and promote the sport, and the second one is focused on the commercial component and the development of basketball on a professional basis. There is opposition and inconsistency in the formation of competition calendars, which provokes a significant number of conflict situations. ULEB has slightly better financial resources and holds high-level competitions under its patronage, while FIBA to some extent lags behind in these aspects. Competitions under its patronage have a lower rating and therefore lower popularity among talented basketball players. Expensive contracts with sponsoring organizations today help to maintain the economic potential of both organizations. ULEB has active agreements with Turkish Airlines, Integrated Medical Group, DenizBank, WKT. Instead, FIBA works with Perform, Tencent, Aeroflot, Ganten, Molten and Wilson, Tissot, Wanda Group and TCL. In addition, the last one enjoys the financial support of the International Olympic Committee. The signed contracts are mostly for separate competitions, but the cooperation involves millions dollars and in most cases, the contracts are concluded for several seasons in advance. Therefore, despite the rather difficult economic conditions, both organizations still maintain their economic potential at the appropriate level.

Вступ. У сучасному світі відбуваються інтенсивні зміни. Різні суспільні події визначають тенденції, які спричиняють перебудову всередині соціальних процесів і явищ. У цей перелік потра-

пляє і спорт. Зокрема, в останні роки спостерігаються зміни в різних показниках функціонування провідних організацій спорту, відповідно виявлення тих, котрі здатні «вижити» за достатньо

складних соціально-економічних умов, провадячи ефективну внутрішню і зовнішню політику [3].

Будучи одним із найпопулярніших видів спорту в Європі, баскетбол зазнає відчутних впливів. Якщо, до прикладу, американська NBA незначно залежна від економічних змін всередині держави, оскільки знаходиться здебільшого на самозабезпеченні, то європейські організації більшою мірою залежать від вимог, які диктує держава [5; 19].

Сьогодні пандемія COVID-19, що внесла свої корективи у світову економіку останніх двох років, суттєво впливає і на розвиток європейського баскетболу. Змагання, які є основним інструментом прибутків, скасовуються через негативну динаміку розповсюдження захворювання, а отже, і FIBA (International Basketball Federation), і ULEB (Union des Ligues Européennes de Basket-Ball) як керівні організації баскетболу в Європі зазнають збитків. Водночас розвиток європейського баскетболу – це справа не лише останніх двох років. Існуючі баскетбольні організації тривалий час заручалися спонсорською підтримкою великих корпорацій і фірм, яка досі відіграє важливу роль у розвитку виду спорту, адже саме економічне становище керівних спортивних організацій має першочергове значення і для формування якісного рівня спортивної складової частини. Отже, достатньо цікавим та актуальним виявляється визначення ключових аспектів такої співпраці та перспективних можливостей подальшого розвитку баскетболу на теренах Європи.

Мета – виявити особливості сучасної економічної діяльності керівних баскетбольних організацій у Європі.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на основі інформації з Інтернет-мережі: офіційних сайтів організацій європейського баскетболу, вітчизняних та іноземних публікацій. Для реалізації сформульованої мети нами використовувалися такі методи досліджень: аналіз та узагальнення даних; теоретична інтерпретація та пояснення; аналіз документальних матеріалів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Досі у Європі баскетбол не зміг стати сферою бізнесу, оскільки не приносить значних прибутків. На відміну від США із принципом «аматорський спорт – студентський, професійний спорт – елітна суперліга», у Європі домінує територіально-корпоративний підхід. Тут баскетбольні клуби або є підрозділами великих футбольних клубів, або знаходяться на утриманні компаній, муніципальних структур або ж приватних спонсорів. Про це говорять самі назви провідних європейських клубів. Баскетбольні клуби «Реал Мадрид», «Барселона», «Маккабі», «Панатінаїкос», «Фенербахче» та інші добре знайомі за футбольними клубами, а такі назви, як «Ефес Пілсен», «Емпоріо Армані»,

«Бенеттон» або «Монтеспаскі» відразу асоціюються з відомими брендами спортивного одягу, алкоголю, моди, банків і т. д. Навіть у назву головного клубного турніру «Euroleague» із 2010 р. введено назву головного його спонсора (Turkish Airlines). Упродовж 10 років турнір мав назву «Turkish Airlines Euroleague». З цією компанією контракт був підписаний спершу на п'ять років вартістю у 15 млн євро, а потім продовжений ще до 2020 р. У 2020 р. співпраця між двома організаціями спершу була припинена через складну економічну ситуацію, спричинену обмежувальними заходами у зв'язку з пандемією COVID-19 [7], проте вже в липні цього ж року Turkish Airlines вирішили підписати нову угоду на 5 років (до 2025 р.) [10].

На відміну від північноамериканського, у європейському баскетболі склалася тенденція, яка полягає в тому, що він не може заробити стільки грошей, скільки потрібно на утримання гравців. До прикладу, у сезоні 2014/2015 два флагмана Євроліги – мадридський «Реал» і клуб «Барселона» – зазнали великих збитків. Збитки «Реала» склали 28 млн євро, «Барселони» – 22 млн. Цікавим є факт, що вони були перекриті за рахунок доходів саме футбольних клубів. Загалом у Європі заробітні плати баскетболістів суттєво відрізняються від американських. Станом на сезон 2019/2020 найкращий гравець Євроліги Олексій Швед («Хімкі») отримує 4 млн доларів, на другому місці іспанець Серхіо Юль 3,08 млн доларів і на третьому – Нандо Де Коло який грає за «ЦСКА» – 2,78 млн доларів. Водночас у NBA перша сімка найвисокооплачуваних гравців (Леброн Джеймс (№ 7), Джеймс Харден (№ 6), Джон Уолл (№ 5), Кевін Дюрент (№ 4), Расселл Уестбрук (№ 3), Кріс Пол (№ 2), Стефен Каррі (№ 1)) отримують від 37,4 до 40,2 млн дол. і навіть 50-й гравець цього рейтингу (Віктор Оладіпо) має річну зарплату 21 млн дол. [12].

Кількість глядачів матчів Євроліги та розміри спонсорських договорів ростуть, але повільно. За даними баскетбольного сайту [18], телевізійні контракти Євроліги оцінюються у 16 млн євро, що втричі менше, ніж контракти Кубка європейських націй із регбі. Ситуація ускладнюється тим, що у Європі протистоять один одному континентальна федерація FIBA-Europe (включає 50 національних баскетбольних федерацій) і професійна структура ULEB (включає 15 баскетбольних ліг), створена в 1991 р. з метою проведення елітних турнірів для кращих команд континенту. Під егідою ULEB сьогодні проводиться турнір Євроліги (16 команд) і Кубок Європи з баскетболу (24 команди), і це турніри першого та другого рівнів відповідно. FIBA-Europe проводить так званий Кубок виклику FIBA (Ліга чемпіонів FIBA), який є третім у рейтингу. Отже, команди, котрі мають

найвищий рейтинг у своїх національних чи регіональних іграх, змагаються у Євролізі, команди з нижчим і найнижчим рейтингом – у Кубку Європи та Кубку виклику FIBA [11].

Варто зазначити, що у 2019 р. FIBA запропонувала провідним клубам 30 млн євро за участь у своїй Лізі чемпіонів, але Євроліга перекрила цю пропозицію, запропонувавши клубам 50 млн. Для тих 32 команд, які є нижчими в рейтингу і які все ж вирішили зіграти в Лізі чемпіонів, FIBA надано призовий фонд 4,42 млн євро. Ціни на квитки є доступними для всіх. З метою порівняння також варто відзначити, що у Європі у квитковому бізнесі надають перевагу більше разовим квиткам, ніж абонентам, на відміну від північно-американської моделі, де все навпаки. До прикладу, на Кубку світу FIBA 2019 квиток на класифікаційні ігри коштував 5 євро, а на півфінали та фінали – 10 євро. Зазначені змагання не транслювалися в ефірі та на кабельному телебаченні. Трансляції відбувалися лише на ESPN Plus, де перегляд коштує 5 доларів на місяць або 50 доларів на рік. Ціни на квитки Євроліги дещо дорожчі, їх вартість коливається від 25 до 130 євро.

Сьогодні між керівництвом Євроліги та FIBA існує серйозний конфлікт. З одного боку, конкуренція змушує обидві ліги покращувати свій спортивний продукт, проте одночасно існують вагомі підстави стверджувати, що політика однієї організації руйнує напрацювання іншої, і навпаки. Неузгодженість календарів змагань ULEB і FIBA не дає змоги розраховувати національним збірним на кращих клубних гравців під час важливих ігор. Сьогодні спостерігається високий травматизм серед баскетболістів внаслідок напруженого графіку матчів, а це – серйозна причина зниження видовищності та фінансових втрат першочергово FIBA як менш успішної ліги, проте і ULEB також. Водночас жодна з організацій станом на сезон 2020/2021 на поступки не згодна [17].

Щодо фінансової сторони, то сьогодні ULEB явно у кращому становищі, ніж FIBA. Про це свідчать достатньо вигідні контракти першої. До прикладу, у листопаді 2015 р. керівництво Євроліги уклало угоду про співпрацю на десять років на сотні мільйонів євро з найбільшою у світі компанією зі спортивного та медійного бізнесу IMG [14]. Окрім потужного контракту Євроліги з Turkish Airlines, який нещодавно було продовжено, про що йшлося вище, організація має також підписаний контракт із DenizBank (із 2019 р.), який діятиме упродовж трьох сезонів із можливістю подальшого продовження ще на три. Сума контракту не розголошується, проте йдеться про глобальне партнерство організацій на цей термін у рамках проведення як Євроліги, так і Єврокубку [13]. Ще одним спонсором зазначених баскетболь-

них турнірів став індійський виробник шин WKT. Починаючи з 2020 р. контракт діятиме упродовж трьох сезонів [9]. Цікавим є факт, що нещодавно Євроліга мала підписаний сезонний контракт з оператором азартних ігор Nesine. Упродовж сезону 2018/2019 рр. (а доти – ще 2015/2016) організації співпрацювали на взаємовигідних умовах. У 2020 р. переговори щодо спонсорства велися керівництвом Євроліги із російським гігантом «Газпром» щодо можливої заміни Turkish Airlines як ключового спонсора [4], проте цей договір не був укладеним, оскільки співпраця з останньою все ж була актуалізована на наступні 5 років [10].

Загалом сьогодні телевізійні права Євроліги продані у 199 країн, найбільш цікаві матчі дивляться до 800 тис. людей. Водночас усі фінансові показники не можуть зрівнятися з показниками NBA, тому найкращі європейські гравці все ж мріють потрапити до клубів останньої. Вдається це небагатьом, оскільки NBA більшою мірою орієнтується на баскетболістів США. Водночас під час проведення Кубку світу FIBA 2019 р. до команди Іспанії входили чотири гравці NBA: Марк Гесол («Торонто Репторс»), Хуанчо Ернангумес («Денвер Нагетс»), Віллі Ернангомес («Шарлотта Хорнетс»), Ріккі Рубіо («Фонікс Санс») [1].

Щодо економічної діяльності FIBA, то і їй вдається знаходити спонсорів для своїх матчів. Зокрема, своєрідним кроком вперед у розвитку європейського баскетболу було підписання чотирирічної угоди (2017–2021) між FIBA та провідним спортивним сервісом DAZN. Угода передбачала розвиток баскетболу у Канаді. Тобто спостерігається чітка тенденція виходу європейського баскетболу за межі Європи. Протягом зазначеного часу DAZN зобов'язувався транслювати кожен матч Канади з найкращих змагань національних збірних команд FIBA, включаючи Чемпіонати світу з баскетболу серед жінок FIBA та Чемпіонати світу з баскетболу FIBA. Проте нещодавно FIBA анонсувало стратегічне партнерство з Perform – провідним цифровим спортивним контентом і медіа протягом чотирьох циклів Чемпіонату світу з баскетболу (2017–2033 рр.), де компанія є світовим партнером FIBA щодо розповсюдження та продажу всіх прав, які пов'язані із засобами масової інформації, стосовно національних змагань чоловічих і жіночих команд. Варто зазначити, що DAZN є частиною Perform, а отже, остання має більше можливостей і ресурсів. Нова співпраця повинна розкрити широкі можливості для баскетбольних фанів на різних медійних платформах. Партнерство охоплюватиме більше 5 000 ігор у прямому ефірі, включаючи кваліфікаційні та великі чемпіонати, такі як Кубок світу з баскетболу FIBA та Євробаскет FIBA. Укладена угода передбачає інвестиції у розмірі 50 млн євро протягом перших п'яти років.

Варто зазначити, що FIBA і Perform підписали угоду про стратегічне партнерство на 500 млн євро. Цією угодою було зумовлено створення спільного підприємства між двома організаціями – FIBA Media. Новостворена організація сьогодні займається комерціалізацією національних командних змагань із баскетболу. Perform також задіяний у піднятті рейтингу нового проекту FIBA – Баскетбольній лізі чемпіонів. Загалом ця довгострокова угода є ще одним результатом амбіцій FIBA щодо прискорення зростання потенціалу національних збірних команд із баскетболу, виведення гри на новий рівень у глобальному масштабі та виходу на світові ринки, що розвиваються в Азії, Америці та Африці. Perform зобов'язаний рекламувати міжнародні баскетбольні клуби на своїх провідних порталах, таких як Sporting News, Perform, також збирає та розповсюджує баскетбольну інформацію через свої торгові марки RunningBall та Opta [18].

У 2016 р. була підписана ще одна угода між FIBA та Beijing Enterprises Group Company Limited. Це перша угода про міжнародне партнерство, укладена за новою системою змагань FIBA, яка набувала чинності у 2017 р. та завершилася Кубком світу з баскетболу FIBA 2019, який відбувся у Китаї з рекордною кількістю національних команд. Угода передбачала, що Beijing Enterprises Group надає ексклюзивність у категоріях пива та вина. Його пивний бренд Yanjing Beer є державним у Китаї та був офіційним спонсором Ігор Олімпіади у Пекіні 2008 р. Компанія широко просувала FIBA у всіх змаганнях серед дорослих [17]. Ще одним фінансовим досягненням FIBA у 2016 р. було підписання дев'ятирічної спонсорської угоди з Tencent, яка є провідною світовою цифровою компанією. У межах договору, підписаного на 2017–2025 рр., Tencent матиме статус партнера FIBA на усіх основних змаганнях, які проходять під її егідою, для чоловіків і жінок старшого та юнацького віку, включаючи: Кубок світу з баскетболу FIBA, Континентальні кубки FIBA, Чемпіонати світу FIBA U19 та U17, Чемпіонат світу 2019 р. серед чоловіків [15].

У 2019 р. Аерофлот став партнером FIBA й офіційною авіакомпанією чемпіонату світу з баскетболу. Відповідно до угоди Аерофлот представляв партнерство на церемонії вручення головного трофею Чемпіонату. Права Аерофлоту у 2019 р. на чемпіонаті світу з баскетболу передбачали і присутність бренду преміум-класу у манежах восьми приймаючих міст, де проходили ігри. Логотип авіакомпанії транслювався на усіх офіційних телеканалах FIBA, а кращі моменти змагань були представлені у телепередачі Best Flying Moments [2]. Варто зазначити, що ця співпраця позитивно вплинула на рейтинг Аерофлоту, впізнаваність бренду зросла вдвічі.

Після вдалого проведення Чемпіонату світу у Пекіні 2019 р. компанія Ganten – водний спонсор змагань FIBA – розширила своє глобальне партнерство до 2023 р. Провідний постачальник мінеральної води Азії матиме основні комерційні права й ексклюзивність у категорії води на всіх змаганнях FIBA протягом наступного чотирирічного циклу. Це партнерство включає чоловічі та жіночі кваліфікаційні олімпійські турніри, континентальні кубки FIBA для чоловіків і жінок, молодіжні світові кубки FIBA, а також Чемпіонат світу з баскетболу серед жінок 2022 р. Свої м'ячі для баскетбольних змагань, які проводяться під егідою FIBA, надають компанії Molten і Wilson. Варто зазначити, що Федерації баскетболу України компанія Wilson надає близько 1 000 м'ячів безкоштовно [18].

Швейцарський годинниковий виробник Tissot також співпрацює з FIBA починаючи ще з 2008 р. як глобальний партнер та офіційний хронометрист. Компанія активізує партнерство по всьому світу завдяки вражаючій мережі торгових точок. Компанія є не тільки основним хронометристом FIBA, але і спонсором усіх нагородних заходів FIBA, надаючи спеціальні годинники з емблемою подій для обраних на турніри MVP та All-Star Five [22].

У день закриття Чемпіонату світу з баскетболу 2019 р. всесвітній керівний орган баскетболу і Wanda Group підписали угоду про стратегічне партнерство. Wanda буде продовжувати співпрацювати як глобальний партнер протягом наступних 12 років. Будучи основним партнером, компанія отримає права на світовий маркетинг на наступні три цикли світових кубків, кваліфікацій Кубків світу, Кубків світу з жіночого баскетболу, континентальних кубків FIBA, а також молодіжних світових кубків FIBA. Компанія Wanda також відповідно має вигоду від ексклюзивних маркетингових прав у широкому діапазоні категорій, включаючи розвиток нерухомості, торгові центри, готелі, туристичні агенції, кінотеатри та розважальні парки. Поглиблене партнерство між FIBA та Wanda продовжить сприяти розвитку баскетболу в усьому світі, приносячи більше провідних міжнародних клубних змагань у Китай, а також сприяючи розвиткові баскетболу в Китаї, зокрема через такі програми, як «Маленькі чемпіони». Програма створена FIBA і Wanda, щоб надихнути наступне покоління дітей, надаючи їм унікальну можливість вийти на майданчик Чемпіонату світу FIBA та приєднатися до своїх кумирів перед кожною грою [16]. У 2018 р. FIBA оголосила про підписання угоди про партнерство з TCL, який є у трійці світових телевізійних лідерів і провідним брендом побутової електроніки. Партнерство діяло до грудня 2019 р. і займалося просуванням найбільших баскетбольних змагань у світі на Азійському континенті [21].

Загалом FIBA заручилася підтримкою великої кількості спонсорів, які надають їй фінансову допомогу у різних напрямках. Водночас сьогодні більш успішно продовжує залишатися ULEB. Очевидно, це пов'язано з тим, що FIBA більшою мірою зорієнтована на розвиток баскетболу в Європі й у світі загалом і вкладає велику кількість коштів у проекти, пов'язані з його популяризацією. ULEB, будучи професійною спортивною організацією, зосереджує свої інтереси більшою мірою на отриманні прибутку і відповідно, проведенні лише кількох комерційно вигідних турнірів.

Дещо прикрим є факт, що керівництво FIBA нещодавно звернулося до МОКУ із проханням надати їм фінансову підтримку. Навіть незважаючи на спонсорську допомогу із зазначених вище джерел, FIBA не змогла утримати свої ресурси на необхідному рівні під час обмежувальних заходів внаслідок пандемії COVID-19 і звернулася до МОК із проханням надати їй «пакет допомоги» [20]. Загалом останній виділив близько 150 млн дол. допомоги для МСФ, які зазнали подібних збитків у період пандемії. Нині МОК здійснює перевірку потреб кожної з таких організацій, тому FIBA також очікує на прийняття рішення. У поточному сезоні (2020–2021) FIBA, на жаль, довелося скасувати велику кількість змагань: молодіжні чемпіонати Європи в усіх вікових категоріях, Євробаскет-2020 [8]. Тим часом організація подовжує планувати проведення Чемпіонату світу – 2023. Згідно з її рішеннями він повинен бути проведеним вперше у великій кількості країн, включаючи Японію, Індонезію та Філіппіни. Успіх Чемпіонату світу – 2019 у Китаї спричинив бажання керівництва рухатися ще далі у напрямі розширення географії цих змагань. Водночас ULEB просувається на баскетбольному ринку Європи. Незважаючи на загальносвітову

ситуацію з пандемією, у жовтні 2020 р. розпочалися змагання Євроліги. Після 7-місячної вимушеної перерви кращі клуби Європи повернулися на арену. «Коронавірусна криза» тією чи іншою мірою вплинула на усі команди. Проте склади учасників досить збалансовані тієї якості. Серед команд-учасників складно знайти аутсайдерів. Глядачі можуть розраховувати на доволі жорстку баскетбольну боротьбу та непередбачуваність переможця Євроліги 2020–2021 [6].

Загалом світова економічна криза має вагомий вплив на розвиток спорту і баскетболу зокрема, проте керівні організації, в т. ч. FIBA та ULEB, незважаючи на конфлікт інтересів між собою, продовжують активно розвивати баскетбол у Європі. Постійний пошук нових джерел доходу та спонсорської підтримки з боку розвинутих корпорацій і фірм дає змогу зберігати та навіть розвивати свій економічний потенціал.

Висновки. Європейський баскетбол сьогодні певною мірою потерпає від кризи, спричиненої пандемією COVID-19. Внаслідок скасування великої кількості змагань суттєво знизилася фінансова надходження до його керівних організацій. Водночас як ULEB, так і FIBA активно працюють у напрямку залучення спонсорів для підтримки розвитку баскетболу. Зокрема, перша має активні контракти з такими компаніями, як Turkish Airlines, IMG, DenizBank, WKT. FIBA співпрацює на спонсорських засадах із Perform, Tencent, Аерофлот, Ganten, Molten та Wilson, Tissot, Wanda Group і TCL. Суми зазначених контрактів здебільшого не розголошуються, проте вони дозволяють розвивати європейський баскетбол на достатньо високому рівні. **Перспективи подальших досліджень.** Планується провести порівняльний аналіз економічної діяльності провідних організацій європейського та північноамериканського баскетболу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрефф В. Телевидение и спорт. *Отечественные записки*. 2006. № 6 (32). С. 168–178.
2. Аерофлот – официальная авиакомпания Чемпионата мира по баскетболу 2019 ФИБА. URL: <https://www.aeroflot.ru/xx-ru/news/61401> (дата обращения: 1.12.2019).
3. Богданова Д.Ш. Профессиональный спорт в современном обществе: культурфилософский анализ : дисс. ...канд. филос. наук : 24.00.01. Санкт-Петербург, 2013. 189 с.
4. «Газпром» может сменить Turkish Airlines в качестве титульного спонсора евролиги. URL: <https://bckhimki.com/news/press/2019/july/62313/> (дата обращения: 18.09.2020).
5. Гуськов С.И., Платонов В.Н., Линец М.М., Юшко Б.Н. Профессиональный спорт : учебник. Киев : Олимпийская литература, 2000. 392 с.
6. Евролига выходит на старт! Фавориты – Реал, Барса, Анадолу Эфес и ЦСКА. URL: <https://sport.ua/news/505999-evroliga-vyehodit-na-start-favority-real-barsa-anadolu-efes-i-tsska> (дата обращения: 3.10.2020).
7. Евролига и Turkish Airlines прекратили сотрудничество, турнир ищет нового спонсора. URL: <https://www.championat.com/basketball/news-4051529-evroliga-i-turkish-airlines-prekratili-sotrudnichestvo-turnir-ischet-novogo-sponsora.html> (дата обращения: 14.09.2020).
8. Європейський баскетбол продовжує потерпати через пандемію коронавірусу. URL: <https://d1.dp.ua/news-sport/73781-Yevropejskij-basketbol-prodovzhuye-poterpati-cherez-pandemiyu-koronavirusu.html> (дата обращения: 6.10.2020).

9. Индийский производитель шин BKT стал спонсором Евролиги. URL: <https://ua.tribuna.com/basketball/1089485572-indijskij-proizvoditel-shin-bkt-stal-sponsorom-evroligi.html> (дата обращения: 18.09.2020).
10. Источник: Евролига сохранит титульного спонсора. Sportbox. URL: https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Basketbol/Evrokubki/Muzhskoj/spbnews_NI1196651_Istochnik_Jevroliga_sohranit_titulnogo_sponsora (дата обращения: 19.09.2020)
11. Рейтинг национальных баскетбольных лиг Европы. Википедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Рейтинг_национальных_баскетбольных_лиг_Европы (дата обращения: 2.10.2020).
12. Сколько зарабатывают звезды НБА? Рейтинг зарплат-2019. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/basketblogg/2608842.html> (дата обращения: 8.09.2020).
13. Турецкий банк DenizBank стал спонсором Евролиги. URL: <https://www.sports.ru/basketball/1078755658.html> (дата обращения: 18.09.2020).
14. Euroleague Basketball A-Licence Clubs and IMG Agree On 10-Year Joint Venture. URL: <https://www.euroleaguebasketball.net/euroleague-basketball/news/i/6gt4utknkf9h8ryq/euroleague-basketball-a-licence-clubs-and-img-agree-on-10-year-joint-venture> (дата обращения: 21.09.2020).
15. FIBA and Tencent strengthen long-term partnership with global sponsorship agreement. URL: <http://www.fiba.basketball/news/fiba-and-tencent-strengthen-long-term-partnership-with-global-sponsorship-agreement> (дата обращения: 8.10.2020).
16. FIBA and Wanda Group signs landmark strategic partnership agreement. URL: <http://www.fiba.basketball/news/fiba-and-wanda-group-signs-landmark-strategic-partnership-agreement> (дата обращения: 10.10.2020).
17. FIBA strikes up first new partnership deal for 2018-2019 with Beijing Enterprises Company Limited. URL: <http://www.fiba.basketball/news/pr-n%C2%B079-fiba-strikes-up-first-new-partnership-deal-for-2016-2019-with-beijing-enterprises-group-company-limited> (дата обращения: 8.10.2020).
18. FIBA.basketball. URL: <http://www.fiba.basketball/> (дата обращения: 14.09.2020).
19. John G. Historical Dictionary of Basketball. *Scarecrow Press*, 2010. P. 6–7.
20. Sports Business : FIBA knocks on IOC doors for financial support. URL: <https://www.insidesport.co/sports-business-fiba-knocks-on-ioc-doors-for-financial-support/> (дата обращения: 22.09.2020).
21. TCL Announces Global Partnership with FIBA. URL: <https://www.tcl.com/id/en/news/news11.html> (дата обращения: 10.10.2020).
22. Tissot. URL: <http://www.fiba.basketball/partnership/tissot> (дата обращения: 10.10.2020).

REFERENCES

1. Andreff V. (2006). Televidenie i sport [Television and sport]. *Otechestvennye zapiski*. 6 (32). P. 168–178.
2. Aeroflot – ofitsialnaya aviakompaniya Chempionata mira po basketbolu 2019 FIBA [Aeroflot is the official airline of the World Basketball Championship 2019 FIBA]. URL: <https://www.aeroflot.ru/xx-ru/news/61401>
3. Bogdanova, D.Sh. (2013). Professionalnyy sport v sovremennom obshchestve: kulturfilosofskiy analiz [Professional sports in modern society: a cultural and philosophical analysis]. (Doktorskaya dissertatsiya). Sankt-Peterburgskyyu natsyonalnyy unyversytet.
4. “Gazprom” mozhет sменit Turkish Airlines v kachestve titulnogo sponsora Evroligi [Gazprom may change Turkish Airlines as title sponsor of Euroleague]. URL: <https://bckhimki.com/news/press/2019/july/62313/>
5. Guskov, S.Y., Platonov, V.N., Lynets, M.M., Yushko, B.N. (2000). Professionalnyy sport : uchebник dlya studentov [Professional sports: a textbook for students]. Olimpiyskaya literatura.
6. Evroliga vykhodit na start! Favority – Real, Barsa, Anadolu Efes i TsSKA [Euroleague goes to the start! The favorites are Real, Barça, Anadolu Efes and CSKA.]. URL: <https://sport.ua/news/505999-evroliga-vykhodit-na-start-favority-real-barsa-anadolu-efes-i-tsska>
7. Evroliga y Turkish Airlines prekratili sotrudnichestvo, turnir ishchet novogo sponsora [Euroleague and Turkish Airlines terminate cooperation, tournament is looking for a new sponsor]. URL: <https://www.championat.com/basketball/news-4051529-evroliga-i-turkish-airlines-prekratili-sotrudnichestvo-turnir-ishchet-novogo-sponsora.html>
8. Yevropeyskyyu basketbol prodovzhuye poterpaty cherez pandemiyu koronavirusu [European basketball continues to suffer through coronavirus pandemic]. URL: <https://d1.dp.ua/news-sport/73781-Yevropejskij-basketbol-prodovzhuye-poterpati-cherez-pandemiyu-koronavirusu.html>
9. Indijskiy proizvoditel shin BKT stal sponsorom Evroligi [Indian tire manufacturer WKT has become a sponsor of the Euroleague.]. URL: <https://ua.tribuna.com/basketball/1089485572-indijskij-proizvoditel-shin-bkt-stal-sponsorom-evroligi.html>

10. Istochnik: Evroliga sokhranit titulnogo sponsora. Sportbox [Source: Euroleague will retain title sponsor]. URL: https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Basketbol/Evrokubki/Muzhskoj/spbnews_NI1196651_Istochnik_Jevroliga_sokhranit_titulnogo_sponsora
11. Reyting natsionalnykh basketbolnykh lig Evropy. Vikipediya [Rating of national basketball leagues in Europe]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Reyting_natsionalnykh_basketbolnykh_lig_Evropy
12. Skolko zarabatyvayut zvezdy NBA? Reyting zarplat-2019 [How many earn NBA star? 2019 salary ranking]. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/basketblogg/2608842.html>
13. Turetskiy bank DenizBank stal sponsorom Evroligi [Turkish bank DenizBank has become a sponsor of the Euroleague]. URL: <https://www.sports.ru/basketball/1078755658.html>
14. Euroleague Basketball A-Licence Clubs and IMG Agree On 10-Year Joint Venture. URL: <https://www.euroleaguebasketball.net/euroleague-basketball/news/i/6gt4utknkf9h8ryq/euroleague-basketball-a-licence-clubs-and-img-agree-on-10-year-joint-venture>
15. FIBA and Tencent strengthen long-term partnership with global sponsorship agreement. URL: <http://www.fiba.basketball/news/fiba-and-tencent-strengthen-long-term-partnership-with-global-sponsorship-agreement>
16. FIBA and Wanda Group signs landmark strategic partnership agreement. URL: <http://www.fiba.basketball/news/fiba-and-wanda-group-signs-landmark-strategic-partnership-agreement>
17. FIBA strikes up first new partnership deal for 2018-2019 with Beijing Enterprises Company Limited. URL: <http://www.fiba.basketball/news/pr-n%C2%B079-fiba-strikes-up-first-new-partnership-deal-for-2016-2019-with-beijing-enterprises-group-company-limited>
18. FIBA.basketball. URL:<http://www.fiba.basketball/>
19. John, G. (2010). Historical Dictionary of Basketball. *Scarecrow Press*. P. 6–7.
20. Sports Business : FIBA knocks on IOC doors for financial support. URL: <https://www.insidesport.co/sports-business-fiba-knocks-on-ioc-doors-for-financial-support/>
21. TCL Announces Global Partnership with FIBA. URL: <https://www.tcl.com/id/en/news/news11.html>
22. Tissot. URL: <http://www.fiba.basketball/partnership/tissot/>

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ СТАТЕЙ У ЗБІРНИКУ НАУКОВИХ ПРАЦЬ «ВІСНИК ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ»

Вимоги до оформлення статей:

До друку приймаються статті, що мають наукову і практичну цінність. Автор має право представити тільки одну наукову статтю в один номер, яка раніше не публікувалася. Автор несе відповідальність за оригінальність тексту статті, точність наведених фактів, цитат, статистичних даних, власних назв, географічних назв та інших відомостей, а також за те, що в матеріалах не містяться дані, що не підлягають відкритій публікації. Редакція не несе відповідальності за викладену в статті інформацію. Остаточне рішення про публікацію ухвалюється редакцією, яка також залишає за собою право на додаткове рецензування, редагування і відхилення статей.

Технічні вимоги:

- до друку приймаються статті українською, російською та англійською мовами;
- електронний варіант статті у форматі *.doc, *.docx або *.rtf, підготовлений у текстовому редакторі Microsoft Word;
- формат А4 через 1,5 інтервал;
- шрифт Times New Roman, розмір 14;
- поля: ліве – 3 см, праве – 1,5 см, верхнє, нижнє – 2 см.

Структура статті:

- рядок 1** – УДК (вирівнювання по лівому краю);
- рядок 2** – назва тематичного розділу (вирівнювання по лівому краю);
- рядок 3** – назва статті (вирівнювання по центру, напівжирний шрифт, великі літери);
- рядок 4** – прізвище та ініціали автора статті; науковий ступінь, вчене звання, посада із зазначенням кафедри (вирівнювання по центру);
- рядок 5** – місце роботи (навчання), адреса роботи (навчання), orcid-код, електронна адреса автора (вирівнювання по центру).

Якщо автор не має orcid-коду, його можна отримати за посиланням <https://orcid.org/>

абзац 1 – розширена анотація (1800 знаків без пробілів) та ключові слова (мінімум 5 слів), написані мовою, як і уся стаття;

абзац 2 – назва статті (напівжирний шрифт, усі літери великі), прізвище, ініціали автора, науковий ступінь, вчене звання, посада із зазначенням кафедри, місце роботи (навчання), адреса роботи (навчання), orcid-код, електронна адреса автора, розширена анотація (1800 знаків без пробілів) та ключові слова (мінімум 5 слів), написані **англійською мовою**. Переклад англійською мовою повинен бути достовірним (не машинним).

У випадку, якщо стаття не українською мовою, обов'язково подаються назва статті (напівжирний шрифт, усі літери великі), прізвище, ініціали автора, науковий ступінь, вчене звання, посада із зазначенням кафедри, місце роботи (навчання), адреса роботи (навчання), orcid-код, електронна адреса автора, розширена анотація (1800 знаків без пробілів) та ключові слова (мінімум 5 слів), написані українською мовою.

Структурні елементи основного тексту статті:

Постановка проблеми (постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, де вказати започаткування розв'язання даної проблеми та на які опирається автор, а також обов'язково виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячена стаття).

Мета статті (висловлюється головна ідея даної публікації, яка суттєво відрізняється від сучасних уявлень про проблему, доповнює або поглиблює вже відомі підходи; звертається увага на введення до наукового обігу нових фактів, висновків, рекомендацій, закономірностей або уточнення відомих раніше, але недостатньо вивчених).

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямку.

Література розміщується після статті у порядку згадування; друкується через 1,5 інтервал, 14 розміром, шрифтом Times New Roman і оформляється у відповідності вимог міждержавного стандарту ДСТУ 8302:2015.

Посилання на літературу в тексті слід давати в квадратних дужках, наприклад, [2, с. 25; 5, с. 33], в яких перша цифра вказує порядковий номер джерела в списку літератури, а друга – відповідну сторінку в цьому джерелі; одне джерело (без сторінок) відокремлюється від іншого крапкою з комою [3; 4; 6; 8; 12; 15].

Наприкінці статті розміщується транслітерована і перекладена англійською версія літератури (**References**), оформлена згідно з вимогами APA (American Psychological Association).

Порядок подання матеріалів:

Для публікації статті у **фаховому** науковому виданні необхідно надіслати на електронну адресу редакції editor@sport.journalsofznu.zp.ua наступні матеріали:

добре вичитану наукову статтю, обов'язково оформлену відповідно до вказаних вимог;
інформаційну довідку про автора;
відскановане **підтвердження сплати коштів** (реквізити для сплати надаються автору **після вдалого проходження рецензування**).

Зразок оформлення назви електронних файлів: Іванов_І.І._стаття, Іванов_І.І._оплата.

Адреса та контактні дані:

Редакція збірника наукових праць «Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт»,

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

Телефон: +38 066 53 57 687

Електронна пошта: editor@sport.journalsofznu.zp.ua

Офіційний сайт: www.journalsofznu.zp.ua/index.php/sport

Збірник наукових праць

**ВІСНИК ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

№ 2, 2020

Комп'ютерна верстка – Н.С. Кузнєцова
Коректура – В.В. Ізак

Підписано до друку: 28.10.2020.
Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 21,39.
Замов. № 0221/28. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
69063, Україна, м. Запоріжжя, вул. Олександрівська, 84, оф. 414
Телефони: +38 (048) 709 38 69, +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.