



ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ, АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ

*Збірник тез доповідей
IV регіональної науково-практичної
інтернет-конференції*

25 жовтня 2024 р.

Хмельницький

Хмельницький національний університет
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ, АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ

Збірник тез доповідей
IV регіональної науково-практичної інтернет-конференції

25 жовтня 2024 р.

Хмельницький

*Конференцію проведено відповідно до наказу ректора
Хмельницького національного університету
№ 71-АГ від 10.10.2024*

Подані матеріали доповідей учасників IV регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання» (25 жовтня 2024 р., м. Хмельницький).

На конференції працювали секції: «Фізична культура та фізичне виховання»; «Спорт»; «Здоров'я людини»; «Професійна підготовка». Розглянуті проблеми фізичної культури і спорту. Проаналізована проблема теорії і методики підготовки спортсменів з урахуванням сучасних технологій. Окремими питаннями аналізувались організаційні та управлінські аспекти діяльності майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту. Усі ці питання розглядались під кутом забезпечення якості професійної підготовки майбутніх здобувачів вищої освіти сфери фізичної культури і спорту.

Матеріали подані зі збереженням авторської редакції. Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність посилань тощо несуть автори статей та доповідей.

Редакційна колегія:

Солтик О. О., д-р пед. наук, проф.;

Павлюк Є. О., д-р пед. наук, проф.; *Антонюк О. В.*, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.;

Дутчак Ю. В., д-р пед. наук, проф.; *Квасниця І. М.*, д-р філософії, доц.;

Хіміч В. Л., д-р філософії, доц.

Ф50 **Фізична** культура і спорт, актуальні питання : зб. тез доп. IV регіон. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Хмельницький, 25 жовт. 2024 р.). Хмельницький : ХНУ, 2024. 75 с.

Розглянуті проблеми сфери фізичної культури і спорту стосовно забезпечення якісної професійної підготовки майбутніх фахівців, що будуть конкурентоспроможними та затребуваними на ринку праці.

Для фахівців сфери фізичної культури і спорту, науково-педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти.

УДК 796

Фізична культура та фізичне виховання

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Глобіна А. В., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група СОФК-23-1.
Хмельницький національний університет

Квасниця І. М., доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Рухова активність розглядається як вагомий чинник здоров'язбереження учнівської молоді. У статті акцентується увага на важливості фізичної культури в освітньому процесі та обґрунтовується значення рухової активності для нормальної життєдіяльності організму дітей та підлітків. Встановлено, що регулярні спеціально організовані заняття руховою активністю сприяють запобіганню негативних функціональних станів організму, сприяють розвитку соціальних навичок молодого покоління.*

***Ключові слова:** рухова активність, здоров'я, фізична культура, учнівська молодь.*

Вступ. Здоров'я нації – одна з найбільших цінностей сучасної держави, головна умова її соціального, економічного і культурного розвитку. Здоров'я населення значною мірою впливає на демографічну ситуацію та стан національної безпеки країни, що є особливо важливим критерієм у сучасних реаліях українського суспільства. Наразі «першочерговим завданням української держави є збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, яке наразі постає найціннішим інтелектуальним, репродуктивним, соціально-економічним і культурним резервом і рушієм розвитку країни» [3, с. 22].

Аналіз існуючих досліджень і публікацій доводять, що рухова активність, засоби фізичної культури є вагомими факторами зміцнення здоров'я сучасної молоді [1; 4]. При регулярній спеціально організованій фізичній активності за рахунок включення вегетативних систем організму підвищуються адаптаційні процеси, функціональні можливості, покращується загальна працездатність організму, що беззаперечно сприяє загальному фізичному та психічному здоров'ю дітей та підлітків.

Мета статті: здійснити аналіз сучасного стану та актуальності проблеми належної рухової активності учнівської молоді.

Виклад матеріалу. Динамічність розвитку сучасного суспільства призводить до необхідності формування в особистості готовності до життєдіяльності в умовах, що постійно й інтенсивно змінюються. Відповідно молодій людині важливо крім професійних компетентностей в обраній спеціальності володіти певним рівнем розвитку фізичних якостей, працездатністю [3].

Не викликає сумнів, що найважливішим засобом збереження здоров'я молоді є організація навчальних, позурочних і позашкільних занять фізичною культурою і спортом, що сприяють усвідомленому ставленню здобувачів середньої освіти до здорового способу життя, залученню їх до систематичної рухової активності, підвищенню функціональних резервів організму [2].

Інтенсифікація освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти, додаткові заняття з навчальних предметів спрямовані на збільшення обсягу інформації для опанування здобувачами

освіти, що без сумніву призводить до різкого зменшення їхньої рухової активності та збільшення часу проведеного у положенні сидячи. Відповідно, обмеження м'язових зусиль, часта відсутність правильно організованого робочого місця, звичка до пасивних видів відпочинку – негативні чинники життя сучасних дітей та підлітків. Як наслідок відбувають деструктивні зміни в організмі молодої людини, що на усіх етапах онтогенезу викликають негативний вплив на стан здоров'я та фізичний розвиток індивідууму.

Наразі на вивчення предмета «Фізична культура» в усіх класах закладів загальної середньої освіти в інваріантній складовій передбачено 3 години на тиждень. Години фізичної культури передбачені усіма варіантами базових навчальних планів і повинні використовуватися в повному обсязі. Водночас, такий обсяг передбачених годин не в змозі забезпечити необхідного оздоровчого ефекту та вирішити проблему дефіциту рухової активності здобувачів освіти [5].

Зауважимо, що особливості рухової активності молоді віком до 17 років визначаються їхнім фізіологічним розвитком, інтересами, можливостями та умовами оточуючого середовища. Для цієї вікової групи нормування рухової активності має включати різні види фізичної активності, такі як: ходьба, біг, стрибки, рухливі та спортивні ігри, спорт тощо.

Нормою рухової активності учнівської молоді можна вважати кількість фізичної активності, яка задовольняє біологічну потребу в рухах упродовж доби, тижня, місяця та року. Науково рекомендований мінімальний обсяг спеціально організованої рухової активності молоді становить 14–21 година на тиждень (деякі автори відводять 10–12 годин). Проте такого обсягу дотримуються менше половини юнаків і дівчат [1; 4]. За даними соціологічних досліджень, лише третина дітей та молоді займається додатково фізичною активністю у позаурочний час у спортивних секціях, танцювальних клубах, спортивних залах тощо [6].

Важливо враховувати, що для компенсації гіподинамії серед здобувачів середньої освіти необхідно забезпечити достатній обсяг рухової активності як у межах освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти, так і поза ним. Це можливо здійснити за умови урізноманітнення видів фізичної активності, яким бажають займатися діти та підлітки. Впровадження новітніх видів спорту та рухової активності можуть дати швидкі результати щодо покращення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, формування позитивної мотивації до регулярного відвідування навчальних занять і секцій спортивного вдосконалення.

Висновки. Незважаючи на те, що в останні роки постійно наголошується на значущості рухової активності як необхідної умови збереження здоров'я учнівської молоді, проблема фізичної підготовленості дітей та підлітків й надалі залишається актуальною. Без сумніву, обов'язкові заняття з фізичного виховання є важливим моментом організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти, водночас, вони не можуть забезпечити гігієнічну норму рухової активності здобувачів загальної середньої освіти. Компенсувати недолік активності можуть позаурочні та позашкільні заняття у спортивних секціях та клубах. Значущості набуває кропітка робота по залученню молоді до додаткових занять фізичною культурою і спортом, які сприятимуть зниженню гіподинамії серед здобувачів середньої освіти та збереженню, зміцненню їхнього здоров'я.

Список використаних джерел

1. Гозак С., Єлізарова О., Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 93–104.
2. Ільченко А. Сутність і зміст поняття «рухова діяльність» учнів у навчальний, позаурочний і позашкільний час. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Вип. 3 (2). 2009. С. 281–288.
3. Квасниця І., Гнатчук Я., Бугайов М., Волков В. Аналіз стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 2. С. 20–26.
4. Павлова Ю. Рухова активність, харчування та якість життя молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 136–141.
5. Пристинський В., Пристинська Т., Фролова О., Ярхо І. Підготовка педагога до реалізації професійних функцій щодо забезпечення здорового способу життя. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 349–353.
6. Офіційний вебпортал Міністерства молоді та спорту України. Звіти щодо реалізації Національної стратегії з рухової активності населення до 2025 року. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/ruhova-aktivnist>

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Гудкова Є. Ю., здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти, правоохоронна діяльність. Національна академія Державної прикордонної служби України

Герасімчук Ю. І., здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти, правоохоронна діяльність. Національна академія Державної прикордонної служби України

Рибак Л. О., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту. Національна академія Державної прикордонної служби України

***Анотація.** У статті досліджено актуальні аспекти впровадження сучасних фітнес-технологій у систему фізичного виховання. Розглянуто теоретичні засади розвитку фітнес-індустрії та її вплив на формування здоров'язберігаючих технологій. Проаналізовано особливості інтеграції смарт-технологій, зокрема носимих пристроїв, у процес фізичного виховання та їх роль у формуванні культури здорового способу життя. На основі аналізу сучасних досліджень встановлено, що використання смарт-годинників сприяє підвищенню рівня фізичної активності та покращенню розуміння взаємозв'язку між руховою активністю та здоров'ям. Обґрунтовано перспективність впровадження комплексного підходу, що поєднує традиційні фітнес-методики з сучасними технологічними рішеннями у системі фізичного виховання.*

***Ключові слова:** фізкультурно-оздоровчі технології, інноваційні технології, здоров'язберігаючі технології, фітнес-технології, фізичне виховання.*

Мета дослідження: вивчити питання розробки і застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні у всьому світі фіксується погіршення рівня здоров'я населення всієї земної кулі. Згідно з останніми дослідженнями Global Health Observatory за 2022 рік, глобальна поширеність недостатньої фізичної активності досягла 29.3 %, при цьому у країнах з високим рівнем доходу цей показник сягає 39.1 %, що майже втричі перевищує показники країн з низьким рівнем доходу (13.4 %) [13]. Особливо тривожним є те, що в країнах з високим рівнем доходу ця тенденція продовжує зростати. Внаслідок кризового стану здоров'я людей та їх недостатньої освіти в галузі фізичної культури, особливої актуальності набуває розробка та впровадження «здоров'язберігаючих» технологій для будь-якого віку, спрямованих на формування, зміцнення та збереження здоров'я людини [1; 4].

У фізичній культурі розробляється велика кількість інноваційних технологій, методик та оздоровчих програм. Це зумовило появу в теорії та практиці фізичної культури нових термінів: «освітні технології», «інноваційні технології», «здоров'язберігаючі технології», «фітнес-технології» та ін.

«Технологія» розглядається, від грецького τεχνη – мистецтво, майстерність, λογος – вчення, а в узагальненому сенсі може розглядатися як система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення поставлених завдань [2; 5].

Вивчення особливостей застосування фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій розкрито у низці робіт вчених сучасності, серед яких [3, 6, 7].

Сьогодні інноваційні технології в системі оздоровчої фізичної культури з'являються та розробляються у великій кількості. Також дедалі більше з'являється нових методик та оздоровчих програм. Світ не стоїть на місці, у зв'язку з необхідністю нових комплексних заходів щодо підтримки здоров'я та розвитку культури здорового способу життя, з'являються нові терміни, що дозволяють охарактеризувати ці новинки в галузі фізичної культури: «інноваційні технології», «здоров'язберігаючі технології», «фітнес-технології» та ін.

Важливо, що «здоров'язберігаючі» технології в галузі фізичної культури відносяться до більш широкого поняття «оздоровчих технологій», необхідних для нормального функціонування та життєзабезпечення система організму [6].

Наукова література пояснює термін «технологія» так: від грецького τεχνη – мистецтво, майстерність, λογος – вчення. Розглядаючи цей термін узагальнено, можна сказати, що «технологія» – це система прийомів та кроків, послідовно виконуючи які можна досягти поставлених завдань [7].

Значна частина оздоровчих технологій пов'язана із розвитком саме фітнес-індустрії. Завдяки цьому напряму оздоровлення організму людини у фізичній культурі з'явився такий популярний

термін, як «фітнес-технології». Його можна зустріти і в методичних розробках навчання фізичній культурі, і в науково-дослідних роботах.

Фітнес-технології відрізняються тим, що спрямовані насамперед на результативність при занятті фітнесом з використанням інноваційних засобів, методів та сучасного обладнання. Говорячи про фітнес технології, не можна не згадати той факт, що вони з'явилися у фітнес-індустрії, розвиток якої зараз відбувається особливо швидкими темпами [7].

Важливою умовою грамотної розробки та впровадження фітнес-технологій, досягнення максимальної ефективності та реалізація оздоровлення є такі вимоги, як чітко сформульовані цілі та поставлені завдання, підбір методів здійснення фітнесу з наукової точки зору, правильно підібраний та розподілений з індивідуальними особливостями та можливостями обсяг пріоритетної спрямованості занять фізичною культурою, комплексний підхід до занять аеробними та силовими видами спорту, а також контроль спеціалістів (лікарі, педагоги) та самоконтроль.

Важливим аспектом при покращенні фізичного виховання є підвищення знань та навичок у галузі фізичної культури, розвиток рухових здібностей та здійснення контролю та підтримки психоемоційного та психофізичного стану тих, хто займається. Для повного розуміння та вміння впроваджувати різні фітнес-технології в життєдіяльність людини, необхідне ознайомлення зі здоровим способом життя та впливом фізичних вправ на людський організм, як у позитивний бік, так і в негативний [7].

У контексті стрімкого розвитку фітнес-технологій особливу увагу привертає впровадження носимих пристроїв, зокрема смарт-годинників, які стають потужним інструментом у формуванні здорового способу життя. За даними останніх досліджень Global Wearable Technology Market Report, використання смарт-годинників для моніторингу здоров'я та фізичної активності демонструє стабільне зростання – на 47 % за останні два роки [9]. Це свідчить про зростаючий інтерес суспільства до технологічних рішень у сфері здоров'язбереження.

Сучасні смарт-годинники створюють унікальне інформаційне середовище, яке допомагає користувачам краще розуміти свій організм та його потреби. Постійний моніторинг таких показників як частота серцевих скорочень, якість сну, рівень стресу та щоденна активність формує у людини більш свідоме ставлення до власного здоров'я. Дослідження He Z, Hassan MA (2024) показує, що користувачі смарт-годинників демонструють на 32 % вищий рівень обізнаності щодо впливу різних видів активності на організм порівняно з тими, хто не використовує подібні пристрої [11].

Важливим аспектом впливу смарт-годинників на формування потреби у руховій активності є їхня здатність створювати персоналізований зворотній зв'язок. Пристрої не просто фіксують активність, але й аналізують її, надаючи користувачу зрозумілу інформацію про досягнення та потенційні зони розвитку. За даними досліджень Lee AM, Chavez S, et al (2019), такий підхід сприяє формуванню стійкої внутрішньої мотивації до регулярних занять фізичною активністю [12].

Особливо ефективним виявляється соціальний аспект використання смарт-годинників. Можливість ділитися своїми досягненнями, брати участь у віртуальних змаганнях та отримувати підтримку від спільноти створює додаткову мотивацію для підтримки активного способу життя. Дослідження Dhanasekaran S, Andersen A, et al. (2023) демонструє, що користувачі, які активно використовують соціальні функції смарт-годинників, показують на 24–35 % вищий рівень щоденної рухової активності [10].

Інтеграція смарт-годинників із освітніми платформами та мобільними додатками створює комплексну екосистему здоров'язбереження. Користувачі отримують доступ до персоналізованих тренувальних програм, експертних рекомендацій та освітнього контенту, що значно підвищує їхню компетентність у питаннях здорового способу життя. Alòs F, Aldon Mínguez D, et al (2024) відзначають, що такий комплексний підхід сприяє формуванню довгострокових звичок здорового способу життя та підвищує прихильність до регулярних занять фізичною активністю [8].

Впровадження смарт-годинників у систему фізичного виховання навчальних закладів, на нашу думку, з огляду їх ефективності зможе продемонструвати особливо перспективні результати. Так, студенти, які використовуватимуть смарт-годинники в рамках навчального процесу і поза ним, скоріш за все зможуть показати значно вищий рівень задіяності до занять фізичною культурою та продемонструвати краще розуміння взаємозв'язку між руховою активністю та здоров'ям.

Таким чином, поєднання фітнес-методик та смарт-годинників можуть стати потужним інструментом формування культури здорового способу життя. Вони створюють умови, що сприяють підвищенню обізнаності щодо власного здоров'я та формує стійку потребу у регулярній руховій активності.

Подальший розвиток цих технологій та їх інтеграція в освітній процес відкриває нові перспективи для досліджень, щодо вдосконалення системи фізичного виховання та популяризації здорового способу життя серед різних верств населення.

Список використаних джерел

1. Босенко, А. І. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навч. посіб. / А. І. Босенко, С. А. Холодов, О. Г. Коваль ; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського, Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. Одеса; Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 87 с.
2. Потужний О. В., Постернак І. В. Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді (2019). Молодий вчений: Теоретико-методичні засади фізичної рекреації. № 4.1 (68.1). С. 164–167. Доступно з: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/38.pdf>
3. Савченко С. В., Скрипка І. М., Чхайло М. Б. Фітнес технології у силовій підготовці футболістів з вадами зору. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції : відп. ред. Д. В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 120–121.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / [авт. кол.: Ю. І. Беляк, І. Б. Грибовська, Ф. В. Музика та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с. ISBN 617-7336-33-3.
5. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / Н. Ю. Довгань, К. О. М'ясоєденков, М. Ю. Короп ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2016. 415 с.
6. Чеховська, Л. (2019). Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 296 с.
7. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Уклад.: О. В. Юденко. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
8. Alòs F, Aldon Mínguez D, Cárdenas-Ramos M, Cancio-Trujillo JM, Cánovas Zaldúa Y, Puig-Ribera A. La salud móvil en atención primaria. Nuevos desafíos en el desarrollo de soluciones para promover la actividad física y el bienestar [Mobile health in primary care. New challenges in the development of solutions to promote physical activity and well-being]. Aten Primaria. 2024 Aug; 56 (8) : 102900. Spanish. doi: 10.1016/j.aprim.2024.102900. Epub 2024 Mar 12. PMID: 38479201; PMCID: PMC10944101.
9. IDC Forecasts Continued Growth for Wearables But Growth Will Be Uneven Across Product Categories. Доступ з: <https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS52615024>
10. Dhanasekaran S, Andersen A, Karlsen R, Håkansson A, Henriksen A. Data Collection and Analysis Methods for Smart Nudging to Promote Physical Activity: Protocol for a Mixed Methods Study. Stud Health Technol Inform. 2023 May 18;302:876-880. doi: 10.3233/SHTI230293. PMID: 37203521.
11. He Z, Hassan MA, Saiz-González P, Ryu S, Wang R, Gao Z. Smartphone app-based interventions on physical activity behaviors and psychological correlates in healthy young adults: A systematic review. PLoS One. 2024 Apr 5;19(4):e0301088. doi: 10.1371/journal.pone.0301088. PMID: 38578729; PMCID: PMC10997080.
12. Lee AM, Chavez S, Bian J, Thompson LA, Gurka MJ, Williamson VG, Modave F. Efficacy and Effectiveness of Mobile Health Technologies for Facilitating Physical Activity in Adolescents: Scoping Review. JMIR Mhealth Uhealth. 2019 Feb 12; 7 (2) : e11847. doi: 10.2196/11847. PMID: 30747716; PMCID: PMC6390191.
13. WHO Global Status Report on Physical Activity 2022. Доступно з: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Дякун М. А., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, групи ФКСм-24-1, СОФКм-24-1.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Визначені особливості фізичної підготовки юних спортсменів ігрових видів спорту, отримано дані, що доповнюють та поглиблюють теорію та методику сучасного ігрового спорту; наведено алгоритм розробки ситуаційних вправ групових тактичних дій юних спортсменів в атаці через застосування ігрових вправ на основі структуризації динамічних ситуацій гри з використанням інформаційних технологій.*

***Ключові слова:** фізична підготовка, ігрові види спорту.*

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів у сучасних умовах пов'язано з підвищенням ефективності тренувального процесу як за рахунок оптимізації сумарного обсягу й інтенсивності різних за спрямованістю тренувальних впливів, так і за рахунок формування ефективної системи управління тренувального процесу та розвитку фізичної підготовки юних спортсменів ігрових видів спорту.

Динамічні процеси розвитку юних спортсменів є інформацією, яку можна виражати кількісними та якісними показниками. У зв'язку з цим складність моделювання у ігрових видах спорту полягає в наявності великих обсягів інформації, що потребує розроблення ефективних методик розвитку фізичної підготовки юних спортсменів.

Науковці [1–3] виділяють три напрями розв'язання проблеми розвитку фізичної підготовки в структурі: змагальної діяльності; моделювання станів підготовленості спортсмена; тренувальних навантажень.

Велике різноманіття методів розвитку фізичної підготовки в структурі, яка постійно доповнюється, змінюється і має динамічний характер. Водночас, аналіз наукових джерел засвідчив, що практичні приклади навчання юних спортсменів ігрових видів спорту розроблені ще не достатньо, що й зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження: проаналізувати методика розвитку фізичної підготовки юних спортсменів ігрових видів спорту.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних спортсменів.

Предмет дослідження: методика навчання юних спортсменів ігрових видів спорту.

Матеріал і методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

- теоретичні – аналіз психолого-педагогічної та спортивної літератури;
- емпіричні – педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, тестування (для визначення рівня фізичної підготовленості).

Результати дослідження та їх обговорення. Ігрові види спорту характеризуються великою кількістю різноманітних специфічних технічних прийомів та досить високим ступенем їх варіативності. Фізична підготовка спортсменів ігрових видів спорту включає в себе різні аспекти, оскільки – це інтенсивний спорт, який вимагає від гравців високого рівня фізичної підготовки. Основні особливості фізичної підготовки ігровиків включають: аеробна витривалість – гравці постійно рухаються великими відстанями і виконують різні види рухів. Аеробна витривалість допомагає гравцям продовжити свій час гри та швидше відновлювати силу після фізичних навантажень. Спеціальна фізична підготовка включає в себе розвиток силових якостей, які потрібні для роботи з м'ячем, боротьби за позицію. Швидкість і підготовка до стрибків – ігровики повинні бути швидкими та здатними виконувати стрибки для отримання переваги над суперниками. В спортивних іграх швидкі зміни напрямку і реакція на ситуацію грають важливу роль. Координація рухів необхідна спортсменам ігрових видів спорту для виконання різних технічних дій. Фізична витривалість – для можливості на високому рівні продовжувати гру. Гравці повинні швидко рухатися і виконувати сильні удари та стрибки.

Фізична підготовка юних спортсменів ігрових видів спорту повинна бути диференційованою і включати в себе тренування з аеробної витривалості, сили, швидкості та координації. Також важливо враховувати вік та рівень підготовки гравців. Тренери та спеціалісти з фізичної підготовки мають розробляти індивідуальні програми для спортсменів з урахуванням їхніх потреб і можливостей.

Висновки. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що фізична підготовка юних спортсменів ігрових видів спорту повинна бути диференційованою і включати в себе тренування з аеробної витривалості, сили, швидкості та координації. Також важливо враховувати вік та рівень підготовки гравців, завдяки моделюванню тактичних дій у процесі підготовки юних спортсменів, застосування спеціалізованих стандартних вправ у навчально-тренувальному процесі, прогнозування фізичної підготовленості юних спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Структура процесу вдосконалення тактичної майстерності юних спортсменів передбачає найбільш доцільну послідовність дій тренера для організації та корекції навчально-тренувального процесу з обов'язковим аналізом динаміки показників якості гри молодих спортсменів, що постає подальшим нашим дослідженням.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська літ-ра, 2008. – 391 с.

2. Огірко І. В., Виноградський Б. А. Математичне моделювання задач спорту. ЛДІФК, Комп'ютерне видання ЛНБ НАН України, 1996. – 96 с.

3. Костюкевич В. М. Концепція моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту / В. М. Костюкевич, 1996. – 196 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ ФУТЗАЛУ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мозолук О. В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Руснак А. А., викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Ювковецький М. Л., здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти, група СОФК-23-1.
Хмельницький національний університет

«Комплексна цільова програма розвитку футболу в Україні» передбачає широке сприяння розвитку футзалу як важливого фактора оздоровлення різних верств населення і досягнення високих результатів у національних та міжнародних змаганнях. Одним з основних заходів, спрямованих на вирішення зазначеної мети, вважається включення футзалу до програми навчання у закладах вищої освіти. Важливою перевагою цього виду спорту є те, що у футзал можна грати цілодобово – як у закритих приміщеннях, так і на свіжому повітрі.

Статистичні дані останніх досліджень свідчать про те, що переважаюча кількість студентів у закладах вищої освіти віддають перевагу в процесі реалізації рухової активності спортивним іграм, серед яких одним із найпопулярніших видів спорту є футзал.

Популярність футзалу у студентському середовищі пояснюється відносно простим обладнанням спортивного майданчика, невеликою кількістю учасників гри, відносно простими правилами гри та можливістю їх спрощення. Тобто більш широкою доступністю та високою емоційною забарвленістю. Правила гри допускають використання в процесі гри 12–14 гравців та необмежену кількість заміну у ході гри. Це дає змогу брати участь у змаганнях і гравцям, які не мають достатньо високого рівня фізичної підготовленості, бо величини навантажень можна регулювати за рахунок частішої зміни гравців.

Футзал дає можливість позитивно впливати на розвиток організму студентів, їх фізичну підготовленість, розумову та фізичну працездатність, забезпечує необхідну підготовку гравців, розвиває в них специфічну техніку та тактику гри.

Для футзалу притаманні безперервна рухливість гравців на майданчику, збільшення швидкості виконання прийомів гри з м'ячем, більший обсяг виконання технічних прийомів (зупинок, ведення, обведення, удари). Пересування на майданчику з великою швидкістю поєднується з прийомами м'яча, виконання дріблінгу, передач, відбору м'яча. Отже, футзал можна характеризувати як гру з нестандартними рухами та динамічною швидко-силовою роботою перемінної потужності. Інтенсивність гри в ході матчу безперервно змінюється.

Популярність футзалу серед студентів в значній мірі пояснюється достатньо високими спортивними досягненнями спортсменів України.

Таким чином, викладене дає можливість констатувати, що футзал є:

- одним з найпривабливіших видів спорту для студентів вищих навчальних закладів;
- може розглядатися як один з найефективніших засобів підвищення рухової активності студентів;
- одним з найдоступніших видів спорту з точки зору матеріальних затрат та обладнання;
- ефективним засобом для володіння специфічними руховими діями та розвитку рухових якостей;
- потужним засобом виховання морально-вольових якостей студентів;
- перспективним засобом для залучення студентів до систематичних занять спортом.

Отже, впровадження футзалу в навчальний процес у закладах вищої освіти можна вважати одним із перспективних напрямів розвитку футзалу в Україні, що дозволить більш ефективно розв'язувати задачі фізичного виховання студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Київ : Олімпійська література, 2021.
2. Перепелиця О., Костюкевич В., Поліщук В. Теорія і методика викладання футболу. Київ, 2019.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ

Ребрина А. А., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Голота Д. О., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1. Хмельницький національний університет

Ребрина А. А., викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання. Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** Наукова праця спрямована на формування в особистості вкрай необхідних для навчальної, тренувальної, змагальної та трудової діяльності таких психічних якостей і властивостей, а також вагомих вмінь (навичок) і їх стійкості, які позитивно вирішать зазначені завдання в ході конкретної діяльності.*

***Ключові слова:** психологічна підготовка, профільна фізична культура, учні, студенти.*

Вступ. Через агресію країни-сусіда і погроз від неї втрати незалежності в Україні значно виросла потреба у психологічній підготовці майбутніх спеціалістів державної та приватної сфер господарювання України. Отже психологічна підготовка здобувача освіти засобами професійно-прикладної фізичної культури і спорту є одним із питань відбудови України після воєнних дій агресора. Таке тлумачення актуальності наукової статті вказує на її затребуваність.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати психологічну підготовку у змісті професійно-прикладної (профільної) фізичної культури учасників освітнього процесу.

Завдання дослідження:

1. Аналіз доступної нам української літератури Інтернет-ресурсів з питань наукового пошуку.
2. Розкрити особливості психологічної підготовки здобувачів засобами доступних видів спорту.
3. Розглянути перспективи подальших досліджень.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення висновків.

Результати дослідження. Психологічна підготовка за даними О. Підлужняк репрезентує собою освітній процес розвинення і удосконалення вагомого прояву психіки індивіда, яка відповідає вимогам продуктивної діяльності. Науковець зазначає: «Психологічна підготовка – одна з провідних форм психологічного забезпечення, що охоплює період з моменту приходу дитини в той чи інший вид спорту і деякий час після закінчення спортсменом регулярних занять спортом. Значущість даного виду підготовки обумовлена спрямованістю на формування саме тих якостей та властивостей психіки спортсмена, що забезпечують високу результативність його діяльності».

Автор вирізняє низку особливих відмінностей психологічної підготовки до конкретної діяльності: – підготування до конкретного виду навчальної чи трудової діяльності (навчання, тренування, змагання, праця тощо);

– завдяки цьому формуються ті вагомні якості та особистісні властивості психіки здобувача, які можуть забезпечити високі результати своєї діяльності;

– взаємозв'язок навчання, тренування, змагань, праці тощо, який спрямований на формування і розвинення усіх сторін психіки і на вдосконалення вагомих для продуктивної діяльності властивостей особистості. Основним завданням психологічної підготовленості є формування характеру здобувача, який утворюються під зовнішніх впливом викладача (вчителя), тренера, організатора змагань, роботодавця тощо та осіб які його оточують, і під впливом самостійної організації в процесі самостійного виховання (удосконалення головних груп психічних проявів (процесів), стану і його особистісних властивостей).

О. Підлужняк сформульовано мету і завдання психологічної підготовленості особистості. Для реалізації мети і завдань цієї підготовки нам необхідний розвиток психофізичних якостей і влас-

тивостей особистості, вкрай необхідних для зростання освітнього, трудового та спортивного удосконалення, психофізіологічної стійкості і готовності до її навчальної, трудової і змагальної діяльності.

Висновки:

1. Проаналізовано літературу Інтернет-ресурсів з питань психологічної підготовки і професійно-прикладної фізичної культури. Виявлено що дослідження взаємозв'язку психопідготовки з профільною фізкультурою використовується доволі рідко.

2. Розкрито дефініцію «психологічна підготовка» здобувача освіти як прояв його психіки, яка відповідає вимогам високої продуктивності навчання, змагань, праці та іншої діяльності.

3. Обґрунтовано значення психологічної підготовки в процесі профільної фізичної культури, а саме вплив особистісних якостей і властивостей на продуктивність діяльності індивіда.

Перспективи подальших досліджень. Обґрунтувати варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура».

Список використаних джерел

1. Основи психологічної культури людини. URL: <http://surl.li/zkbfnc>.
2. Підлужняк О. І. Психологічна підготовка в спорті. URL: <http://surl.li/ljzmze>
3. Ребрина А. А. Робоча програма навчальної дисципліни. Професійно-прикладна фізична культура. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33688146.pdf>.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕФІНІЦІЇ «ПРОФЕСІЙНА КУЛЬТУРА» ФАХІВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Чопик А. О., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група СОФКм-23-1.
Хмельницький національний університет

Бужанський О. Ю., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група СОФКм-24-1.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Досліджується сутність дефініції «професійна культура» у соціологічних, психологічних, педагогічних, культурологічних джерелах. Узагальнено дефініцію «професійна культура». Отримано теоретичні дані, що доповнюють та поглиблюють ключові поняття професійної культури фахівців у процесі професійної діяльності;*

***Ключові слова:** професійна культура, професійна діяльність; розвиток.*

Вступ. Професійна культура є важливою складовою професійної підготовки. У сучасних світі велика увага приділяється умовам формування або розвитку професійної культури, її складовим, але разом із тим простежується відсутність єдиного підходу до тлумачення терміна «професійна культура». Тому актуальності набуває цілісне вивчення сутності цієї дефініції. Значну наукову цінність у дослідженні даної проблеми мають праці С. Ісаєнко, Є. Климова, Л. Когана, Г. Кочетова, Н. Крилової, І. Моделя, В. Сластьоніна, Ф. Щербака та інших науковців. Однак виникає потреба у узагальненні підходів до визначенні дефініції «професійна культура».

Мета дослідження: проаналізувати дефініцію «професійна культура» фахівців процесі фахової діяльності; узагальнити підходи до її сутності.

Матеріал і методи дослідження. Вирішення завдань дослідження передбачає звернення до комплексу наукових методів, що включає: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури українських та зарубіжних дослідників, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, контроль та оцінка показників.

Результати дослідження та їх обговорення. Професійна культура – рівень оволодіння певною галуззю професійних знань, або відповідної діяльності. Аналіз сутності поняття «професійна культура» здійснимо у соціологічних, психологічних, педагогічних, культурологічних джерелах. Оскільки теорія і практика певної професії як система знань, умінь і навичок є феноменом культури, це дає підстави стверджувати про існування професійної культури. Для розкриття сутності дефініції «професійна культура», здійснено аналіз тлумачних словників, який засвідчив відсутність тлумачення даної дефініції Так у словниках пояснюється «професійна підготовка», «професійна освіта», «професійна діяльність», «педагогічна культура», «політична культура», однак значення «професійна

культура» не зустрічається. Лише в «Українському педагогічному словнику» за редакцією С. Гончаренко зазначено, що «водночас під культурою розуміють рівень освіченості, виховання людей, а також рівень оволодіння якоюсь галуззю знань або діяльністю» [1].

На думку А. Капської, професійна культура, крім необхідних знань, умінь та навичок включає в себе певні особистісні якості, норми ставлення до різних складових професійної діяльності [2]. Оцінка джерел, ця компетентність включає в себе здатність визначати авторитетність та надійність джерел інформації.

У культурологічному словнику зазначено: «Професійна культура характеризує рівень і якість професійної діяльності, які залежать від соціально-економічного стану суспільства й сумлінності в оволодінні певними знаннями, навичками конкретної професії та їх практичному використанні» [3].

Українська дослідниця проблем формування професійної культури С. Ісаєнко шляхом узагальнення праць науковців, які проводили аналіз професійної культури з позицій аксіологічного, діяльнісного та особистісного підходів, робить висновок, що «професійна культура – це цілісне особистісне утворення, сутністю якого є діалектичний зв'язок усіх елементів культури індивіда, яке динамічно та нелінійно розвивається, специфічно проявляючись у сфері професійної діяльності та спілкування» [4].

Висновки. На підставі вищезазначеного ми пропонуємо трактувати професійну культуру як складне, інтегративне утворення, яке зароджується у системі відношень до професійного середовища, визначає ціннісні установки, загальну концепцію професійної підготовки фахівця. Професійна культура є якісною ознакою соціального розвитку, конкретною цілісністю, створеною людською діяльністю. Вона характеризується через визначеність людської діяльності як систему найважливіших і необхідних властивостей певного фаху.

Перспективи подальших досліджень: вплив професійної культури фахівці на розвиток професійної діяльності, освітні та професійні досягнення. Дослідження може спрямовуватися на встановлення зв'язку між рівнем професійної культури та академічними та професійними успіхами.

Список використаних джерел

1. Український педагогічний словник / За заг. ред. С. Гончаренко. Київ : «Либідь», 1997. 376 с.
2. Капська А. Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю : навч.-метод. посіб. Київ : УДЦССМ, 2001. 220 с.
3. Корінний М. М., Шевченко В. Ф. Короткий енциклопедичний словник з культури. Київ : Україна, 2003. 384 с.
4. Ісаєнко С. А. Формування професійної культури у студентів інженерно-технічних спеціальностей засобами іноземної мови : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / Ісаєнко Світлана Анатоліївна. Київ, 2009. 227 с.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Якимчук І. О., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСмз-23-1.
Хмельницький національний університет

Хімич В. Л., доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Лозінський Н. В., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група СОФКмз-23-1.
Хмельницький національний університет

Анотація. У системі сучасної підготовки спортсменів на початкових етапах занять є необхідність зацікавлення вихованців для їхнього різнобічного розвитку, урізноманітнення засобів й методів навчання основними педагогічними технологіями.

Ключові слова: педагогічні технології, навчально-тренувальний процес, сучасна підготовка спортсменів.

Вступ. На сучасному етапі прискорення науково-технічного і соціального процесу, що виникають у сучасному світі, відображаються на системі освіти, спричиняючи загострення та труднощі формування теперішнього покоління. Традиційні педагогічні засоби виховання, змісту й ор-

ганізації навчально-виховного процесу практично не спрацьовують. В інформаційному суспільстві успіх розвитку є результатом вмілого примноження та використання ресурсів знань, обсяг яких зростає швидкими темпами. Завданням освіти є ефективно перенесення знань у свідомість їх користувачів і вміння успішно їх застосувати у всіх сферах життя. У зв'язку з цим щораз більша увага приділяється дидактичним методам, які сприяють швидкому та успішному поширенню ресурсів знань, – що і є першим приводом до нашого зацікавлення інтерактивними методами навчання [2]. Одним з найважливіших критеріїв ознак фахівця був і залишається рівень його професіоналізму.

У науковців в області фізичного виховання і спорту перебуває в центрі уваги необхідність збагачення навчального процесу інноваційними дидактичними засобами. Вони розробляють нові методики навчання з залученням комп'ютерних технологій (Гаркуша С.В., Герасімов Є.Н., Козіна Ж.Л., Кудін А.П., Сисоева С.О., Хромов В.В. та ін.).

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати використання сучасних педагогічних технологій для організації навчально-тренувального процесу.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури з досліджуваного питання.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток освітніх процесів у сучасному суспільстві, ще великий досвід педагогічної інновації. Більшість педагогів у постійному пошуку, результати психолого-педагогічних досліджень постійно вимагають узагальнення і систематизації. Використання педагогічних технологій у навчально-тренувальному процесі є важливим аспектом сучасної освіти та виховання. Наукові дослідження в цій галузі демонструють, що правильна організація навчання і тренування за допомогою педагогічних технологій може суттєво підвищити ефективність засвоєння матеріалу, розвиток навичок та компетенцій учнів.

Педагогічна (освітня) технологія – це система функціонування всіх компонентів педагогічного процесу, яка побудована на науковій освіті, запрограмована в час і в просторі і приводить до належних результатів [4].

Основні аспекти застосування педагогічних технологій:

- індивідуалізація навчання;
- інтерактивні методи;
- технології дистанційного навчання;
- мультимедійні технології;
- проектний підхід;
- формативне оцінювання;
- адаптивність;
- інтерактивність;
- оцінювання та зворотний зв'язок.

Розглянемо деякі з педагогічних технологій більш детально.

Як зазначає науковець Шелестова Л.В. «індивідуалізація навчання – це система засобів, яка сприяє усвідомленню учнем своїх сильних і слабких можливостей навчання, підтримці і розвитку самобутності з метою самостійного вибору власних смислів навчання. Індивідуалізація спонукає розвиток самосвідомості, самостійності й відповідальності» [6]. Індивідуалізація навчання дозволяє адаптувати навчально-тренувальний процес під потреби окремих спортсменів. Це може включати різноманітні матеріали та методи в залежності від рівня підготовленості вихованців, їх зацікавленості та індивідуальний підхід до кожного.

Дослідник Якимів Л.М. досліджував поняття інтерактивне навчання «слово – інтерактивний прийшло до нас з англійської і виникло від слова «інтерактив». «Inter» – це «взаємний», «act» – діяти. «Інтерактивний» означає сприяти, взаємодіяти чи знаходитися в режимі бесіди. Діалогу з будь-чим (комп'ютером), чи з будь-ким (людиною). Значить інтерактивне навчання – це, перш за все, діалогове навчання, в ході якого здійснюється взаємодія викладача і вихованця» [1]. Використання інтерактивних технологій навчання активізує спортсменів, сприяє розвитку критичного мислення, покращує міжособистісну взаємодію. Це важливо як у процесі навчання, так і в тренуванні.

Заслуговує на нашу увагу розуміння сутності поняття мультимедійна технологія навчально-тренувального процесу. Зокрема дослідниця Кузнецова О.М. висловлює таку думку, що «мультимедійні технології дозволяють поєднати друкований текст, графічне зображення, рухоме відео, іншу наочність та аудіо запис. У разі такого поєднання у студентів працюють одночасно усі органи чуття, тому інформація засвоюється набагато швидше та з інтересом» [3]. Сучасне тренування неможливе без використання мультимедійних технологій як інструменту для вдосконалення і оптимізації на-

навчального процесу. Мультимедійні технології передбачають об'єднання тексту, звуку, відео зображення, графічні зображення, анімацію та інше. Використання віртуальної реальності у тренувальному процесі породжує ефект присутності, а також розібрати більш детально техніку виконання вправи, що дозволяє корегувати техніку виконання індивідуальних рухів. Стає очевидним, що дидактичні можливості мультимедійних засобів навчання зростають у міру розвитку їх техніко-технологічного та програмно-методичного рівня.

Мультимедійні засоби навчання є невід'ємним компонентом практично будь-якої сучасної методичної системи. Використання мультимедії сприяє: індивідуалізації навчально-виховного процесу з урахуванням рівня підготовленості, здатностей, інтересів і потреб спортсменів; зміні характеру пізнавальної їх діяльності, розвиток самостійності та пошукового характеру; стимулюванню прагнення вихованців до постійного самовдосконалення та готовності до самостійного перенавчання; посиленню міждисциплінарних зв'язків у навчанні, комплексному вивченню явищ і подій; підвищенню гнучкості, мобільності навчального процесу, його постійному й динамічному відновленню [5]. Використання відео, анімацій, симуляцій та інших мультимедійних ресурсів стимулює візуальне сприйняття інформації, робить навчання та тренування більш цікавим та зрозумілим.

Проектний підхід у навчально-тренувальному процесі – це метод навчання, який базується на організації освітнього процесу навколо конкретного проекту чи завдання. Спортсмени працюють над реальними проблемами або завданнями, вирішуючи їх у групах або самостійно. Проектний підхід сприяє розвитку креативності, критичного мислення, комунікативних і практичних навичок учнів, оскільки вони залучені до практичних ситуацій і повинні шукати власні рішення. Цей підхід сприяє розвитку критичного мислення, творчості і вмінню працювати в команді. Основні аспекти проектного підходу: чітка постановка задачі; вивчення теорії в контексті практики; надбання комунікативних навичок та вміння співпрацювати з іншими; оцінювання процесу та результату; обговорення результату та враження від роботи.

Формативне оцінювання є важливою складовою навчально-тренувального процесу, оскільки воно дозволяє моніторити навчальні досягнення учнів та коригувати процес навчання в реальному часі. Це оцінювання фокусується на прогресі спортсменів, надаючи зворотний зв'язок, який допомагає їм усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони. Основні аспекти нормативного оцінювання це: зв'язок між тренером та спортсменом; гнучкість у навчанні; використання різних технологій; створення безпечного середовища.

Висновки. Педагогічні технології відіграють ключову роль в трансформації навчально-тренувального процесу, роблячи його більш ефективним, адаптивним і орієнтованим на потреби спортсменів. Педагогічні технології значно підвищують якість навчально-тренувального процесу, роблячи його більш цікавим та результативним. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у більш детальному вивченні педагогічних технологій та використання їх.

Список використаних джерел

1. Інтерактивні методи навчання. Сутність та призначення. Впровадження на прикладі методу «Рольова гра». Якимів Л. М. – URL: <https://naurok.com.ua/interaktivni-metodi-navchannya-sutnist-ta-priznachennya-vprovadzhennya-na-prikladi-metodu-rolova-gra-259479.html>
2. Інтерактивні методи навчання : навч. посіб. / За заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха. – Щецін : Вид-во WSAP, 2005. – 170 с.
3. Кузнєцова О. М. Використання комп'ютерних технологій на заняттях з іноземної мови / О. М. Кузнєцова. – URL: http://www.rusnauka.com/30_NIEK_2011/Pedagogical/5_96146.doc.htm
4. Педагогічні технології : навч. посіб. для вузів ; Укр. держ. пед. університет ім. М. Драгоманова ; Падалка О.С. (ред.) та ін. – Київ : Українська енциклопедія, 1995. – 253 с.
5. Черкашина Ж. Мультимедійні технології в процесі підготовки іноземних студентів / Ж. Черкашина // Педагогічні науки. – 2017. – № 68.
6. Шелестова Л. В. Індивідуалізація навчання як пріоритетний напрямок модернізації сучасної освіти. – URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730532/1/Modern-problems-in-science_586-589.pdf

**ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ,
ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВЕЛОСПОРТІ**

Бессараба П. С., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

Квасниця І. М., доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглядається проблема вдосконалення швидкісно-силових якостей спортсменів, що спеціалізуються у велоспорті. Теоретично проаналізовано джерела науково-методичної літератури щодо розвитку швидкісно-силових якостей велосипедистів. З'ясована структура цих якостей; визначені засоби швидкісно-силової спрямованості, які застосовуються у практиці підготовки спортсменів-велосипедистів.*

***Ключові слова:** велоспорт, фізичні якості, спортсмени, швидкість, сила.*

Вступ. Розвиток швидкісно-силових якостей спортсменів є важливим аспектом підготовки у багатьох видах спорту, оскільки дозволяють ефективно виконувати рухи з високою інтенсивністю та максимальною швидкістю [3, с. 68]. Швидкісно-силові якості визначаються синтезом силових та швидкісних здібностей і є значущими для досягнення високих спортивних результатів у циклічних видах спорту, зокрема у велоспорті.

Напруженість тренувального процесу у велоспорті, конкуренція, постійне зростання спортивних результатів вимагають унікального поєднання морфологічних показників, функціональних можливостей спортсмена, поєднання комплексу якостей і здібностей [3, с. 182]. Підтримання належної фізичної форми, вдосконалення філігранної техніки їзди на велосипеді, підвищення рівня тактичної підготовки досягається шляхом не одного року інтенсивних тренувань велосипедистів і збільшення кількості їх участі в змаганнях різного рівня. З огляду на зазначене дедалі більшої актуальності набувають питання, що стосуються пошуку вдосконалених засобів та ефективних методів тренувань швидкісно-силових якостей велосипедистів, особливо на стадіях початкової підготовки, у період формування основи майбутніх спортивних досягнень.

Мета статті: вивчення проблеми розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів-велосипедистів.

Результати дослідження та їх обговорення. Швидкісно-силові якості займають провідне місце у підготовці спортсменів, що спеціалізуються у велоспорті, оскільки зростання спортивних результатів в цьому виді спорту досягається переважно за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантаження. Усі змагання з велоспорту проходять з урахуванням часу проходження дистанції, відповідно, спортсменам необхідно максимально проявити силові та швидкісні якості.

Низка авторів підтверджують, що підготовка і розвиток швидкісно-силових якостей виступають одними з важливих складових елементів сучасного тренувального процесу у велоспорті [2, 3]. Мета підготовки передусім полягає в підвищенні функціональних можливостей велосипедистів задля досягненні високих результатів у цьому виді спорту.

Аналізуючи дані літературних джерел, узагальнено основні фактори, що визначають прояв швидкісно-силових якостей велосипедистів:

- стан нервово-м'язового апарату;
- показники абсолютної сили м'язів;
- здатність м'язів до швидкого збільшення зусиль на початку руху.

Беззаперечно, типи м'язових волокон відіграють вагомого значення: швидкісно-силові якості залежать від кількості та активності швидких м'язових волокон (тип II), які забезпечують швидке та потужне скорочення м'язів. Роль нервової системи не менш важлива і полягає в координації м'язових зусиль і швидкості рухів, що дозволяє велосипедистам точно контролювати швидкість та потужність на різних етапах траси. Відповідно, основними компонентами, що впливають на прояв швидкісно-силових якостей є сила м'язів, швидкість м'язових скорочень та силова витривалість, які впливають на ефективність діяльності спортсмена та підтримання високої швидкості руху.

Виходячи з відомої залежності між силою і швидкістю м'язових скорочень можна встановити структуру швидкісно-силових якостей велосипедистів, що подано у вигляді схеми (рис. 1).



Рис. 1. Структура швидкісно-силових якостей велосипедистів

Не викликає сумнів, що швидкісно-силова підготовка повинна включати в себе поєднання засобів і методів, які доцільно використовувати у практиці комплексного виховання швидкості та сили у спортсменів-велосипедистів [1]. Серед таких засобів швидкісно-силової спрямованості найефективнішими є:

- пліометричні вправи: стрибки, відскоки, стрибки з місця, що сприяють розвитку вибухової сили м'язів. Такі вправи активують нервову та м'язову системи й активують розвиток рефлекторного скорочення м'язів;
- прискорення та інтервальні тренування, що виконуються з високою інтенсивністю і сприяють підвищенню швидкості та покращити роботу серцево-судинної системи;
- силові тренування з обтяженням: присідання, станова тяга, поштовх – дозволяють збільшити максимальну силу м'язів, що сприяє розвитку швидкості при виконанні вибухових рухів;
- виконання вправ з невеликою вагою, але максимальною швидкістю виконання рухів, що допомагають покращити здатність м'язів до швидкого скорочення;
- поєднання силових і функціональних тренувань: комбіновані вправ, які поєднують силові рухи з елементами кардіонавантажень (бурпі, метання м'яча, веслування на тренажері тощо) дозволяють удосконалювати силові й швидкісні якості одночасно.

Зауважимо, що ефективність швидкісно-силової підготовки велосипедистів залежить від ряду чинників, кожен з яких впливає на досягнення спортивного результату, водночас, важливо враховувати індивідуально-типологічні і морфологічні особливості спортсмена, його рівень підготовленості, оптимальне поєднання засобів швидкісно-силової підготовки в періодизації спортивного планування.

Висновки. Аналіз літературних джерел доводить, що швидкісно-силові якості відіграють вирішальну роль у системі підготовки спортсменів, що спеціалізуються у велоспорті. Узагальнюючи,

швидкісно-силові якості велосипедиста – здатність спортсмена проявляти зусилля для досягнення максимальної сили (потужності) в найкоротший проміжок часу, при цьому зберігаючи оптимальну амплітуду руху, що важливо для ефективного подолання трас різної складності. Швидкісно-силова підготовка велосипедиста повинна включати в себе поєднання засобів і методів, що застосовуються у практиці спортивного тренування для комплексного розвитку швидкості та сили спортсменів.

Список використаних джерел

1. Велосипедний спорт (велоспорт-шосе, велоспорт-трек, велоспорт- МТБ, велоспорт-ВМХ): навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2017. URL: <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/01/navchalna-prohrama-z-velosportu.pdf>

2. Горіна В., Сидорова Т. Дослідження рівня фізичних якостей велосипедистів 14–15 років під впливом фізичних навантажень у підготовчому періоді. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. 2019. № 3. С. 22–26.

3. Платонов В. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня. 2021. 672 с.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СПОРТІ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)

Величко О. Р., здобувач вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня освіти, група ФКС-21-1.
Хмельницький національний університет

Квасниця І. М., доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. У статті проаналізовано впровадження інноваційних технологій у спортивну діяльність. З'ясовано, що в сучасному футболі технології відіграють суттєву роль, впливаючи на систему спортивної підготовки, загальний перебіг гри, суддівство та досвід уболівальників. Узагальнено напрями впливу впровадження у футбол таких технологій, як система Video Assistant Referee (VAR) і GPS-трекінг.

Ключові слова: футбол, інноваційні технології, система VAR, GPS-трекінг, змагальна діяльність.

Вступ. Сучасний розвиток спорту вирізняється своєю динамічністю, що призводить до постійного пошуку нових резервів підвищення тренувального процесу та змагальної діяльності. Прогресивною інновацією для практики спорту стало впровадження інформаційних технологій, які дають можливість ефективно здійснювати збір, обробку та передачу інформації [2].

Футбол, як один з найпопулярніших видів спортивних ігор, актуалізує потребу в застосуванні інформаційних технологій у тренувальному процесі спортсменів задля підвищення їх технічної та тактичної підготовленості. Не менш важливим є широке використання інноваційних технологій у забезпеченні об'єктивності арбітражу футбольних матчів.

Популярність інноваційних технологій у спорті, а також досвід їх впровадження у тренувальний процес футболістів актуалізують подальші наукові розвідки у даному напрямі.

Мета статті – огляд і систематизація досвіду впровадження Video Assistant Referee (VAR) та GPS-трекінг у футболі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних наукових джерел та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Футбол – вид спорту, у якому поєднуються об'єктивні та суб'єктивні методи оцінки результату, що призводить до частого виникнення спірних моментів, які потребують оцінювання та прийняття вірного рішення. Задля підвищення об'єктивності оцінки дотримання правил змагань у футболі використовують інформаційні технології, зокрема Video Assistant Referees (VAR), яка дає змогу відслідковувати дії гравців на полі у момент безпосередньої змагальної діяльності [4].

Зауважимо, що у провідні європейські ліги система Video Assistant Referees (VAR) впроваджувалась упродовж кількох сезонів. Так, вперше її запровадили в сезоні голландської ліги у 2012–2013 рр. Проходила апробацію ця система упродовж сезону 2017–2018 рр. в Італії, Німеччині, а також в Іспанії, Франції та Англії у 2018–2019 рр. У 2016 році у тестовому форматі система VAR вперше була впроваджена на змаганнях міжнародного рівня. Офіційно Video Assistant Referees (VAR) було затверджено Міжнародною федерацією футболу (ФІФА) для використання на великих турнірах, таких як Чемпіонати світу, у 2018 році. Задля ефективності суддівства на теперішній час система удосконалена і активно використовується у багатьох лігах і провідних футбольних турнірах [4].

Як зазначають статистичні дані, щоб проаналізувати ту чи іншу ігрову ситуацію, що виникають під час футбольного матчу, арбітри повинні швидко прийняти біля 130 рішень [1]. Ризик помилитися досить високий і може мати безпосередній вплив на кінцевий результат гри. Деякі фактори, зокрема: ефект затримки, складність визначення розташування об'єкта в певний момент на полі, фоновий шум, коментарі гравців щодо подій гри або фізична втома можуть спонукати суддів до прийняття хибних рішень. Відповідно, основна мета технології VAR – підвищити ефективність прийнятих рішень головним арбітром матчу. Забезпечується це за допомогою відеозапису, що демонструє три ситуації, такі як голи, пенальті та випадки червоної картки, при яких виникає плутанина щодо того, кого з гравців слід покарати. Після перегляду командою VAR відеозапису, головний арбітр інформується через навушники та приймає остаточне рішення [3]. Однак, незважаючи на очевидні переваги, існує чимало дискусій щодо негативних аспектів цієї технології, серед яких перерви в ігровому часі через паузи, значні економічні витрати на реалізацію технології, втрата суддями авторитету над гравцями на полі.

Аналіз наукової літератури та досвід впровадження Video Assistant Referees (VAR) у провідні світові турніри, зокрема Серію А в Італії, Ла Лігу в Іспанії, Бундеслігу в Німеччині та Суперлігу в Китаї, дають можливість виокремити основні аспекти впливу технології на змагальну діяльність:

1. Після впровадження системи VAR кількість фолів і червоних карток зменшилася.
2. Загальний ігровий час, а також час першого та другого тайму збільшилися в середньому на 30-120 секунд. Гра триває довше, особливо у другому таймі.
3. Ефективний ігровий час (час гри без перерв) дещо зменшився, особливо в іграх, де було більше застосувань VAR.
4. За статистикую VAR призводить до зміни рішення арбітром у кожній 3,29 гри.
5. Упродовж сезону 2019–2020 рр. в Ла Лізі технологія VAR застосовувалась у 27 % ігор, або, іншими словами, в 1 з 4 ігор.
6. Відповідно з офіційними даними ФІФА, під час Чемпіонату світу-2018 завдяки VAR.5 кількість вірних рішень арбітрів зростає з 95 % до 99,32 %.
7. Встановлено, що відстань, яку долають гравці зі швидкістю понад 21 км/год, не змінилась. Однак загальна відстань, яку долають гравці команди, зменшилась, якщо порівнювати ігри, в які VAR не застосовувалась (108 916 м проти 106 977 – 107 916 м).

8. Упередженість суддів щодо команд, які мають кращий рейтинг, все ще залишається фактом – додатковий час у іграх вищий, коли найкращі команди програють, ніж коли рахунок на їхню користь [1].

Загалом можна стверджувати, що впровадження Video Assistant Referees (VAR) у футбол високого рівня суттєво не змінило гру. Водночас, практикуючі фахівці (тренери, спортсмени, судді) вважають позитивним застосування VAR у змагальній діяльності, однак наразі доцільно переглянути та вдосконалити критерії використання цієї технології [3].

Ще однією технологією, що не менш активно застосовується у практиці футболу є GPS-трекінг. GPS технології стали невід'ємною частиною сучасного тренувального процесу, моніторингу та оптимізації спортивної продуктивності, що дає можливість відстежувати загальну дистанцію пересування, здійснювати аналіз прискорень (спуртів) високої інтенсивності та загальний аналіз фізичного навантаження спортсменів [5].

Еволюції технології GPS сприяв прогрес у сенсорних технологіях, алгоритмах аналізу даних і зростаючому розумінні того, як аналіз даних може покращити продуктивність гравців і зменшити ризик травматизму. Передусім технології GPS у футболі використовувались лише як базова система для відстеження руху гравців, зокрема швидкості та відстані. Наразі це складні технології, що фіксують низку показників ефективності спортивної підготовки в режимі реального часу, надаючи детальну інформацію щодо рівня фізичного навантаження спортсменів, модельних показників рухів гравців тощо.

Базовими показниками технології GPS, які найчастіше використовують у спортивній підготовці професійні футбольні команди, є:

– загальна відстань, що долає спортсмен. Цей показник пропонує широкий аналіз індивідуальної рухової активності гравця та загального обсягу дистанції у межах тренувального процесу та безпосередньо під час змагальних матчів;

– дистанція, яку подолав спортсмен з високою інтенсивністю руху. Цей показник визначає вибухові сплески швидкості та характеризує спринтерські можливості футболістів;

– прискорення та уповільнення. Такі вибухові рухи сприяють підготовці футболістів до діяльності в умовах частої зміни напрямку та швидкості рухових дій, що є незмінним атрибутом спортивної діяльності у футболі;

– загальне навантаження гравця – сукупний показник, що враховує відстань, прискорення, уповільнення та зміни напрямку руху й характеризує оцінювання загальних фізичних навантажень на організм спортсмена [5].

Застосування технології GPS наразі є незамінним інструментом у професійному футболі. Відстежуючи й аналізуючи показники ефективності діяльності як окремих гравців, так і команди в цілому, можна корегувати та адаптувати програми тренувань, зменшуючи при цьому ризик травм через перетренованість та втому спортсменів.

Висновки. На теперішній час значний потенціал інноваційних технологій відображено у практиці сучасного спорту. Футбол не залишається осторонь впровадження інформаційних технологій у систему підготовки спортсменів та забезпечення змагальної діяльності команд. Широке застосування таких інформаційних технологій як Video Assistant Referees (VAR) і GPS-трекінг у футболі наразі суттєво впливають на зміну спортивної діяльності на всіх рівнях, надаючи нові можливості для системного аналізу тренувального процесу, змагальної діяльності та суддівства.

Список використаних джерел

1. Офіційний сайт Barça Innovation Hub. URL: <https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/blog/how-var-has-changed-football/>;

2. Циганок Ю., Кравченко О. Інноваційні технології у спортивній діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. С. 159–162.

3. Julen Castellano, Ibon Echeazarra, Carlos Lago-Penas. The effects of the Video Assistant Referee system (VAR) on the playing time, technical-tactical and physical performance in elite soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2020. Vol. 20 (5). URL: <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1788350>

4. Olympic Channel. URL: <https://olympics.com/en/news/what-is-var-in-football>.

5. The Football Physio. URL: <https://thefootballphysio.co.uk/the-use-of-gps-in-professional-football/>

РОЛЬ КАРАТЕ У ФОРМУВАННІ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Дмитришин Н. О., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

Анотація. У статті проаналізовано позитивні аспекти впливу занять карате на формування сучасної гармонійної особистості. Зазначена роль цього виду одноборства у вихованні морально-вольових якостей молодого покоління. З'ясовані переваги карате як способу формування дисципліни та самовдосконалення особистості спортсмена.

Ключові слова: карате, одноборства, вдосконалення, самоконтроль, якості.

Вступ. Східні одноборства, що є популярними в усьому світі, наразі досить активно розвиваються в Україні. Традиційне карате – стародавнє японське бойове мистецтво, еволюція якого охоплює не лише технічні аспекти, але й культурні, філософські, соціальні та економічні. Наразі карате зазнає значних змін у сучасному контексті, водночас продовжує приваблювати нових прихильників, зберігаючи традиції, адаптуючи свої методи до потреб суспільства. Сучасне карате активно інтегрується в міжнародний спортивний рух. Олімпійське визнання, яке відбулося у 2020 році, стало знаковим моментом для популяризації цього виду спорту, що дало поштовх розвитку спортивних клубів, підвищення рівня підготовки спортсменів та зацікавленість з боку державних структур у підтримці бойових мистецтв. Слід зауважити, що карате – це не лише вид фізичної

активності чи спортивне змагання; це бойове мистецтво, яке здійснює комплексний вплив на розвиток особистості. Тренувальні заняття з карате формують не лише фізичні, але й психологічні якості, що позитивно позначаються розвитку сучасної особистості.

Аналіз літературних джерел та кращих практик провідних майстрів карате доводить, що одним з найважливіших чинників східних єдиноборств є вдосконалення особистості, виховання її моральних та вольових якостей. Як зазначає Peter Urban «карате це насамперед бойове мистецтво, а не мистецтво бою і суть його складається в шляху пізнання та удосконалення себе за допомогою тренувань» [3, с. 54].

Відповідно, у процесі регулярних тренувальних занять зі східних єдиноборств окрім навчання технічного арсеналу бойового мистецтва та розвитку фізичних якостей, відбувається формування особистості спортсмена, його морально-вольових якостей, психологічної стійкості тощо.

Метою роботи: розкрити роль карате у формуванні сучасної гармонійної особистості.

Матеріали і методи дослідження.

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Наразі завдяки глобалізації та доступності інформації карате стало доступним у багатьох країнах світу. Інтернет, соціальні мережі та онлайн-курси сприяють популяризації бойових мистецтв. Відеоуроки, трансляції змагань і можливість спілкуватися з тренерами з усього світу зробили навчання карате більш доступним. Це особливо важливо для молодого покоління, яке прагне вчитися у найкращих.

Незважаючи на комерціалізацію та спортивний аспект, багато шкіл карате продовжують підкреслювати важливість традицій. Одним з ключових аспектів філософії карате є формування дисципліни, дотримання правил, виконання техніки зосереджено на повазі до тренера й суперників. Водночас, традиційні методи тренування, такі як ката (показові вправи) і куміте (спаринг), зберігаються, адже вони формують основу спортивної майстерності. Формування спортивної та особистісної дисципліни, що відбувається під час тренувального процесу та змагальної діяльності у карате, поширюється й на інші сфери життя молоді особистості, допомагаючи в управлінні часом, виконанні освітніх завдань і досягненні особистих цілей.

Зауважимо, що карате сприяє не лише розвитку фізичних якостей, але й покращує психологічний стан спортсменів. Навчання карате допомагає розвивати впевненість у собі, концентрацію та самоконтроль, що особливо актуально для молоді, яка стикається зі стресами сучасного сьогодення. Успіхи на тренуваннях і змаганнях сприяють підвищенню самооцінки, а навички, набуті під час тренувального процесу, дозволяють молоді почуватися більш захищеними в різних життєвих ситуаціях. Заняття карате вимагають значних фізичних і психологічних зусиль. Юні спортсмени навчаються долати труднощі, витримувати значні навантаження, не здаватися у непростих ситуаціях, що формує їхню стійкість і здатність адаптуватися до викликів, непередбачуваних ситуацій, що є цінними якостями в сучасному світі.

Важливим пунктом філософії карате є повага до тренера, партнера та суперника. Як зазначає Володимир Саєнко «на заняттях карате юні бійці знаходять, найважливіший, з погляду психології, опорний пункт для формування себе – наставника» [2, с. 315]. Саме тренер не лише допомагає розвинути фізичні якості та вдосконалити технічну майстерність в єдиноборстві, а й формує наполегливість, рішучість, на повсякденному рівні допомагає боротись зі страхами, виховує сміливість. Як у будь-якому виді єдиноборства на тренуванні з карате існує постійна взаємодія з партнером, або суперником, у ході якої формуються такі особистісні якості як лідерство, вірність, вміння дослухатися, розуміти інших і враховувати їхню точку зору. Взаємодія в парі під час спарингу допомагає розвивати емпатію та навички командної роботи.

Не викликає сумнів позитивний вплив, що здійснюють заняття карате у напрямку навчання технік керування стресом і емоціями. Під час тренувань спортсмени навчаються зосередженості, контролю дихання і зниження рівня тривожності. Ці навички можуть бути корисними в різних стресових ситуаціях сучасного життя.

Однією з найважливіших якостей, що підвищується внаслідок занять цим видом єдиноборства, є самооцінка. Вона формується завдяки уявленню спортсмена про свою силу і можливість, а також оцінюванню його успіхів тренером, батьками. Проведення регулярних атестацій, змагань, що передбачені системою рангів у карате, можна розглядати як стимул для подальших тренувань юних каратистів. Саме завдяки наявності ступенів (поясів) зростає мотивація й цілеспрямованість у спортивній діяльності.

Постійна практика до спортивного вдосконалення, робота над помилками та досягнення нових рівнів майстерності сприяють розвитку у спортсмена здорового прагнення до конкуренції, самовдосконалення [1]. Це формує установку на зростання впевненості у собі, цілеспрямованість, що є важливими аспектами у будь-якій сфері життя.

Висновки. Сучасний розвиток карате є динамічним і багатограним процесом, що поєднує традиції, інновації спорту та особистісного розвитку. Карате продовжує залишатися дієвим інструментом розвитку сучасної гармонійної особистості, формуючи у спортсменів такі важливі життєві навички та цінності, як: дисципліна, впевненість, витривалість, повага, самовдосконалення, вміння керувати стресом, цілеспрямованість, рішучість. Завдяки зазначеним аспектам карате беззаперечно є видом спорту, що сприяє формуванню позитивних якостей і ціннісних установок сучасної молоді людини, що актуалізує його цінність у сучасному світі.

Список використаних джерел

1. Вовканич Л., Дунець-Лесько А. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 3. С. 36–40
2. Саєнко В., Лисиця Д. Роль карате у формуванні морально-вольових якостей підростаючого покоління. Підготовка спеціаліста до дії у ринкових умовах: знання і розвиток. Луганськ. 2011. С. 313–318.
3. Urban P. *The Karate Dojo: Traditions and Tales of a Martial Art*. 2007. 220 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Додь Н. В., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

Анотація. Наведений категоріальний апарат наукового дослідження особливостей підготовки борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення.

Ключові слова: вільна боротьба, початковий етап багаторічного спортивного удосконалення, діти, підлітки, спорт.

Вступ. Вільна боротьба як вид єдиноборства є складним у координаційному відношенні видом спортивної діяльності. Вільною боротьбою у світі захоплюються мільйони людей. Актуальність роботи полягає в тому, що вільна боротьба, безсумнівно є одним з найбільш цікавих і специфічних явищ сучасного спортивного руху, про це свідчить надзвичайна популярність у всьому світі. Вільна боротьба як феномен привертає до себе наукову увагу для вивчення ряд наукових дисциплін, таких, як спортивна медицина, фізіологія, педагогіка, психологія, біологія, анатомія, філософія, соціологія, історія. На відміну від видів спорту з результатом вимірювання, де спортсмен діє зі снарядом, на біговій доріжці і т. д., у боротьбі необхідна домагатися спортивного результату в тісній взаємодії з суперником. Участь у взаємодії не зводиться лише до подолання опору суперника, а обов'язково включає активну організацію та здійснення власних техніко-тактичних дій з використанням зусиль суперника.

Вільна боротьба є одним із видів спорту, що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління та підготовку до праці та захисту своєї Батьківщини. Вільною боротьбою можна займатися з раннього дитинства і до похилого віку. Широка мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спортивних секцій дозволяє здійснювати підготовку спортивного резерву та забезпечує масовість занять вільною боротьбою. У спортивній підготовці юних борців склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика тренування та навчання були перенесені з дорослого контингенту на юнаків та дітей. У таких умовах рання спеціалізація має низку недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей дитячої психіки та властивих дітям форм життєдіяльності. При значній кількості досліджень та методичних робіт з техніки та тактики вільної боротьби необхідно відзначити, що однією з проблем теорії та практики вільної боротьби залишається недостатня розробленість методики навчання техніки на початкових етапах спортивного удосконалення та питання вдосконалення змісту та послідовності підготовки.

Мета дослідження. Розробка та апробація методів та засобів спортивного тренування групи початкової підготовки з вільної боротьби.

Матеріал і методи дослідження. Вивчення базової техніки боротьби, досягнення високих результатів боротьби неможливо без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій. У теорії вільної боротьби цьому питанню приділено недостатньо уваги, переважна більшість досліджень проведена зі спортсменами високої кваліфікації. Методика початкового навчання недостатньою мірою враховує вікові особливості юних борців, багато в чому повторює методику навчання, що використовується дорослими. Основне протиріччя, що спонукало розпочати наше дослідження, полягало в тому, що в існуючій практиці початкової підготовки у вільній боротьбі утворилася невідповідність між необхідністю оволодіння юними борцями основами ведення єдиноборства та недостатністю вирішення цього завдання на базі суворо-регламентованих методів та засобів навчання; прагнення дітей до ігрових форм прояву самодіяльності, до творчого освоєння техніки та тактики вільної боротьби. Мало дослідженими залишаються питання, якими методами та засобами спортивного тренування у групі початкової підготовки борців вільного стилю необхідно навчати протягом року, в якій послідовності, скільки разів слід повторювати прийом, що вивчається в одному занятті, скільки разів виконувати його до засвоєння оптимальної структури та застосування не тільки у навчально-тренувальних ситичках, а й в умовах змагальної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Останніми роками в змагальних умовах значно підвищили якість підготовки спортивних резервів, що безумовно, спричинило до ще більшого загострення суперництва на спортивній арені. Питання про підвищення результатів у змагальних умовах перебуває у тісному взаємозв'язку з оптимізацією засобів та методів навчально-тренувального процесу.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес у групі початкової підготовки борців вільного стилю.

Предмет дослідження: методи та засоби тренування на етапі початкової підготовки борців вільного стилю.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні основи спортивного тренування у групах початкової підготовки борців вільного стилю;
2. Розробити методику тренування для груп початкової підготовки на основі різних прийомів різних видів єдиноборств;
3. Експериментально апробувати розроблену методику.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути застосовані у навчально-тренувальному процесі груп початкової підготовки юних борців вільного стилю у ДЮСШ.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, результатів анкетування та педагогічного спостереження дозволяє зробити висновок, що проблема особливостей підготовки борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення є актуальною, вимагає подальшого вивчення та виявлення ефективних засобів та методів підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у вивченні та аналізі різних видів підготовки у вільній боротьбі в контексті багаторічного спортивного удосконалення.

Список використаних джерел

1. Балущка, Л. М., Хіменес, Х. Р., Окопний, А. М., Флуд, О. В., & Мороз, Т. І. (2021). Ефективність застосування засобів боротьби ігрового та змагального характеру у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Єдинаборства, 2 (20), 4–21. DOI:10.15391/ed.2021-2.01
2. Бойченко, Н. В. (2019). Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. Єдиноборства, № 1 (11), 15–23.
3. Грибан, Г. П., Кашуба, В. А., Футорный, С. М., & Андреева, Е. В. (2021). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки спортсменів високої кваліфікації з грепплінгу. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (8–9 квітня 2021 р., м. Чернівці). С. 69–71.
4. Єзан, В. Г. (2017). Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. Єдиноборства, № 1, 23–25.

5. Загура, Ф., & Зубрицький, С. (2012). Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю. Молода спортивна наука України, Т. 1. С. 94–98.

6. Загура, Ф., & Максимов, Н. (2019). Формування початкової технічної підготовки юних дзюдоїстів завдяки ігровому методу. Зб. матеріалів щоріч. студ. наук. конф., Львів : ЛДУФК. С. 66–68.

7. Пашков, І. М., & Бойченко, Н. В. (2021). Динаміка фізичної підготовленості учнів 5-х класів під впливом рухливих ігор з елементами бойових мистецтв. Єдиноборства. С. 24–32. DOI:10.15391/ed.2021-3.03

8. Скрипка, І. М. & Чередніченко, С. В. (2018). Результати впровадження програми з загальною та спеціальною фізичною підготовкою з елементами панкратіону в процес фізичного виховання учнів молодших класів. Єдиноборства, №4 (10), 52–61. DOI:10.5281/zenodo.1473625

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 13-14 РОКІВ В БОКСІ

Загоруйко О. М., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Наведений категоріальний апарат наукового дослідження особливостей розвитку швидкісних здібностей у спортсменів 13–14 річного віку на заняттях з боксу.*

***Ключові слова:** бокс, швидкісні здібності, діти, підлітки, спорт.*

Вступ. Бокс є популярним видом єдиноборств серед дітей, підлітків та дорослих. Аналіз поєдинків з боксу на міжнародних змаганнях виявив особливу увагу до розвитку швидкісних здібностей у спортсменів (швидкість скорочення дистанції, кількість таких скорочень, що призводять до результативних дій у поєдинках). Спортсмен, який володіє технікою виконання прийомів з боксу з більшою швидкістю, має перевагу в атакуючих та захисних діях, тому швидкість є одним із провідних фізичних якостей у боксі.

Бокс як вид спорту, має національні традиції, систему підготовки у даному виді спорту, достатню кількість науково-методичних розробок для ефективного забезпечення тренувального процесу, зокрема з метою покращення швидкісних здібностей спортсменів. У зв'язку з тим, що бокс є єдиноборством, він має велику подібність з іншими видами єдиноборств, в яких використовується ударна техніка, винятком деяких особливостей (поєдинки в боксі проходять на дальній, середній та ближніх дистанціях, що визначає особливі вимоги до скорочення цієї дистанції для проведення ефективної атаки).

У зв'язку зі сказаним з метою визначення особливостей розвитку швидкісних здібностей у боксерів нами був проведений аналіз науково-методичної літератури з інших подібних видів єдиноборств та опитування тренерів у вигляді анкетування.

Мета дослідження: розробка методики розвитку швидкісних здібностей у спортсменів 13–14 річного віку на заняттях з боксу.

Матеріал і методи дослідження. Об'єкт дослідження: тренувальний процес з боксу зі спортсменами 13–14 років. Предмет дослідження: розвиток швидкісних здібностей у спортсменів 13–14 років на заняттях з боксу.

Робоча гіпотеза: передбачалося, що застосування швидкісних вправ різної спрямованості, запозичених із інших видів єдиноборств та інтервального методу на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду буде ефективним для розвитку швидкісних здібностей у спортсменів 13–14 річного віку, які займаються боксом.

Відповідно до мети, у роботі ставилися такі завдання:

1. Визначити показники розвитку швидкісних здібностей у спортсменів 13–14-річного віку, які займаються боксом.
2. Розробити методику розвитку швидкісних здібностей у спортсменів, 13–14 років, які займаються боксом.
3. Перевірити ефективність розробленої методики розвитку швидкісних здібностей у спортсменів 13–14 років, які займаються боксом.
4. Розробити практичні рекомендації щодо використання запропонованої методики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставлених завдань використувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; опитування (анкетування); педагогічне спостереження; тестування; контрольні випробування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Теоретико-методологічні основи дослідження склали праці провідних вчених з: теорії та методики фізичної культури [1–4]; теорії та методики спорту [5–6]; теорії та методики спортивного тренування в єдиноборствах [7–8].

Теоретична значимість проведених досліджень виражається в аналізі даних про зміст, спрямованість та методи підвищення швидкісних здібностей у спортсменів, які займаються боксом.

Практична значимість полягає у розробці практичних рекомендацій щодо використання методики розвитку швидкісних здібностей у спортсменів, які займаються боксом.

Матеріали роботи можуть бути використані при розробці навчального матеріалу та знайти широке застосування у підготовці як юних боксерів, так і спортсменів високої кваліфікації з боксу.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, результатів анкетування та педагогічного спостереження дозволяє зробити висновок, що проблема розвитку швидкісних здібностей в боксі є актуальною, вимагає подальшого вивчення та виявлення ефективних засобів та методів розвитку швидкісних здібностей спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні та аналізі різних видів підготовки у боксі в контексті багаторічного спортивного удосконалення.

Список використаних джерел

1. Ворончак, М. Т., Окопний, А. М., & Рихаль, В. І. (2023). Фізична підготовка боксера та її значення для успішного виступу в змагальній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (5К(165)), 41–44. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series/15.2023.5K\(165\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series/15.2023.5K(165).08).

2. Гуцул Н. З. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою / Н. З. Гуцул, М. П. Савчин // Педагогічні науки. – 2017. – No 143. – С. 158–163.

3. Остьянов В. Н. Змагальна діяльність боксерів важких і легких вагових категорій / В. Н. Остьянов, А. І. Гриб, О. В. Копачко. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – No 12. – С. 94–98.

4. Никитенко, А., Бусол, В., Нікітенко, С., Шуберт, В., Бусол, В., & Ільницький, І. (2020). Розвиток фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку засобами спортивних одноборств. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7 (127)), 135–140. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).26)

5. Ільницький І. М. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою засобами боксу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура. фізичне виховання різних груп населення» / Ільницький Іван Михайлович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2018. – 20 с.

6. Busol V. V., Nikitenko S. A., Nykytenko A. O., Busol V. A., & Schubert V. S. Determination of optimal readiness to specialized loadings of qualified boxers and fencers on the basis of the integral indicator of coordination abilities // *International Journal of Science, Culture and Sport*, 2018. – 6 (2). – Vol. 27. – Pp. 217–223. doi:10.14486/IntJSCS748

7. Nykytenko A., Busol V., Busol V., Schubert V., & Nikitenko S. Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of youthful age // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2018. 18 (Supplement issue 4). – Art 276. – Pp. 1881–1885. –doi:10.7752/jpes.2018.s4276

8. Nykytenko A., Busol V., Nikitenko S., Schubert V., & Busol V. (2020). Criteria for determining the preparedness of boxers and fencers of various qualifications. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (1(121)), 70–75. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1\(121\)20.13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.1(121)20.13)

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Карбовська А. А., здобувач вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня освіти, група ФКС-21-1.
Хмельницький національний університет

Квасниця О. М., доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Сьогодні, підвищення обсягів тренувальної роботи вже не вирішує нагальних проблем сучасного спорту і підготовки висококваліфікованих спортсменів, а навпаки – пов'язане з можливостями розвитку перенапруження і перетренування. Під оптимізацією тренування розуміють цілеспрямований розподіл тренувального впливу, відповідно до особливостей функціональної підготовленості спортсменів, що сприяє в подальшому досягненню максимальних результатів на змаганнях. Останнє можливе лише шляхом активного цілеспрямованого управління тренувальним процесом.*

***Ключові слова:** педагогічний контроль, спортивне тренування, етапний контроль, поточний контроль, оперативний контроль.*

Вступ. У практиці спортивного тренування контроль в першу чергу проводиться тренером. Такий контроль називається педагогічним[1, 3]. Доцільність педагогічного контролю розглядається з позицій п'яти основних компонентів: обсягу та характеру тренувальних навантажень, що виконуються; функціонального стану; техніки виконання вправ; особливостей поведінки на змаганнях; спортивних результатів. Предметом педагогічного контролю в спорті прийнято вважати оцінку, облік та аналіз стану рухової функції, психічних процесів, технічної майстерності, норм тренувальних навантажень, змагальної діяльності, спортивних результатів тих, хто займається [2, 5].

Мета статті полягає в теоретичному аналізі значення педагогічного контролю у спортивному тренуванні.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі тренування прийнято розрізняти три типи стану спортсмена: перманентне, поточне, оперативне. Перманентні стани є результатом кумулятивного тренувального ефекту, охоплюють довгий проміжок часу при становленні та підтриманні спортивної форми на тому чи іншому етапі підготовки.

Поточні стани змінюються щоденно під впливом різних за обсягом, інтенсивністю та спрямованістю тренувальних, змагальних навантажень, відпочинку та інших чинників[4].

Оперативні стани змінюються в процесі тренувальних навантажень різноманітного обсягу, інтенсивності, спрямованості, що входять до їхньої структури.

Відповідно до типів стану спортсмена розрізняють три види педагогічного контролю – етапний, поточний, оперативний як складові.

Етапний контроль дозволяє оцінити етапний стан спортсмена, що є наслідком довготривалого тренувального ефекту. Такі стани спортсмена –результат тривалої підготовки протягом ряду років, року, макроциклу, періоду або етапу. Основні етапи педагогічного контролю:

1. Початковий етап: оцінка вихідного рівня тренуваності та підготовленості.
2. Середній етап: регулярний моніторинг.
3. Заключний етап: оцінка результатів.

Методи етапного контролю: кількісні оцінки, якісні оцінки, аналіз даних.

Поточний контроль – оцінка реакції організму на навантаження окремих тренувальних занять, їх серій та мікроциклів. Реєструються щоденні зміни в показниках підготовленості спортсменів, які обумовлені систематичними тренувальними заняттями. У числі основних умов ефективного поточного управління В.М. Платонов виділяє:

- забезпечення оптимального співвідношення в тренувальному процесі занять з різноманітними за величиною навантаженнями;
- раціональне співвідношення в мезоциклах навантажувальних та відновлювальних мікроциклів як основи для ефективної адаптації;
- оптимальне співвідношення в мікроциклах та мезоциклах роботи різноманітної спрямованості, тренувальних та змагальних навантажень;
- спрямоване керування працездатністю, відновлювальними та адаптаційними процесами шляхом комплексного застосування педагогічних та додаткових засобів.

Методи поточного контролю: спостереження, тестування, психологічні опитування.

Оперативний контроль – визначення адаптаційних реакцій організму спортсменів на тренувальні та змагальні навантаження. Оперативний контроль дозволяє визначити терміновий тренувальний ефект. В оперативному управлінні оцінюється реакція організму спортсмена на окремі вправи, і корегуються управлінські впливи з метою досягнення заданого тренувального ефекту. В кожному виді спорту існує своя система оперативного управління. Основні складові оперативного контролю:

1. Тестування в реальному часі.
2. Неперервне спостереження.
3. Швидкий зворотний зв'язок.
4. Аналіз результатів:

Методи оперативного контролю: вимірювання фізичних показників, спостереження за технікою, психологічні опитування.

Висновки. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні є невід'ємною частиною ефективного підготовчого процесу. Він забезпечує не лише оцінку поточних досягнень спортсменів, але й можливість корекції навчальних програм. Застосування різноманітних методів і технологій контролю дозволяє тренерам приймати обґрунтовані рішення, спрямовані на досягнення максимальних результатів у спортивній діяльності, забезпечуючи постійний прогрес та безпеку. Вирізняють етапний, поточний і оперативний педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Кожен з цих видів контролю має свої специфічні цілі та методи, але разом вони забезпечують комплексний підхід до оцінки і корекції тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Мулик В'ячеслав. Сучасні вимоги до рівня підготовленості тренера // Теорія і методика фізичного виховання і спорту / Вячеслав Мулик. – 2002 – № 4 – С. 11–15.
3. Основи педагогічної майстерності : навч.-метод. посіб. / Е. І. Федорчук, Т. І. Конькова, В. О. Заремба ; за заг. ред. Е. І. Федорчук. – Кам'янець-Подільський : вид. Зволейко Д.Г. 2008. – 272 с.
4. Педагогічна майстерність : підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. ; за ред. І. А. Зязюна. – 2-ге вид. допов. і перероб. – Київ : Вища шк., 2004. – 422 с.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Кошеля І. А., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-24-1.
Хмельницький національний університет

Солтик О. О., завідувач кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Анотація. У статті розглядається вплив занять пауерліфтингом на фізичне та психічне здоров'я молоді. Досліджуються переваги та ризики, пов'язані із цим видом фізичної активності, а також роль пауерліфтингом у формуванні здорового способу життя.

Ключові слова: пауерліфтинг, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, здоровий спосіб життя, молодь.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Силкові види спорту на теперішній час є найбільш пріоритетними видами фізкультурної діяльності у межах навчальних занять з фізичного виховання. Заняття силовими видами спорту сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, вияву та розвитку силових якостей і здібностей студентів [4]. Із силових видів спорту найбільший інтерес серед молоді викликають заняття пауерліфтингом.

За визначенням пауерліфтинг це силовий вид спорту, в якому спортсмен долає вагу. Пауерліфтинг також називають силовим триборством, оскільки до програми змагальної діяльності входять три вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві і тяга

штанги – які в сумі і визначають кваліфікацію спортсмена. Незважаючи на те, що заняття пауерліфтингом можуть позитивно впливати на фізичний стан, існують аспекти, які потребують додаткового дослідження, зокрема, вплив цього виду спорту на загальний здоровий спосіб життя.

Мета дослідження: визначити вплив занять пауерліфтингом на загальний стан здоров'я та виявити, які аспекти цього виду спорту сприяють формуванню здорового способу життя.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Зважаючи на велику популярність пауерліфтингу серед різних верств населення питання, пов'язані із виявленням впливу цього виду спорту на фізичне та психічне здоров'я молоді, завжди залишаються в центрі уваги багатьох науковців. Так, низка науковців Г. Грибан, І. Мичка, Т. Кафтанова, Н. Косенко, М. Саранча, Д. Опанчук [1] досліджуючи роль пауерліфтингу у житті людини виявили, що заняття цим видом спорту сприяють не лише зміцненню здоров'я, але й формують в людей позитивну мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

В. Тулайдан [5] зазначає, що заняття пауерліфтингом можуть мати велике значення для здоров'я. Оскільки силові вправи мають багато переваг для укріплення кісток, поліпшення м'язів тулуба та серцевого м'язу. Також відомі приклади позитивного впливу на психічне здоров'я. Важливо при цьому дотримуватися правильної техніки виконання вправ, поступового підвищення фізичних навантажень. Водночас гарне відновлення з правильним харчуванням матиме для здоров'я лише користь.

За результатами наукових досліджень О. Онопрієнко [3] встановлено, що регулярні заняття фізичними вправами – могутній засіб зміцнення здоров'я, попередження багатьох захворювань, підвищення стійкості й опірності організму. Так, науковцями встановлено, що фізично активні люди різного віку у 2–3 рази рідше хворіють на простудні, серцево-судинні, нервові захворювання, захворюваннями обміну речовин і опорно-рухового апарату, ніж люди, що ведуть малорухливий спосіб життя. Водночас, захворювання людей, які займаються оздоровчою фізичною культурою, як правило, протікають легше, з меншим числом днів втрати працездатності. Також вони краще переносять дію таких несприятливих факторів, як перегрівання, переохолодження, дію різних токсичних речовин, вібрації тощо. Вченими також доведено, регулярна фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я, знижуючи когнітивні дисфункції, прояви тривожності та депресії.

О. Лучко, С. Довженко [2] рекомендують звертати особливу увагу під час занять пауерліфтингом профілактиці травматизму. Як зазначають науковці травматизм легше попередити, чим його виправити. Для цього викладачі і тренери під час занять фізичною культурою і спортом, зобов'язані вести активну роботу з профілактики травматизму, добре знати основні причини і умови, які сприяють виникненню різних травм, ретельно вивчати та аналізувати можливі тілесні пошкодження під час занять різними видами фізичних вправ, щоб випрацювати міри попередження та ліквідації умов їх виникнення.

Висновок. Заняття пауерліфтингом позитивно впливають на фізичне здоров'я молоді, підвищуючи силу та витривалість. Психологічні показники також покращуються, зокрема, знижується рівень стресу і покращується емоційна стабільність. Важливим аспектом є дотримання техніки безпеки для мінімізації ризиків травмування.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні подальшого впливу пауерліфтингу на здоров'я та рекомендації щодо оптимальних програм тренувань для різних вікових груп.

Список використаних джерел

1. Грибан, Г., Мичка, І., Кафтанова, Т., Косенко, Н., Саранча, М., & Опанчук, Д. (2024). Вплив занять пауерліфтингом на показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму здобувачів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 8(181), 174–177. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).31)
2. Лучко О. Р., Довженко С. С. Основи безпеки занять фізичними вправами та спортом. Страхування та самострахування : конспект лекції. – Харків : УкрДУЗТ, 2022. – 61 с.
3. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу : навч. посіб. / упоряд.: О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко ; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2022. – 128 с.
4. Сорокін Ю. С. Силові види спорту : метод. посіб. до практик. занять здобувачів вищої освіти / Ю. С. Сорокін, Т. С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2023. – 72 с.
5. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с. / Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/.

КОМПОНЕНТНИЙ СКЛАД ТІЛА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ

Мельник М. М., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

Флерчук В. В., доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Біоімпеданський аналіз показав, що у спортсменів, які займаються веслуванням на байдарках більше 2-х років, вже формується функціональна спортивна адаптація. У зв'язку з цим відсоткове співвідношення ліпідної тканини у кінцівках, що виконують відносно велике навантаження нижче.*

***Ключові слова:** склад тіла, веслування на байдарках, біоелектричний імпеданс, антропометрія.*

Вступ. Важливою актуальною проблемою розвитку дитячо-юнацького спорту є збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків у процесі спортивної діяльності. Регулярні заняття спортом призводять до адаптації у провідних функціональних системах організму, зокрема: зниження жирової маси тіла, збільшення м'язової маси тіла, прискорення обмінних процесів, виховання та вдосконалення фізичних якостей, що позитивно впливає на фізичне здоров'я спортсменів [2, 3]. Сучасний рівень підготовки спортсменів потребує комплексного вивчення морфофункціональних можливостей спортсмена, розвиток яких сприяє досягненню високих спортивних результатів. Найбільш поширеним методом дослідження складу тіла є біоімпедансний аналіз [1, 4].

Мета дослідження: оцінити особливості складу тіла юних веслувальників, для корекції тренувального процесу на підставі індивідуальних показників.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, даних інтернет, контрольно-педагогічні випробування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяли участь 12 юних спортсменів віком від 13 до 15 років, які займаються веслуванням на байдарках протягом 3-х років. Дослідження проводилося в підготовчий період над спортсменами які відвідують групу початкової підготовки. Морфофункціональне дослідження проводилося за допомогою біоелектричного імпедансу на 4-сенсорному аналізаторі Tanita BC-418 MA (Японія). Основні параметри композиційного та сегментарного аналізу складу тіла спортсменів, представлені в таблицях 1–3.

Таблиця 1

Компонентний склад тіла юних спортсменів 13–15 років

Статистика	Вік	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	ІМТ кг/м ²	Процент жирової тканини в тілі, %	Вага жирової тканини в тілі, кг	Вага без жирової тканини в тілі, кг	Загальна к-ть води в тілі, %
<i>M</i>	13,8	165,4	57,7	20,1	15,1	8,6	49,3	36,3
<i>m</i>	0,5	3,2	3,6	0,8	1,2	0,7	3,1	2,3

Таблиця 2

Компонентний склад тіла верхніх кінцівок юнаків 13–15 років

Статистика	Права рука				Ліва рука			
	Процент жирової тканини, %	Вага жирової тканини, кг	Вага без жирової тканини, кг	Оцінка вага м'язової маси без жирової тканини	Процент жирової тканини, %	Вага жирової тканини, кг	Вага без жирової тканини, кг	Оцінка вага м'язової маси без жирової тканини
<i>M</i>	22,71	0,67	2,38	2,26	22,81	0,67	2,47	2,3
<i>m</i>	1,3	0,04	0,2	0,2	1,5	0,04	0,2	0,2

Згідно з даними, представленими в таблиці 1, середній показник довжини тіла юнаків становив $165,4 \pm 3,3$ см, маса тіла $57,7 \pm 3,7$ кг, величина середнього індексу маси тіла становила $20,1 \pm 0,8$ %, відсоток жирової тканини в тілі $15,1 \pm 1,2$ %, вага жирової тканини в тілі $8,6 \pm 0,7$ кг, а вага без жирової тканини $49,3 \pm 3,1$ кг, загальна кількість води у тілі $36,3 \pm 2,3$.

Середні значення жирової тканини у правій руці становлять $22,71 \pm 1,3$ %, у лівій $22,81 \pm 1,5$ %. Середня вага жирової тканини правої руки становить $0,67 \pm 0,04$ кг, лівою – $0,67 \pm 0,04$ кг. Значення відсотка жирової тканини у правій руці більше, ніж у лівій середньому на $0,09$ %.

Незначна нерівномірність розподілу жирової тканини у верхніх кінцівках, що спостерігається нами, може бути обумовлена технічними особливостями вправ, що виконуються при підготовці спортсменів, що займаються веслуванням на байдарках. У всіх досліджуваних ліва рука є штовхаючою, і робить дещо більше фізичне зусилля.

Таблиця 3

Компонентний склад тіла нижніх кінцівок юнаків 13-15 років

Статистика	Права нога				Ліва нога			
	Процент жирової тканини, %	Вага жирової тканини, кг	Вага без жирової тканини, кг	Оцінка вага м'язової маси без жирової тканини	Процент жирової тканини, %	Вага жирової тканини, кг	Вага без жирової тканини, кг	Оцінка вага м'язової маси без жирової тканини
<i>M</i>	19,87	1,99	8,5	8,07	19,47	1,97	8,22	7,84
<i>m</i>	1,42	0,20	0,65	0,61	1,46	0,19	0,63	0,59

Середні значення жирової тканини у правій нозі становлять $19,07 \pm 1,42$ %, у лівій $19,87 \pm 1,46$ %. Середня вага жирової тканини правої ноги становить $1,99 \pm 0,20$ кг, лівою – $1,97 \pm 0,19$ кг. У нижніх кінцівках також спостерігається незначна асиметрія. Значення відсотка жирової тканини у лівій нозі більше, ніж у лівій середньому на $0,4$ %.

Виявлена незначна нерівномірність розподілу жирової тканини в нижніх кінцівках може бути обумовлена технічними особливостями вправ виконуваних при підготовці спортсменів, що займаються веслуванням на байдарках. Дане відмінність можна пояснити тим, що у початковій фазі (підготовка до гребка) під час роботи штовхаючої руки нога із боку робочого борту, нарощуючи силу тиску, створює опору прискорення тулуба і просуває човен.

При аналізі середніх значень жирової тканини верхніх і нижніх кінцівок веслувальників відзначається також асиметрія, пов'язана з тим, що в підготовчому етапі тренувального процесу, основна перевага віддається бігу, рухливим іграм, тренуванням в залі.

Висновки. Біоімпедансний аналіз юних байдарочників, показав, що у спортсменів, які займаються більше 2-х років, вже формується функціональна спортивна адаптація, внаслідок чого відсоткове співвідношення ліпідної тканини в кінцівках виконують відносно велике навантаження. Показники відмінностей не перевищують статистично значимих, що говорить про особливості функціональної адаптації, але не є фактором, що негативно впливають на тренувальний та змагальний процес. Оцінка особливостей складу тіла дозволить скоригувати тренувальний процес на підставі індивідуальних показників, що відображають морфологічні та функціональні зміни в організмі.

Перспективи подальших досліджень. Для більш детального розгляду особливостей адаптації спортсменів до змагальної діяльності необхідно подальше проведення досліджень у різні періоди спортивної підготовки.

Список використаних джерел

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с. – ISBN 978-966-2328-80-6
2. Крилов, Л. Ю. Вплив рівня фізичної підготовленості на кінцевий результат веслярів-академістів 12–14 років / Л. Ю. Крилов // Теорія і практика фізичної культури. – 2017. – № 3. – С. 11.
3. Русанова О. М. Особливості розвитку веслування на байдарках і каное в Україні на сучасному етапі / О. М. Русанова, О. О. Чередніченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 2. – С. 80–83.
4. Сергієнко, Л. П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Київ : Кондор, 2016. – 478.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ

Мельник М. М., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

Флерчук В. В., доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Дозоване використання швидкісних навантажень із застосуванням спеціальних засобів суттєво оптимізувало тренувальний процес при підготовці веслувальників спринтерів, підвищило їх швидкісно-силову підготовленість що відповідно, сприятиме зростанню спортивного результату загалом.*

***Ключові слова:** швидкісно-силова підготовленість, веслувальники, показники, байдарочники.*

Вступ. Багаторічна підготовка веслувальників визначає схильність спортсменів до певної спеціалізації. Фізичні якості, що розвиваються у спортсменів веслувальників з початкової підготовки, визначаються досить у ранній період спеціалізації [1,3]. Тренуючись у навчально-тренувальних групах спортсмени виконують різноманітні вправи, як у спеціальній підготовці, так і загальної фізичної. Згодом розвитку певних фізичних якостей, які впливають спеціалізацію спортсменів, спостерігається зростання спортивного результату у конкретних видах змагальної діяльності [2,4]. У цей період дуже часто виникає проблема вузькоспеціалізованої підготовки спортсменів. Такий поділ спеціалізації наводить на подальші пошуки методів підготовки спортсменів спринтерів.

Мета дослідження. Оптимізація спортивної підготовки спортсменів спринтерів у веслуванні на байдарках, із застосуванням строго дозованих швидкісно-силових навантажень.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, даних інтернет, педагогічне спостереження тренувальної і змагальної діяльності спортсменів у веслуванні на байдарках, контрольні-педагогічні випробування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вдосконалення швидкісно-силових здібностей байдарочників у нашій роботі використовувалися медичні болі. Для визначення швидкісно-силових якостей ми використовували такі тести:

- стрибок у довжину з місця з двох ніг;
- метання набивного м'яча із-за голови;
- біг на 30 м;
- стрибки через гімнастичну лаву за 30 с;
- факторна структура (СФП).

На цьому етапі були підібрані засоби та методи для вдосконалення швидкісно-силових якостей, визначено найбільш інформативні тести для визначення рівня швидкісно-силових якостей веслувальників. Заняття в контрольній та експериментальній групах проводилися тричі на тиждень.

У контрольній групі заняття проводилися згідно з програмою з веслування на байдарках і каное. В експериментальній групі заняття проводилися також відповідно до вимог програми з виду спорту, але з використанням вправ з медичними болі, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силових якостей, за запропонованою нами методикою.

На початку та наприкінці експерименту було проведено тестування, що дозволяє встановити ефективність запропонованої нами методики удосконалення швидкісно-силових якостей із застосуванням вільних обтяжень. В експериментальній групі тричі на тиждень приділялася увага вдосконаленню швидко-силових здібностей запропонованим нами комплексом вправ з медичним болі. У контрольній групі виконувалася рухова активність швидкісно-силового загально розвиваючого характеру. У ході експерименту значний приріст результатів тестування спостерігався у обох груп, веслувальників. Для отримання результатів про зміни спеціальних швидкісно-силових здібностей систематично фіксувалися результати із загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП). В експериментальній групі зрушення були більш виражені.

Нами був запропонований комплекс фізичних вправ, спрямований на вдосконалення швидкісно-силових здібностей байдарочників, із застосуванням вільних обтяжень (медичних болі). Цей комплекс використовувався тричі на тиждень:

1. Кидок набивного м'яча за рахунок розвороту тулуба назад із становища сидячи; виконувати по 8–10 повторень у кожен бік з максимальною потужністю та інтервалом відпочинку, вага медицинболу 5 кг. Повторити 3 серії з повним відновленням.

2. Кидок м'яча за рахунок розвороту тулуба в бік сидячи на підлозі, ноги трохи зігнуті в колінах і розташовані у висі. Вправи виконувати максимально швидко за 20 с в кожен бік, вага медицинболу 5 кг. Повторити 3 серії з повним відновленням.

3. Передача м'яча у парах двома руками збоку. Вправи виконувати максимально швидко, протягом 20 с. Повторити 2 серії з повним відновленням.

4. Передача м'яча у парах однією рукою за рахунок розвороту корпусу. Вправу виконувати 8–10 раз на кожную руку з максимальною потужністю. Повторити дві серії з повним відновленням.

5. Кидок м'яча спиною вперед за рахунок розгинання тулуба. Вправу виконувати 8–10 разів з максимальною потужністю. Повторити 3 серії з повним відновленням.

6. Передача м'яча двома руками за рахунок розвороту корпусу назад (в. п. – о. с. стоячи спиною один до одного). Вправу виконувати протягом 20 с з максимальною амплітудою руху. Повторити 3 серії з повним відновленням.

7. Відбивання м'яча від стіни з пересуванням убік. Вправу виконувати протягом 20 с. Повторити 2 серії з повним відновленням.

8. Кидок набивного м'яча ногами, вперед та вгору. Вправу виконувати 8–10 разів з максимальною потужністю. Повторити 2 серії з повним відновленням.

9. Присідання із викидом м'яча вгору. Вправу виконувати 8–12 разів з максимальною потужністю. Вага м'яча 5 кг. Повторити 2 серії з повним відновленням.

10. Вправи на косі м'язи живота (в. п. сидячи, ноги трохи зігнуті в колінах у висі). Вправу виконувати максимально швидко за 20 с у кожний бік, вага набивного м'яча 5 кг. Повторити 3 серії з повним відновленням.

Цей комплекс вправ з медицинболом виконується методом повторного виконання вправ. Вага м'яча варіюється від 3 до 10 кг залежно від рівня сформованості швидкісно-силових здібностей, технічної майстерності та від стану спорту.

Висновки. Запропоновано комплекс фізичних вправ, спрямований на вдосконалення швидкісно-силових здібностей байдарочників, із застосуванням медицинболів.

Розроблено методику застосування медицинболів для вдосконалення швидкісно-силових здібностей спортсменів високої кваліфікації у веслуванні на байдарках, що передбачає спеціальний комплекс оригінальних вправ, що включає кидки, передачі, відбивання, виштовхування з різних висхідних положень. Комплекс швидкісно-силових вправ застосовувався тричі на тиждень на спеціально-підготовчому етапі річного циклу тренування.

Перспективи подальших досліджень. Методику з використанням медицинболів для удосконалення швидкісно-силових якостей апробувати на кваліфікованих веслувальниках у збірних командах.

Список використаних джерел

1. Жмуцький П. Л. Вплив різних режимів фізичних навантажень на спеціальну підготовленість веслувальників 14–15 років підготовки. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. студентів та магістрантів. Вінниця. 2017. С. 133–135.

2. Линець М. М. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК. 2017. 304 с.

3. Сидорова Т. В. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту : зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2021. Вип. 5. 234 с. URL: http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive.

4. Черкашин Р. Є., Валькевич О. В. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів у групах підвищення: спортивної майстерності : навч.-метод. рек. СЧУ імені Лесі Українки. Луцьк, 2018. 50 с.

ЗНАЧЕННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ РУХЛИВИХ ІГОР У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ БОРЦІВ

Мозолюк О. В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Руснак А. А., викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Руденюк В. І., здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти, група ФКС-22-1. Хмельницький національний університет.

Постановка проблеми. Рухливі ігри, відіграючи найважливішу роль у розвитку дітей, останнім часом почали широко використовуватися, як ефективний засіб у навчально-тренувальному процесі в різних видах спорту. Це пов'язано з великими можливостями ігрового методу навчання у спортивному тренуванні, в якому рухливі ігри займають велику роль, а також це пов'язано з ранньою спеціалізацією в різних видах спорту [6, 10, 12]. Одним з таких видів спорту є спортивна боротьба. Вона забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління і різносторонню підготовку [1, 2, 5, 12].

На сьогодні у спортивній підготовці юних борців склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика тренування і навчання були перенесені з дорослого контингенту спортсменів на юних спортсменів. У таких умовах рання спеціалізація набула ряд недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей дитячої психіки і властивих дітям форм життєдіяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ґрунтуючись на літературних даних, застосування у тренуванні рухливих ігор в боротьбі має спрямованість на формування фізичних якостей. Формування техніко-тактичних дій за допомогою рухливих ігор експериментально не проводилося. Досвід застосування рухливих ігор, накопичений в різних видах спорту (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри) [3, 4, 7, 9] у вихованні фізичних якостей, має велике перенесення в спортивну боротьбу, а ось формування технічних і тактичних дій вимагає проведення спеціального дослідження з одночасним виявленням пов'язаної дії спеціалізованих рухливих ігор на фізичну підготовленість юного борця.

Формулювання цілей статті. Виходячи із зазначеного, метою роботи було проаналізувати значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців.

Із методів дослідження ми використовували теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Під спеціалізованими рухливими іграми маються на увазі такі ігри, в зміст яких входять специфічні елементи спорту і формуються необхідні йому фізичні якості [6, 7, 9].

Потребу застосування спеціалізованих рухливих ігор у боротьбі пов'язано з тим, що в теорії і практиці спортивної боротьби склалася парадоксальна ситуація: традиційна практика техніко-тактичної підготовки зорієнтована на вивчення прийомів з поступовим включенням їх у боротьбу [1, 8, 12], і при цьому тренери забувають про необхідність формування навичок ведення єдиноборства, тобто на вивчення базових елементів техніко-тактичних дій (стійки, дистанції, пересування, захвати, звільнення від захватів, тиснення, маневрування і інші елементарні дії). Вони вважають, що засвоєння цих дій борцями відбувається само по собі. Для того, щоб застосовувати прийоми в сутичках, борцям потрібно володіти навичками ведення боротьби, а не лише виконання прийомів, виховання цих навичок тренери прагнуть забезпечити включенням навчальних і тренувальних сутичок. Але в таких умовах навички у дітей формуються поволі і важко. Традиційні методи не можуть успішно вирішувати ці проблеми, а ось за допомогою ігрових методів можливо це зробити. Ігрові методи навчання і тренування в спорті набувають все більшого поширення в різних видах спорту [3, 4, 7, 9] і у спортивній боротьбі, зокрема [2, 6, 11, 13].

Застосування спеціалізованих рухливих ігор, близьких за структурою до елементарних форм боротьби, дозволяє юним борцям в полегшених умовах засвоювати основи ведення єдиноборства. Цей підхід, за нашими припущеннями дозволить поліпшити методику навчання, перенесену з дорослого контингенту борців на дітей, і при цьому врахувати потребу дітей до ігрових форм діяльності.

Основна суперечність, що спонукала розпочати наше дослідження, полягала у тому, що в існуючій практиці початкової підготовки в спортивній боротьбі утворилася невідповідність між необхідністю оволодіння юними борцями основами ведення єдиноборства і неефективністю вирішення

завдання на базі суворо регламентованих методів навчання, що не враховують прагнення дітей до ігрових форм прояву самодіяльності, до творчого засвоєння техніки і тактики спортивної боротьби.

Потреба застосування спеціалізованих рухливих ігор викликана тим, що, як правило, тренери володіють методикою навчання прийомів, а елементарним технічним і тактичним діям, тобто різним підготовкам, обманним діям, не можуть навчати, використовуючи суворо регламентований метод. Розуміючи це, тренери використовують змагальний метод, включаючи його в тренувальні сутички.

Проте, в сутичках вся увага дітей спрямована на виконання прийомів, а елементарні тактичні дії не відпрацьовуються. Рішення тут просте – розробляти правила ведення сутички, в якій перемога присуджувалася б за краще виконання елементарних дій. Такі сутички в ігровій формі і є спеціалізованими рухливими іграми [6, 11]. Використовуючи ці ігри, тренер може заповнити розрив між суворо регламентованим методом навчання і змаганням, здійснюючи послідовно навчання як техніці, так і тактиці боротьби.

Висновки:

1. Традиційні засоби і організація тренувального процесу в групах початкової підготовки внаслідок неповної адекватності віковим особливостям контингенту не дозволяють повною мірою оптимізувати навчально-тренувальний процес. Істотним недоліком традиційних методик є сувора регламентація процесу навчання, що не дозволяє в достатній мірі індивідуалізувати технічну майстерність і виховати варіативність рухових навичок.

2. Застосування ігрової методики у навчально-тренувальному процесі шляхом включення спеціалізованих рухомих ігор, що відображають ситуації, які найбільш часто зустрічаються, в спортивних поєдинках, дозволяє:

- розробити методику навчання техніко-тактичним діям із застосуванням спеціалізованих рухливих ігор, в якій ігри відповідають змісту навчальної програми;
- підвищити результативність використання тактико-технічних дій у спортивних поєдинках.

Список використаних джерел

1. Богдан І. Г. Спортивна боротьба в школі : посіб. для вчителя / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис. – Київ : Українська школа, 2019. – 108 с.
2. Демчишин А. П. Рухливі та спортивні ігри в школі : посіб. для вчителя / А. П. Демчишин, З. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес. – Київ : Освіта, 2022. – 175 с.
3. Коровін С. С. Використання спеціалізованих рухливих ігор в спорті підготовці юних гімнастів / С. С. Коровін, 2021. – 84 с.
4. Рибалко Б. М. Спортивна боротьба в школі: poradnik для вчителя / Б. М. Рибалко, В. І. Рудницький, Е. І. Кочурко, 2019. – 79 с.
5. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств : метод. рек. / В. І. Шандригось. – Тернопіль : ТНПУ, 2023. – 44 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

Мозолюк О. В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Руснак А. А., викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Горбанчук О. В., здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти, група ФКС-23-1. Хмельницький національний університет

Психологічні особливості визначають індивідуальність футболіста. Тому, розглядаючи і вивчаючи особливості і труднощі футболу, необхідно визначити роль найбільш значних психологічних якостей і властивостей, що сприяють досягненню високого спортивного результату [3]. Отримані психологічні характеристики футболістів в результаті дозволяють досить чітко планувати і проводити психологічну підготовку з гравцями, що буде позитивно впливати на успішність їх змагальної діяльності.

Мета дослідження: виявити наявність і характер взаємозв'язку психологічних якостей і властивостей футболістів з показниками успішності їх змагальної діяльності.

До вирішення поставленої мети були визначені наступні задачі:

1. Виявити наявність і характер взаємозв'язку між психологічними якостями, властивостями і змагальною діяльністю у футболі;

2. Визначити рівень виразності значимих якостей і властивостей;

3. Шляхи оптимізації психологічного супроводу футболістів з урахуванням отриманих даних.

Дослідження проводилися в змагальному періоді. У дослідженні брали участь 47 спортсменів (два склади команд з футболу чемпіонату області).

Специфіка ігрових дій з м'ячем, що складають основу діяльності футболіста, істотно залежать від його суб'єктивного стану. Активність і ефективність ігрових дій з м'ячем у значній мірі залежить від ігрової ситуації та індивідуально-психологічних особливостей футболістів.

На кількість тих чи інших дій впливає і ряд інших моментів: напруженість і темп гри, стан сил і можливостей гравців команд, що змагаються, ступінь їхньої підготовленості і, нарешті, психологічні фактори – індивідуальні особливості особистості футболістів, їх мобілізованість у потрібний момент гри. На ефективність ігрових дій з м'ячем, технічною підготовленістю гравця також можуть впливати психологічні фактори. Суб'єктивний стан футболіста знаходить своє відображення в точності виконання ігрових дій з м'ячем. Зайве порушення, розгубленість, пригніченість знижують якість виконання технічних прийомів, викликають неточність передач і ударів по воротах [1].

Як показники успішності змагальної діяльності футболістів були вивчені наступні: загальний час участі в грі, коефіцієнти активності, ефективності і браку гри, що визначалися за допомогою педагогічного спостереження.

Для вивчення наявності і характеру взаємозв'язку психологічних якостей і властивостей футболістів з показниками успішності їх змагальної діяльності був проведений кореляційний аналіз, що дозволив виявити ряд наступних залежностей.

Аналіз кореляційних залежностей між психологічними параметрами і результатами змагальної діяльності футболістів показав, що з 51 передбачуваних психологічних якостей і властивостей, істотний вплив на успішність змагальної діяльності у футболі роблять всього 16 психологічних якостей і властивостей, що мають достовірні кореляційні зв'язки з результатами змагальної діяльності футболістів (при $\alpha = 0,1; 0,05; 0,01$): працездатність «схильність почуттям – висока нормативність поведіння», «самоконтроль, самореалізація», «інтелект». Ці психофізіологічні параметри корелюють із усіма показниками змагальної діяльності футболістів. Кореляційна залежність рівня мотивації на успіх від коефіцієнта браку (при $r = 0,40$) підкреслює негативний вплив завищеної мотивації на успіх на змагальну діяльність футболістів. Тому тренеру-викладачу тут особливо важливо вміти правильно мотивувати спортсмена конкретно на кожну гру і тренування.

Виявлений взаємозв'язок фрустраційної толерантності і коефіцієнта активності (при $r = 0,61$) показує, що спокійні, урівноважені, упевнені в собі, в своїх силах спортсмени добре переносять високі навантаження, активно беруть участь в екстремальних умовах гри, самостійно приймаючи ризиковані рішення, не падають духом при тимчасових невдачах і несподіваних поразках. Однак, тренер повинен знати, що таким спортсменам часто може не вистачати критичного відношення до своїх вчинків і недоліків, вони не схильні до самоаналізу.

Особливий інтерес представляють показники емоційного вигорання, оскільки усі вони корелюють лише з коефіцієнтом активності гри, що підкреслює вибірковість впливу особливостей вигорання на результативності діяльності [2]. Ймовірно для футболістів характерне формування психологічного захисту в напрямку тривоги-депресії, взагалі будь-якої напруги і, як наслідок цього, редукції професійних обов'язків. Тому тренеру і самим спортсменам, з огляду на такі їх особливості, необхідно проводити психорегуляцію по зняттю напруги до, під час і після змагань та намагатися сформувати у футболістів стійке бажання не знижувати активності при перших ознаках тривоги.

Список використаних джерел

1. Ложкін Г. В. та ін. Актуальні підходи до вивчення психології поведінки суб'єкта спортивної діяльності. Наука в Олімпійському спорті, 2003. – С. 93–98.
2. Ложкін Г. В., Воронова В. І. Психологічний контроль готовності спортсменів високої кваліфікації / Наука в Олімпійському спорті, 2004. С. 109–113.
3. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в Олімпійському спорті / В. М. Платонов. Київ : Олімпійська література, 1997. С. 229–230, 243.

ВПЛИВ ФІЗІОЛОГІЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Оліневич В. М., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

Мозолюк О. В., доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

У сучасному спорті індивідуалізація тренувального процесу є важливим фактором успіху, особливо в таких видах спорту, як бокс, де технічні та фізичні здібності гравців сильно відрізняються. Підготовка боксерської команди відповідно до індивідуальних особливостей кожного спортсмена оптимізує тренувальний процес, підвищує ефективність і призводить до кращих результатів. Дана проблема підготовки боксерів до змагальної діяльності не є новою для науки теорії та методики фізичного виховання. Саме тому, ця проблема вивчалася сучасними науковцями. Наприклад, дослідник Г. Анісімов вивчав індивідуальні підходи до підготовки висококваліфікованих боксерів з використанням даних педагогічних та психофізичних досліджень; у підручнику А. Атілова подано загальну характеристику тактичного стилю ведення бою з урахуванням досягнень сучасного спорту та надано загальну характеристику стратегій ведення бою і визначено пріоритетні напрями тактики. Трансформацію основних положень теорії спортивного тренування досліджували В. Бальсевич, Г. Наталов та Ю. Чернишенко; у дисертації В. Гармаєва описано методику силової та гнучкості підготовки боксерів. У публікації полтавського науковця С. Кіприча акцентується увага на змінах функціонального стану організму під впливом тренувальних навантажень у боксі, особливостях розвитку системи управління кваліфікованих боксерів. Його наукові дослідження включають ілюстрацію теоретичних передумов реалізації стратегій вдосконалення управління спортивним тренуванням у боксі з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту. Він також досліджує оцінку специфічної працездатності кваліфікованих боксерів з урахуванням зовнішніх і внутрішніх навантажень [1].

Високі результати в багатьох видах спорту досягаються за рахунок оптимального поєднання виконання руху, варіативності та стабільності його внутрішньої структури, надійності компенсаторних механізмів, залучення в побудову руху різних рівнів і сили резервних систем, як регуляторних, так і виконавчих. При навчанні техніці рухів вважається, що відмінності між спортсменами різної кваліфікації обумовлені силою м'язів, швидкістю та іншими руховими якостями, які гарантують виконання руху, а не кінематичною структурою руху. На будь-якому етапі спортивного розвитку технічні навички боксера залежать від конкретних фізичних якостей і ступеня розвитку певних органів чуття. Багато дослідників розглядають технічну майстерність як засвоєння та ефективне застосування раціональної системи рухів. Ключовим фактором технічної майстерності висококваліфікованих спортсменів є оптимальна структура рухових дій, а техніка спортивних рухів відображає діалектичний взаємозв'язок між формою і змістом руху. Технічна майстерність характеризується руховою узгодженістю при виконанні поставлених завдань, що удосконалює структуру ударних рухів, сприяє збалансованості навичок і, як наслідок, підвищує ефективність рухів у спортивному поєдинку боксера. Техніка рухів гарантує ефективність, економічність і стійкість спортивних рухів спортсмена, що оцінюються в складних умовах. Техніка рухів є елементом спортивної майстерності і постійно вдосконалюється. Таке вдосконалення є ефективним, якщо воно передбачає створення відповідної системи рухів.

Кожен вид спорту характеризується своїми специфічними функціональними структурами, які гарантують м'язову активність у певному напрямку. Діяльність боксера в поєдинку характеризується максимальним вибуховим зусиллям для виконання інтенсивної короткочасної роботи, за яким слідує довгі, низькоінтенсивні, короткочасні інтервали, що повторюються на великих відстанях, при цьому максимальна увага приділяється збереженню просторової точності рухів і робочої ефективності. Для специфічної фізичної підготовки в різних видах бойових мистецтв вправи можуть бути підібрані або структуровані таким чином, щоб зосередитися на розвитку конкретних якостей.

Фізіологічні характеристики, такі як рівень витривалості, м'язова сила, час реакції та антропометричні параметри (наприклад, зріст, вага, довжина рук) мають значний вплив на вибір методу тренування. Спортсмени з різним рівнем витривалості потребують різних підходів до обсягу та інтенсивності навантаження. Зокрема, боксери з більш розвиненими аеробними можливостями повинні виконувати більш тривалі інтервальні тренування, в той час як боксери, орієнтовані на силові показники, повинні використовувати вправи, що розвивають вибухову силу.

Не менш важливим є вплив психологічних характеристик, таких як стресостійкість, мотивація, концентрація та самоконтроль. Боксери з високою психологічною стійкістю можуть краще адаптуватися до тиску змагань і швидше приймати тактичні рішення. Психологічні характеристики спортсменів визначають потребу в спеціальній психологічній підготовці, такій як навчання навичкам саморегуляції, технікам візуалізації та навичкам управління стресом.

Поєднання фізіологічних і психологічних аспектів дозволяє створювати індивідуальні тренувальні програми, які найкраще відповідають потребам конкретного спортсмена. Такий підхід не тільки підвищує ефективність тренувань, але й допомагає знизити ризик травм, втоми та психологічного вигорання. Тому індивідуалізація тренувального процесу відповідно до фізіологічних і психологічних особливостей боксера є необхідною умовою для досягнення високих результатів у спорті. Оцінка цих параметрів і адаптація тренувальної програми забезпечує оптимальний розвиток спортсмена і підготовку до змагань різного рівня.

Список використаних джерел

1. Зюзін С. М. Тренувальна діяльність боксерів різної кваліфікації в процесі підготовки до змагальної діяльності. Фізичне виховання: теорія і практика: часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. Полтава, 2018. № 4. С. 77–80.

2. Кім В. В. Методика підготовки спортивного колективу боксерів з урахуванням їх індивідуальних властивостей: дипломна робота магістра ; керівник Ю.В. Тупеєв; Чорноморський національний університет імені Петра Могили, факультет фізичного виховання та спорту, кафедра олімпійського та професійного спорту. Миколаїв, 2023. 85 с.

МЕТОДИКА ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ЮНАКІВ 16–17 РОКІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Онищук А. В., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

Флерчук В. В., доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Здійснення комплексного аналізу побудови тренувального процесу швидкісного тренування бігунів 16–17 років на середні дистанції в ударному мікроциклі змагального періоду.*

***Ключові слова:** біг, середня дистанція, тренувальні навантаження, бігун, швидкість.*

Вступ. Легкоатлетичні вправи, через різноманітність видів, потребують різнобічного розвитку всіх основних рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості і координації. Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток функцій усіх органів і систем, необхідних для успішного оволодіння технікою й підвищення спортивної майстерності [1, 3].

Відомо, що головною якістю в усіх видах легкої атлетики є швидкість. Вона багато в чому залежить від природних даних, але й успішно розвивається в процесі систематичних занять легкоатлетичними вправами.

Швидкість рухів містить чотири, не пов'язаних між собою, форми проявів: швидкість рухової реакції (простой та складної); швидкість (різкість, імпульсивність) одиночного руху; частота (темп) рухів; швидкість у комплексному прояві.

Мета дослідження: здійснення комплексного тренувального процесу швидкісного тренування бігунів на середні дистанції в ударному мікроциклі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, аналіз літератури даних інтернет, контрольньо-педагогічні випробування, методи математичної статистики, педагогічне спостереження тренувальної і змагальної діяльності спортсменів бігунів легкої атлетики, педагогічне тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними завданнями змагального періоду є збереження та подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості і більш повне

використання його в головних змаганнях. Цього досягають за допомогою змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ. У процесі підготовки враховують всі особливості головних змагань, починаючи від завдань, що стоять перед спортсменом в тому чи іншому змаганні, і закінчуючи складом передбачуваних учасників. Всі інші змагання мають тренувальний характер, спеціальна підготовка до них, як правило, не проводиться. Вони самі є важливими чинниками підготовки до головних змагань. Частина з них передбачена існуючим календарем, а частина організовується у вигляді контрольних стартів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. Їх основною задачею є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовуються ударні мікроцикли і в змагальному періоді. У даному тренуванні використовувався повторний метод – виконання вправ з максимальною швидкістю. Слід виконувати завдання у відповідь на сигнал (примусово зоровий) і на швидкість окремих рухів [1]. Тривалість виконання завдань така, протягом якої підтримується максимальна швидкість (зазвичай 5–10 с). Інтервал відпочинку між вправами має забезпечити найбільшу готовність до роботи (від 30 с до 5 хв) залежно від характеру вправи і стану спортсмена.

Була взята група юнаків 16–17 років, яка відповідає групі базової підготовки. Завданнями для цієї групи є: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, подальше зміцнення здоров'я юних спортсменів, створення рухового потенціалу для оволодіння різноманітними руховими навичками (в тому числі тих, що відповідають специфіці майбутньої спортивної спеціалізації), опанування техніки обраного виду; навчання ведення щоденника тренувань, аналізу власних виступів і виступів своїх товаришів; набуття навичок організації і практичного суддівства змагань з легкої атлетики і досвіду у проведенні навчально-тренувальних занять; підготовка і виконання нормативів III–II розрядів з обраного виду легкої атлетики. [2] Це тренування відповідає поставленим завданням цієї групи базової підготовки.

Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення. [4,5] Технічна майстерність легкоатлета удосконалюється різноманітними засобами видів легкої атлетики. Особливу увагу слід приділяти розвитку різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей та гнучкості. При високому природному прирості фізичних здібностей не потрібно використовувати тренувальні засоби, що різко впливають на організм спортсмена – комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями тощо.

У тренуванні взяли участь 16 юних спортсменів ДЮСШ з легкої атлетики 16–17 років. Комплекс випробування включав в себе ряд рекомендованих вправ, а саме – біг багато скоком на 100 м. з швидкістю 80 % від максимальної, далі відпочинок – біг підтюпцем 100 м. після чого біг на 100 м. не менше 13,9 с, далі відпочинок – біг підтюпцем 100 м. Оленячий біг це – спеціальна бігова вправу її використовують для розвитку сили м'язів ніг і довжини кроку. Таку серію потрібно повторити 10 разів, чергуючи біг багато скоком та пробіжкою на 100 м.

Коли спортсмени закінчать виконувати біг відрізків, вони повинні виконати біг підтюпцем (відпочинок) 400 м. Наступним кроком тренування виконується пробіжка на 100 м. з максимальною швидкістю, за для кращого результату спортсмени мають перевзутися в шиповки та бігти в парах, за для більшої імітації змагань, що у майбутньому дасть кращу адаптацію до змагань. Показники цих вправ характеризують рівень швидкості бігуна на середні дистанції. Засікатися будуть усі відрізки, також вимірювався пульс, після кожного відрізка.

Під час виконання комплексного дослідження обраної теми було встановлено взаємозв'язок між станом організму бігунів на середні дистанції при сильному та напруженому навантаженні та кількісними параметрами, за яких спортсмени мають можливість досягти своїх найкращих показників та результатів під час змагального періоду. Спортсмени добре відновлювалися після пробіжок, середній пульс був 165–175 ударів. Під час бігу підтюпцем (відновлення) бігли 100 м в середньому 40 с. Усі спортсмени впоралися із завданням та виконали пробіжку з максимальною швидкістю на відмінно – середній результат складав 13,1–13,2 с. Середній пульс в кінці був 186–192 удари.

Висновки. У підсумку, можна зазначити, що молоді бігуни, які використовували розроблену програму з повторним методом у швидкісній підготовці та в засобах витривалості, досягли покращення рівня тренуваності та продемонстрували високі спортивні результати.

Проведені дослідження підтвердило наявні в теорії та практиці дані, що швидкісні якості спортсменів краще на фоні відновлення всіх систем організму. Застосування навантажень у заняттях дозволило виконати значний обсяг роботи, не форсуєючи їх підготовку, та сприяло підвищенню рівня

розвитку основних фізичних якостей. Аналіз результатів оцінювання виявив позитивний вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на фізичний розвиток юних бігунів на середні дистанції.

Перспективи подальших досліджень. На нашу думку, необхідно визначити внутрішньо-функціональну організацію компонентів швидкісної витривалості і рівня їх значущості для досягнення кращого спортивного результату.

Список використаних джерел

1. Сапегіна І. О., Шатов А. В. Методика розвитку швидкості та витривалості засобами легкої атлетики. Харків, 2016. 5–6 с.
2. Бобровник В. І., Совенко С. П., Клот А. В. Легка атлетика, Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Логос, 2019. – 5–28 с.
3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. М. Легка атлетика : підруч. для студентів вищих навчальних закладів України. Житомир, 2013. – С. 18–22.
4. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навч. посіб. / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брама-Україна, 2008. – 632 с.
5. Селуянов, В. Н. Підготовка бігуна на середні дистанції / В. Н. Селуянов. – Київ : ТВТ Дивізіон, 2007.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПАУЕРЛІФТЕРА

Ощипко В. М., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня освіти, група СОФКм-24-1. Хмельницький національний університет

Цісар В. В., старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Хімич В. Л., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглянуто основні моменти та особливості у підготовці до змагальної діяльності пауерліфтера. Розкриваються фізичні та психологічні фактори, які впливають на успішність змагальної діяльності в пауерліфтингу.*

***Ключові слова:** пауерліфтинг, змагання, підготовка, тренування.*

Вступ. Пауерліфтинг – популярний вид спорту, який згідно наказу Міністерства молоді та спорту України № 304 від 01.02.2021 р. віднесено до I категорії у переліку пріоритетних неолімпійських видів спорту, що визнані в Україні[3]. Пауерліфтинг (або силове триборство) – силовий вид спорту, який відзначається винятковим поєднанням фізичної сили, техніки і ментальної стійкості. До загань включено 3 вправи: присідання зі штангою, жим штанги лежачи та станова тяга штанги. Найголовніше в пауерліфтингу силові показники. Учасники цієї діяльності змагаються не лише зі своїми фізичними обмеженнями, але й з власними психологічними бар'єрами. Вони прокладають шлях до досягнення неймовірних результатів, перетворюючи себе у справжніх атлетів[2].

Відомо, у кожному виді спорту найвищою метою багаторічної підготовки спортсменів є успішне здійснення змагальної діяльності. Популяризація виду спорту, збільшення кількості прихильників пауерліфтингу, підвищення результативності, ускладнення умов змагальної діяльності та удосконалення спортивного екіпірування та обладнання, висувають нові вимоги до рівня фізичної, технічної та психологічної підготовленості спортсмена-пауерліфтера. Такі обставини актуалізують потребу детального дослідження та обґрунтування організації змагальної підготовки у пауерліфтингу[4].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що питання розвитку силових якостей і вдосконалення силової підготовки спортсменів в різних видах спорту розглядали науковці: В. М. Платонов, Л. С. Дворкін, О. А. Томенко, Ю. М. Тропін та ін. Особливості організації тренувального та змагального процесу в пауерліфтингу досліджували: І. В. Мичка, А. І. Стеценко, І. О. Капко, Т. Г. Кириченко та ін.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування ключових аспектів змагальної діяльності в пауерліфтингу.

Матеріал і методи дослідження. Здійснено теоретичний аналіз та зроблено узагальнення науково-методичної літератури; розглянуто передовий досвід роботи тренерів у підготовці спортсменів. Розглянуто фізичні та психологічні фактори, які впливають на успішність змагальної діяльності в пауерліфтингу; обґрунтовано важливість профілактики травматизму та відновних заходів у після змагальному періоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Змагальна діяльність в пауерліфтингу вимагає від спортсменів максимальних зусиль та спрямована на підняття найважчих можливих ваг. Визначено, що змагання з пауерліфтингу проводяться відповідно до правил Міжнародної федерації пауерліфтингу, яка визначає наступні рухи, що повинні виконуватись в зазначеній послідовності на всіх змаганнях: присідання, жим лежачи, тяга.

У результаті аналізу науково-методичної літератури також встановлено, що система спортивної підготовки пауерліфтерів до змагань являє собою поєднання взаємопов'язаних компонентів, зокрема теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної складових.

У процесі дослідження обґрунтовано, що фізична підготовка відіграє першочергову роль у підготовці пауерліфтерів. Провідними якостями, на яких повинні зосередити свою увагу спортсмени, що спеціалізуються у пауерліфтингу, є сила, силова витривалість та швидкість, що безпосередньо впливають на ефективність виконання змагальних вправ [1]. Отже, констатуємо спрямованість сучасних підходів реалізації фізичної підготовки пауерліфтерів на розвиток силових та швидкісно-силових здібностей.

З'ясовано, що техніко-тактична майстерність спортсмена у пауерліфтингу визначається індивідуальною найбільш оптимальною та ефективною технікою виконання вправ, що допомагає збільшенню результативності у змагальних вправах та запобігати травматизму.

Психологічна підготовка є не менш важливою складовою підготовки спортсмена, що спеціалізується у пауерліфтингу. Встановлено, що пауерліфтери, перш за все, повинні працювати над контролем стресу, зосередженістю і впевненістю. Для досягнення максимально можливого результату пауерліфтер має зосередити увагу не на уникненні помилок, а на досягненні поставленої мети.

Сучасна система підготовки спортсмена складне, багатокомпонентне явище. Головною метою підготовки пауерліфтерів є досягнення необхідного рівня різнобічної спортивної підготовленості задля демонстрації найвищого спортивного результату у процесі змагальної діяльності. Результативна змагальна діяльність в пауерліфтингу можлива лише при виконанні спортсменом великого обсягу і частоті тренувань, високій тренувальній дисципліні, відданості виду спорту та самоконтролю [5].

Висновки. Пауерліфтинг – вид спорту, який поєднує фізичну силу, технічну майстерність і психологічну стійкість. Для досягнення високих змагальних результатів в пауерліфтингу спортсмени повинні бути готові до значних викликів, виконувати значні обсяги тренувальної роботи, вкладати значні фізичні та психологічні зусилля у свою підготовку.

Перспективи подальших досліджень ми передбачаємо у більш детальному вивченні змагальної діяльності спортсменів з обраного виду спорту.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.
2. Жамардй В. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Витоки педагогічної майстерності. 2013. Вип. 11. С. 130–135.
3. Капко І. О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г. Пауерліфтинг: навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Респуб. наук.-метод. кабінет Держ. служби молоді та спорту України. Київ, 2013. 96 с.
4. 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: науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.

5. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: [підруч. Для студ. Закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту] / В.Г.Олешко. – Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. – 332 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ (17–20 РОКІВ)

Слюсар О. А., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** Наведений категоріальний апарат наукового дослідження особливостей психологічної підготовки борців вільного стилю (17–20 років).*

***Ключові слова:** вільна боротьба, психологічна підготовка, спорт.*

Вступ. Актуальність дослідження психологічної підготовки борців вільного стилю полягає в тому, що постійно змінюються правила змагань, змінюються вагові категорії, регламент проведення сутичок та змагальна діяльність. Змінюється також і процес психологічної підготовки борців вільного стилю. У зв'язку з цим актуалізується проблема щодо забезпечення навчально-тренувального та змагального процесу психологічної підготовки борців вільного стилю.

Рівень психологічної підготовленості відіграє велику роль у комплексі факторів, що зумовлюють досягнення високих спортивних результатів. Змінюються сторони спортивної підготовки [1–10], правила змагань, від яких залежить психологічна підготовка у вільній боротьбі [6–9]. У літературних джерелах недостатньо уваги приділяється процесу психологічної підготовки борців вільного стилю. Якщо дослідження мотивації у борців висвітлюється у наукових дослідженнях [5–8] то досліджень зовнішніх та внутрішніх факторів впливів на психологічний стан спортсмена, компонентів стану морально-вольової підготовленості та низки інших факторів психологічної підготовки особливо у вільній боротьбі досліджуються недостатньо.

Мета дослідження: розробка та експериментальне обґрунтування змісту психологічної підготовки борців вільного стилю 17–20 років.

Матеріал і методи дослідження. Проблеми формування негативних психічних станів у процесі підготовки спортсменів є предметом дослідження ряду спортивних психологів [1–10]. Об'єктивними обставинами спортивної діяльності визначено особливості конкретної спеціалізації, процесу підготовки, рівень тренуваності, ступінь обдарованості спортсмена тощо. У зв'язку з цими особливостями спортсмен переживає різні специфічні стани [6–10]. Суб'єктивна сторона загального та функціонального стану – це психічні явища, особистісні уявлення, що є визначальними у регуляції адаптації та поведінки. Особистісний принцип регуляції станів і діяльності є загально визначним у сучасній спортивній психології.

Методики психологічної підготовки спортсменів у різних видах спорту висвітлюються у наукових розробках [1–10], але їх потрібно адаптувати, переробити, доопрацювати з урахуванням особливостей такого виду спорту як вільна боротьба. Враховуючи це актуалізуються дослідження психологічної підготовки борців вільного стилю.

Результати дослідження та їх обговорення. Об'єкт дослідження: процес психологічної підготовки борців вільного стилю 17–20 років.

Предмет дослідження: зміст психологічної підготовки борців вільного стилю 17–20 років.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз літературних джерел психологічної підготовки борців вільного стилю.
2. Визначити рівень психологічної підготовки борців вільного стилю 17–20 років.
3. Сформувати зміст психологічної підготовки борців вільного стилю 17–20 років та експериментально перевірити її ефективність.

Гіпотеза дослідження: психологічна підготовка борців вільного стилю 17–20 років може бути ефективною та підвищить рівень змагальної діяльності при виконанні наступних умов: визначено рівень емоційного компонента психологічної готовності борців вільного стилю 17–20 років; визначено рівень морально-вольового компонента у психологічній підготовці борців вільного стилю 17–20 років; сформовано та впроваджено методику психологічної підготовки борців вільного стилю 17–20 років, яка спрямована на підвищення коефіцієнта змагальної діяльності.

Теоретична значущість дослідження полягає у доповненні загальної теорії підготовки спортсменів у розділі «спортивне тренування», зокрема, психологічна підготовка спортсменів.

Практична значущість результатів дослідження полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані в тренувальному та змагальному процесі борців вільного стилю 17–20 років. Матеріали дослідження також можуть бути використані при розробці навчального матеріалу та знайти широке застосування у підготовці юних борців вільного стилю і спортсменів високої кваліфікації.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, результатів анкетування та педагогічного спостереження дозволяє зробити висновок, що проблема психологічної підготовки у вільній боротьбі є актуальною, вимагає подальшого вивчення та виявлення ефективних засобів та методів розвитку психологічної готовності спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні та аналізі різних видів підготовки у вільній боротьбі в контексті багаторічного спортивного удосконалення.

Список використаних джерел

1. Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Голоха, В. Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства, 2, 4–12.
2. Затірка, В. В., & Камаєв, О. І. (2019). Особливості спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних єдиноборствах. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. В. 3, 168–171.
3. Бойченко, Н. В., Чертов, І. І., Пирог, Ю. А., & Алексєєв, А. Ф. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства, 1, 4–12.
4. Голоха, В. Л., & Романенко, В. В. (2021). Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 1, 12–19.
5. Коробейніков, Г. В., Тропін, Ю. М., Вольський, Д. С., Жирнов, О. В., Коробейникова, Л. Г., & Чернозуб, А. А. (2020). Розробка алгоритму оцінки нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів. Єдиноборства, 1, 36–48.
6. Міщенко, В. С., Коробейніков, Г. В., Коробейникова, Л. Г., Зіневич, Я. В., & Вольський, Д. С. (2017). Психофізіологічний стан елітних спортсменів в динаміці тренувального макроциклу. Український журнал медицини, біології та спорту Миколаїв, 3 (5), 201–208.
7. Мирошніченко, С. С., Тропін, Ю. М., & Коваленко, Ю. М. (2020). Модельні характеристики психофізіологічних показників кваліфікованих кікбоксерів. Слобожанський науково-спортивний вісник, 5 (79), 20–26.
8. Тропін, Ю. М., Пономарьов, В. О., & Кліменко, О. І. (2017). Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник, 1, 111–115.
9. Aksiutin, V. (2015). Relationship between psychophysiological properties and boxing styles of skilled boxers. Theory and Methods of Physical Education and Sports, 2015 (1), 110–113.
10. Chernenko, N., Lyzohub, V., Korobeynikov, G., Potop, V., Syvash, I., Korobeynikova, L. & Kostuchenko, V. (2020). Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. Journal of Physical Education and Sport, 20(3), 1621–1627.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

Солтик С. О., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1. Хмельницький національний університет

Флерчук В. В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Солтик О. О., завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Анотація. У статті здійснено аналіз проблеми розвитку фізичних якостей веслувальників, зокрема тих, які спеціалізуються у веслуванні на човнах «Дракон». Зазначається що серед найбільш важливих фізичних якостей науковцями визначаються спеціальна витривалість, також важливою є аеробна витривалість.

Ключові слова: фізичні якості, веслування на човнах «Дракон».

Постановка проблеми у загальному вигляді. Розвиток фізичних якостей спортсмена важлива умова реалізації змагальної діяльності. Водночас вимога до рівня розвитку фізичних якостей в значній мірі обумовлена специфікою виду спорту. Також для кожного виду спорту властиві свої провідні фізичні якості, ті які мають найбільший вплив на результативність змагальної діяльності. Кожен тренер повинен чітко розуміти і знати про провідні фізичні якості. Окрім того, важливо не лише робити головний акцент на удосконалення цих якостей, але слідкувати за їх розвитком, здійснювати проміжні контролю, робити висновок про стан готовності спортсмена до змагальної діяльності. Не виключенням є і веслувальний спорт, в тому числі веслування на човнах «Дракон».

Мета дослідження: виявлення провідних фізичних якостей у веслувальників на човнах «Дракон».

Об'єкт дослідження: спортсмени, які займаються веслуванням на човнах «Дракон».

Предмет дослідження: фізичні якості спортсменів веслувальників

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Веслувальний спорт є одним з найбільш розвинутих та поширених у світі видів спорту. Окремі види веслувального спорту включені до програми Ігор Олімпіад, зокрема веслування на байдарках та каное, академічне веслування, водний слалом. Веслування на човнах «Дракон» хоч і не віднесені до Олімпійської програми, проте надзвичайно швидко розвиваються і набувають великої популярності у світовому спорті. На відміну від інших водних видів спорту веслування на човнах «Дракон» відрізняються командною роботою. Поширеними є два види екіпажу по 12 або 22 веслувальників. Ще однією важливою ознакою цього виду спорту є його доступність. Для того, щоб розпочати веслування на човнах «Дракон» не потрібно досить тривалий час витратити на оволодіння технікою веслування, балансування у човні. Зрозуміло, щоб досягти високих спортивних результатів у веслуванні на човнах «Дракон» потрібно здійснювати тривалу багаторічну спортивну підготовку.

Питання, присвячені удосконаленню фізичної підготовки веслувальників на човнах «Дракон», викликають значний інтерес з боку науковців. Так, у навчальній програмі для веслування на човнах «Дракон» для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [1] фізичній підготовці виділено окреме місце. Як і будь-якому іншому виду спорту фізична підготовка складається з двох частин: загальної і спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення загальної працездатності. Спеціальна фізична підготовка скерована на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей.

Р. Клопов, Д. Меснянкін [3] у своїх дослідженнях зробили детальний аналіз особливостей фізичної підготовки у веслувальному спорті. Так, автори досліджень продемонстрували, що немає єдиного погляду у проблемі фізичної підготовленості до змагальної діяльності у веслуванні. Веслувальний спорт відрізняється великою різноманітністю проявів фізичних якостей, які демонструють спортсмени під час проходження дистанції. Водночас П. Ладика [4] звертає увагу на значимості координаційних здібностей у веслувальному спорті. Так, науковець наголошує, що значущості таких якостей, як відчуття ритму, контроль рівноваги під час виконання веслувальних рухів.

Інші науковці Т. Gee, N. Caplan, K. Gibbon, G. Howatson, K. Thompson [5] у своїх дослідженнях схиляються до думки щодо важливості включення до тренувального процесу вправ орієнтованих на формування силової та функціональної підготовленості. Автори відмічають, що цілеспрямоване підвищення аеробної витривалості та вправи силової підготовленості, ведуть до приросту м'язової витривалості та підвищення сили м'язів нижніх кінцівок. Водночас поряд із позитивним впливом фізичного навантаження на рівень фізичної підготовленості, збільшення силового навантаження може бути чинником, що призводить до зменшення результативності змагальної діяльності на довгих дистанціях.

Н. Єременко та Л. Цзяле [2] аналізуючи фізичні якості, веслувальників на човнах «Дракон», серед провідних якостей розглядають спеціальну витривалість, яка залежить від ефективності механізмів енергозабезпечення м'язової роботи та функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи. Також науковці поруч із фізичними якість звертають увагу на важливість морфологічних показників веслувальників, зокрема довжини рук, розмаху рук, довжини тіла стоячи.

Окрім виявлення провідних фізичних якостей, які відіграють важливу роль у веслувальному спорті, зокрема у веслуванні на човнах «Дракон», постає ще одна проблема, яка полягає в оцінюванні рівня розвитку цих якостей. Так, на теперішній час відсутня загальноприйнята шкала оцінювання, яка б характеризувала рівень розвитку відповідних фізичних якостей веслувальників на човнах «Дракон». Відсутність цих даних стає перешкодою на шляху реалізації ефективного тренувального процесу,

контролю за ефективністю застосування спеціальних фізичних вправ, виявленні і пошуку одарованих та здібних юнаків і дівчат для цього виду спорту. Саме на розв'язання цих завдань і будуть спрямовані наші подальші дослідницькі зусилля.

Висновок. Як і у будь-якому виді спорту велике значення у реалізації змагальної діяльності належить рівню розвитку фізичних якостей. Так, науковцями акцентовано увагу на важливості цілої низки фізичних якостей у веслувальників, які спеціалізуються на човнах «Дракон», зокрема: координаційних здібностей, силових якостей, спеціальної витривалості та аеробної витривалості.

Список використаних джерел

1. Веслування на човнах «Дракон» / Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Ю. М. Шкребтій, О. О. Чередниченко, В. П. Моргун, Н. П. Єременко. – Київ, 2016. – 92 с.

2. Єременко, Н. П., & Цзяле, Л. (2024). Особливості побудови тренувальної програми у веслуванні на човнах «Дракон» на початковому етапі підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (10(183), 104–108. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).19).

3. Клопов Р., Меснянкін Д. Особливості тренувального процесу веслярів-академістів у змагальний період Journal: Visnyk of Zaporizhzhya National University Physical education and Sports, 2024, № 1, p. 250–255.

4. Ладика П. І. Оцінка рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців при тестуванні на воді. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків, 2007. № 5. С. 131–134.

5. Gee T. I., Caplan N., Gibbon K. C., Howatson G., Thompson K. G. Investigating the Effects of Typical Rowing Strength Training Practices on Strength and Power Development and 2,000 m Rowing Performance. Journal of human kinetics. 2016. Vol. 50. pp. 167–177.

РОЛЬ ЗГУРТОВАНІСТІ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Хомич В. А., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

Солтик О. О., завідувач кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

Солтик В. О., здобувач вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня освіти, група СОФК-24-1.
Хмельницький національний університет

Анотація. У статті розглядається роль згуртованості в успішності змагальної діяльності в ігрових видах спорту. Виявлено, що згуртованості гравців може мати, як позитивний так і негативний вплив на результативність команди в ігрових видах спорту.

Ключові слова: згуртованість, ігрові види спорту, команда.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Результативність змагальної діяльності залежить від багатьох чинників. Серед них можна відмітити рівень розвитку фізичних якостей, психологічна підготовленість, рівень володіння техніко-тактичними діями тощо. Зважаючи на велике різноманіття різних видів спорту вагомість тих чи інших чинників може суттєво змінюватися. Особливо помітні відмінності між індивідуальними і командними видами спорту. Так, в індивідуальних видах спорту успіх на змаганнях в значній мірі обумовлений рівнем підготовленості окремого спортсмена. На відміну від індивідуальних видів спорту у командних не завжди рівень підготовленості спортсменів є визначальним у досягненні спортивних перемог. Часто бувають випадки коли команда гравців, до складу якої долучені сильні, імениті спортсмени, програє команді, яка складається з менш титулованих, маловідомих гравців. Пояснюється це тим, що у командних видах спорту на передній план постає здатність спортсменів ефективно взаємодіяти один із одним. Поряд із цим велика роль у тому, щоб спортсмени мали відповідні особистісні якості, розуміли один одного, допомагали, страхували тощо. Серед важливих чинників, що впливають на успішність змагальної діяльності в командних видах спорту є згуртованість команди.

Одним з визначень згуртованості є – здатність концентрувати зусилля для досягнення певних завдань чи вирішення певних проблем, важливих для значних груп людей [3]. З командних видів спорту найбільш популярними є спортивні ігри. За визначенням спортивні ігри – це поєдинок двох сторін, який проходить в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількісними досягненнями обумовленої мети [1]. В свою чергу спортивні ігри відрізняються єдиними правилами, які чітко визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання і інвентар тощо. Ці обставини впливають і на характер взаємодії між гравцями, формування згуртованості у команді.

Зважаючи на велике значення згуртованості у забезпеченні змагальної діяльності в командних видах спорту **метою** нашого дослідження стало визначення особливості формування згуртованості в ігрових видах спорту.

Об'єкт дослідження: взаємовідносини між гравцями ігрових видів спорту.

Предмет дослідження: згуртованість між гравцями.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. О. Шалар, Є. Стрикаленко, В. Гузар [4] зазначили що формування згуртованості та психологічного клімату в команді має особливе значення, оскільки виступає як засіб психологічної стійкості, як окремого спортсмена, так і команди в цілому. В свою чергу автори визначили низку об'єктивних та суб'єктивних чинників, які сприяють формуванню згуртованості у команді, зокрема: успіх спортивної діяльності, вікові показники, почуття та настрої, мотиви, потреби і стосунки між спортсменами. Також на згуртованість у команді має вплив цілеспрямованої педагогічної роботи самого тренера команди.

Як зазначають Р. Вейнберг, Д. Гоулд [2] згуртованість та добрий психологічний клімат дозволяє тренерам досягати значних зрушень не лише в змагальній діяльності, а і в тренувальному процесі, за рахунок підвищення емоційного стану та взаємодопомоги між спортсменами.

Надзвичайно цінними є результати досліджень О. Шалар, Є. Стрикаленко, В. Гузар [4] де автори провели порівняння між командною згуртованістю та рівнем спортивної майстерності. Виявляється, що підвищення спортивних результатів, підвищення спортивної кваліфікації супроводжується зростанням оцінки успіху сумісної діяльності покращенням ціннісно-орієнтованої єдності колективу. За рахунок співпраці вирішується вихід із низки конфліктних ситуацій.

Згуртованість має низку характерних ознак в ігрових видах спорту, зокрема характеризується міцністю зв'язків між членами команди, вказує на єдність групи. У спортивному колективі також існує тяжіння між членами групи та усі учасники зосереджують свої зусилля для досягнення загальних цілей групи. Виходячи із цього для того щоб у всіх членів команди появилось одне загальнокомандне почуття необхідно максимально зблизити потребу всіх членів команди, створити атмосферу, де всі члени команди бажають досягти однієї спільної мети.

Цікаві результати щодо впливу згуртованості на спортивну діяльність виявили англійські психологи Девід Понсоби та Моріс Яфер. Так, науковцями було встановлено, що у складних ігрових ситуаціях гравці частіше роблять передачу м'яча тим своїм партнерам по команді, до яких відчувають кращу симпатію та повагу. Водночас Г. Ленк провів інші дослідження, якими довів, що досягнення високого спортивного результату можливе навіть при наявності певних конфліктних ситуацій у команді. Ю. Клецов також вказав на те, що згуртованість може мати і негативні наслідки, зокрема під час високої згуртованості гравці команди починають більше піклуватися за збереження дружніх відносин із товаришами по команді, ніж про досягнення високих спортивних результатів.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел вказує про великий інтерес з боку науковців до такого явища, як згуртованість, та дослідження його впливу на змагальну діяльність.

2. Згуртованість команди може мати, як позитивний, так і негативний вплив на результативність змагальної діяльності в ігрових видах спорту.

3. Формування згуртованості має здійснюватися із врахуванням існуючих взаємозв'язків між членами команди, врахуванням їх мотиваційної, ціннісної сфери.

Перспективи подальших досліджень. Серед перспективних напрямів подальших досліджень розглядаємо вивчення впливу згуртованості на результативність змагальної діяльності у веслуванні на човнах «Дракон».

Список використаних джерел

1. Демчишин А. П. Спортивні ігри – важливий засіб фізичного виховання і залучення молоді до здорового способу життя / А. П. Демчишин, В. І. Ковцун // Здоровий спосіб життя : зб. ст. IV між-регіон. (II міської) наук.-практ. конф. (17–18 вересня 2004 р., м. Славути). – Львів, 2004. – С. 24–26.

2. Психологія спорту : підручник / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 336 с.

3. Управління персоналом : курс лекцій / М-во освіти і науки України, Донец. нац. ун-т економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського, Каф. Маркетингу та менеджменту ; Н. С. Іванова. – Кривий Ріг : [ДонНУЕТ], 2017. – 140 с.

4. Шалар О., Стрикаленко Є., & Гузар В. (2019). Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. Спортивні ігри, (3 (13), 64–73. <https://doi.org/10.15391/si.2019-3.08>.

ВПЛИВ ВІДПОЧИНКУ МІЖ ПІДХОДАМИ НА ТЕХНІЧНІ ПОКАЗНИКИ У РИВКУ ШТАНГИ

Цвігун В. О., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

Логазюк Н. Л., здобувач вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня освіти, група СОФК-23-1.
Хмельницький національний університет

Антонюк О. В., доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У роботі наведено результати досліджень аналізу науково методичної літератури, щодо одного із аспектів технічної підготовки важкоатлетів у вправі ривок використовуючи метод короткого періоду відпочинку між повтореннями.*

***Ключові слова:** важкоатлети, технічна підготовка, ривок, технічні показники, біомеханіка руху.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У важкій атлетичі на сьогодні, досліджено і взято на озброєння велику кількість різних методичних прийомів для удосконалення процесу технічної підготовки спортсменів. Один із останніх методів, що досліджується науковцями у різних країнах світу є метод короткого періоду відпочинку між повтореннями під час силового тренування. Так, авторами було досліджено, що потужність, сила і швидкість зменшуються з кожним наступним повторенням під час високо-інтенсивного тренування [1, 3, 6].

Мета дослідження: вивчення впливу різних протоколів відпочинку між повтореннями на технічні показники в силових вправах і зокрема у важкоатлетичних.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз показав, що тренери з силової підготовки у своєму арсеналі використовують різноманітні схеми тренувань з обтяженням для розвитку сили і фізичних якостей вирішальних для високого спортивного результату. Серед таких підходів значне місце посів метод короткого періоду відпочинку між повтореннями (МКВ) сутність якого полягає в здійсненні короткотривалого відпочинку між повтореннями в діапазоні від 10 до 30 а подекуди і до 50 с. Наприклад, Izquierdo et al. [4] зазначають про зниження швидкості повторень до відмови руху у вправах присідання штангою на спині та жиму штанги лежачи. Duffey MJ, Challis [8] також стверджують про значне зниження середньої та максимальної швидкості при повторенні до відмови під час жиму штанги лежачи. Як зазначають автори, зменшення сили та швидкості під час повторень в основному пов'язане з м'язовою втомою [9, 10]. Таким чином, застосування стратегій короткочасних відпочинків для мінімізації втоми під час повторення вправ може бути корисним для досягнення цілей навчання.

Дослідження, проведене Haff GG et al. [11], продемонструвало вищу швидкість толчкової тяги штанги з використанням методу короткочасного відпочинку в порівнянні з традиційним протоколом підбору, який не передбачає відпочинку між повтореннями. Lawton et al. [5] також показали більшу потужність у повтореннях, отриману під час вправи жиму штанги лежачи за протоколами короткочасного відпочинку між повтореннями в порівнянні з протоколами безперервного повторення. García-Ramos та ін. [2] опублікували результати досліджень в яких отримали більше повторень у напівприсіді з штангою використовуючи методом короткочасного відпочинку, в порівнянні з групою спортсменів, що робили півприсід застосовуючи стандартний метод безперервних повторень.

Подібним чином Mora-Custodio et al. [12] продемонстрували нижчу частоту втоми, відсоток втрати швидкості та концентрацію лактату в крові під час повного присідання за методом

короткочасного відпочинку, в порівнянні з групою, що виконувала присідання за безперервним методом повторень.

Не менш вагомими є дослідження Tan K, et al.[13] Проведені з важкоатлетами, що виконували першу і другу фазу тяги ривкової (від моменту відриву штанги від підлоги до досягнення штангою рівня колінних суглобів – перша фаза, від колінних суглобів до рівня паху – друга фаза) методом короткочасного відпочинку у різних підходах з п'яти кратним повторенням та інтервалом відпочинку 10, 30 та 50 с. Дослідивши максимальну швидкість зміни кутів в суглобах нижніх кінцівок та реакцію опори під час виконання вправи у обох фазах руху автори підтвердили отримання відмінності але вони не є достовірно значущими і потребують додаткових досліджень.

Висновки. Ці дослідження показують, що використання методу короткочасного відпочинку може сприяти підвищенню ефективності фізичних вправ. Така інформація може мати вирішальне значення для виконання вправ, спрямованих на розвиток сили. Таким чином, це дослідження мало на меті вивчити вплив методу короткочасного відпочинку на кінематичні та кінетичні параметри у важкій атлетиці та інших силових видах спорту.

Перспективи подальших досліджень. Планується поглиблене вивчення проблеми впливу методу короткочасного відпочинку при виконанні класичного ривка з дослідженням кінематичних показників техніки.

Список використаних джерел

1. Suchomel TJ, Nimphius S, Stone MH. The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports medicine*, 2016; 46 (10):1419–49. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0>
2. García-Ramos A, Nebot V, Padial P, Valverde-Esteve T, Pablos-Monzó A, Feriche B. Effects of short inter-repetition rest periods on power output losses during the half squat exercise. *Isokinetics and Exercise Science*, 2016; 24 (4) : 323–30. <https://doi.org/10.3233/ies-160634>
3. Hardee JP, Triplett NT, Utter AC, Zwetsloot KA, McBride JM. Effect of interrepetition rest on power output in the power clean. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2012; 26 (4) : 883–9. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e3182474370>
4. Izquierdo M, González-Badillo J, Häkkinen K, Ibanez J, Kraemer W, Altadill A, et al. Effect of loading on unintentional lifting velocity declines during single sets of repetitions to failure during upper and lower extremity muscle actions. *International Journal of Sports Medicine*, 2006 ; 27 (09) : 718–24. <https://doi.org/10.1055/s2005-872825>
5. Lawton TW, Cronin JB, Lindsell RP. Effect of interrepetition rest intervals on weight training repetition power output. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2006 ; 20 (1) : 172. <https://doi.org/10.1519/r-13893.1>
6. Zaras N, Stasinaki A-N, Spiliopoulou P, Mpampoulis T, Hadjicharalambous M, Terzis G. Effect of inter-repetition rest vs. traditional strength training on lower body strength, rate of force development, and muscle architecture. *Applied Sciences*, 2021 ; 11 (1) : 45. <https://doi.org/10.3390/app11010045>
7. Baechle TR, Earle RW. *Essentials of strength training and conditioning*. Human kinetics; 2008.
8. Duffey MJ, Challis JH. Fatigue effects on bar kinematics during the bench press. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2007;21(2):556. <https://doi.org/10.1519/00124278-200705000-00046>
9. De Ruiter C, Jones D, Sargeant A, De Haan A. The measurement of force/velocity relationships of fresh and fatigued human adductor pollicis muscle. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 1999 ; 80 (4) : 386–93. <https://doi.org/10.1007/s004210050608>
10. Jones DA, De Ruiter C, De Haan A. Change in contractile properties of human muscle in relationship to the loss of power and slowing of relaxation seen with fatigue. *The Journal of Physiology*, 2006 ; 576 (3) : 913–22. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2006.116343>
11. Haff GG, Whitley A, McCoy LB, O'Bryant HS, Kilgore JL, Haff EE, et al. Effects of different set configurations on barbell velocity and displacement during a clean pull. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2003 ; 17 (1) : 95–103. <https://doi.org/10.1519/00124278200302000-00016>
12. Mora-Custodio R, Rodríguez-Rosell D, Yáñez-García JM, Sánchez-Moreno M, Pareja-Blanco F, González-Badillo JJ. Effect of different inter-repetition rest intervals across four load intensities on velocity loss and blood lactate concentration during full squat exercise. *Journal of Sports Sciences*, 2018 ; 36 (24) : 2856–64. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1480052>
13. Tan K, Pagaduan J, Janep M, Nadzalan AM. Changes in joint kinematics and kinetics through the implementation of inter-repetition rest protocols in snatch training. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2022 ; 26 (1) : 68–75. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.01.08>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОРТЬБОЮ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА САМОКОНТРОЛЬ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Черняк В. В., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-24-1.
Хмельницький національний університет

Солтик О. О., завідувач кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті розглянуто вплив занять боротьбою на фізичний розвиток і формування самоконтролю у дітей. Виявлено важливу роль занять спортом для формування дисциплінованості в дитячому віці.*

***Ключові слова:** боротьба, фізичний розвиток, самоконтроль, дисциплінованість.*

Постановка проблеми. Серед найбільших проблем, з якими сьогодні стикається сучасна молодь – це зменшення рухової активності, зниження рівня здоров'я, погіршення рівня розвитку фізичних якостей тощо. Одним із дієвих засобів протидії зазначеним чинникам є заняття у спортивних секціях. Водночас вплив спортивної діяльності на організм людини в значній мірі обумовлений специфікою того чи іншого виду спорту, обсягом фізичних навантажень, кількістю тренувальних занять за певний проміжок часу. Саме цим можна пояснити велику кількість наукових досліджень, де вчені досліджують роль та значення окремих видів спорту у житті людини. Не виключенням є заняття боротьбою.

Заняття боротьбою є потужним інструментом не лише для фізичного розвитку, але й для виховання самоконтролю у дітей молодшого шкільного віку. Формування дисципліни та здатності контролювати власні дії є надзвичайно важливими аспектами в освіті та вихованні дітей у сучасному суспільстві. Проте, для кращого розуміння користі занять боротьбою для здоров'я людини необхідно провести аналіз спеціальної літератури за даною тематикою.

Мета дослідження полягає в аналізі впливу занять боротьбою на фізичний розвиток та самоконтроль у дітей молодшого шкільного віку, а також виявленні ключових аспектів формування дисципліни через заняття спортом.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Підтвердження користі занять у спортивній секції з вільної боротьби довів Н. Базилевич [1]. Науковець довід, що регулярні тренування вільною боротьбою позитивно впливають на фізичний розвиток дітей, особливо на показники сили, витривалості та координації. Крім того, заняття сприяють психологічній стабільності, підвищенню самодисципліни та самоконтролю у підлітків, що підтверджено результатами тестів і анкетування.

Оригінальні дослідження провели Т. Комісова, Л. Коваленко, А. Мамотенко, Т. Гогіна, В. Коваленко, М. Комісов [2], яка виявила вплив занять вільною боротьбою на компонентний склад тіла дітей. Найбільших змін, які відбулися у складі тіла, це збільшення м'язової маси та зниження жирових відкладень у дітей, що підтверджує фізіологічну ефективність цього виду спорту. Окрім того, важливим аспектом регулярних і постійних тренувань є гармонійний фізичний розвиток. В свою чергу Ю. Остапчук, О. Тиравська [3] підкреслюють, що боротьба є ефективним інструментом для розвитку самоконтролю у старшокласників. Вони запровадили метод ведення щоденника самоконтролю, що допомагає дітям контролювати свій фізичний та емоційний стан. Такий підхід формує відповідальність і сприяє покращенню успішності у навчанні.

К. Yalgashevich [5] у своїй статті акцентує увагу на ролі національних видів боротьби у вихованні молоді. Він показує, що національна боротьба не тільки розвиває фізичні якості, але й сприяє збереженню культурних традицій, формує відповідальність, соціальні навички та морально-етичні цінності серед молоді.

D. Bullard [4] у своїй роботі наводить десять основних причин, чому діти повинні займатися боротьбою. Боротьба сприяє формуванню фізичних і психологічних якостей, включаючи самодисципліну, витривалість, лідерські якості та вміння працювати в команді. Це один із найкращих способів підготовки дітей до майбутніх викликів.

Висновки. Підсумовуючи аналіз літературних джерел показав, що заняття боротьбою значно сприяють розвитку фізичних та психологічних якостей дітей. Фізичні показники, такі як сила, витривалість та координація, покращуються завдяки регулярним тренуванням. Крім того, заняття

боротьбою формують самодисципліну та самоконтроль, що позитивно відображається на загальному розвитку дітей. Важливим аспектом є те, що боротьба допомагає розвивати соціальні навички, вчить працювати в команді та вирішувати конфлікти через самоконтроль. Національна боротьба має важливу роль у збереженні культурних традицій та формуванні морально-етичних якостей у дітей.

Перспективи подальших досліджень Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу різних видів боротьби на розвиток інших важливих аспектів, таких як емоційний інтелект, лідерські якості та здатність вирішувати конфлікти.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н. О., Божко С. А., Волківський М. В. Вплив занять вільною боротьбою на розвиток фізичних здібностей підлітків. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 3 К (147) 22. С. 42–46.

2. Комісова Т. Є., Коваленко Л. П., Мамотенко А. В., Гогіна Т. І., Коваленко В. М., Комісов М. Р. Вплив занять вільною боротьбою на компонентний склад тіла дітей / Т. Є. Комісова та ін. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2020. – Т. 5, № 3 (25). – С. 456–464.

3. Остапчук Ю. Організація самоконтролю у старшокласників, які займаються у шкільній секції зі спортивної боротьби / Юлія Остапчук, Оксана Тиравська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 126–130. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/806>

4. Bullard D. 10 Reasons Why Kids Should Wrestle. 2022. Доступно за посиланням: <https://nwhof.org/news/10-reasons-why-kids-should-wrestle>

5. Yalgashevich, K. S. (2024). The Role of National Wrestling in the Education of Youth in the System of Physical Education . Web of Semantics : Journal of Interdisciplinary Science, 2 (4), 242–245. Retrieved from <https://web.semanticjournals.org/index.php/wos/article/view/185><https://web.semanticjournals.org/index.php/wos/article/view/185>

Здоров'я людини

ВПЛИВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Княгицька В. І., здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти, група ЕКОЛ-24-1. Хмельницький національний університет

Базильчук С. О., здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти, група ФТ-23-1. Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті представлено чинники, від яких залежить стан здоров'я молодого покоління, проаналізовано стан довкілля та його вплив на здоров'я молодого покоління. Здоров'я сучасної молоді характеризується сукупністю фізичних та психічних характеристик людини, які є основою його довгого життя. Для покращення стану здоров'я виокремлено необхідні заходи для молодого покоління.*

***Ключові слова:** навколишнє середовище, стан здоров'я, молодь.*

Вступ. Здоров'я людини залежить від багатьох факторів. Вважається, що приблизно на 50 % здоров'я визначає спосіб життя – умови праці, звички, харчування, моральне і психологічне навантаження, матеріально-побутові умови, взаємовідносини в сім'ї тощо. На 20 % здоров'я залежить від генотипу і на 20 % – від стану природного середовища. І лише на 10 % здоров'я обумовлене системою охорони здоров'я. Однак одним із актуальних чинників, на сьогоднішній день, є стан навколишнього середовища, яке оточує сучасну молодь [1, 4].

Мета дослідження: проаналізувати вплив навколишнього середовища на стан здоров'я молоді та виявити заходи щодо його покращення.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури.

Результати дослідження. Стан довкілля останніми роками погіршується, особливо серйозну небезпеку становить забруднення ґрунту промисловими та побутовими відходами. Забруднення довкілля у наслідок діяльності людини вкрай негативно позначається на стан здоров'я молоді [2].

Науковці зазначають, що кількісна оцінка впливу екологічного стану довкілля на здоров'я населення і якість життя людини дозволить контролювати найбільш небезпечні компоненти забруднення довкілля, а також буде відповідати не лише зміцненню людського капіталу, але й підвищенню рівня екологічної безпеки, зниженню ризиків виникнення надзвичайних ситуацій техногенного і природного характеру, зменшенню соціально-економічних збитків суспільства від впливу несприятливих факторів довкілля та впровадженню інноваційних технологій природокористування [3].

Слід зазначити, що здоров'я сучасної молоді характеризується сукупністю фізичних та психічних характеристик людини, які є основою його довгого життя, здійснення творчих планів, створення повноцінної сім'ї, народження та виховання нащадків. Адже здорова і розвинена дитина має хороший імунітет, стійкість до перевтоми, соціально, психологічно та фізично адаптована [4].

Для покращення стану здоров'я молоді необхідно застосовувати наступні заходи:

– підвищувати доступність парків, розвивати систему зелених насаджень у містах, а також організовувати регулярні виїзди на природу, в гори, в ліс, до берега моря, озера чи річки (це можуть бути сімейні походи вихідного дня, організація дитячих таборів відпочинку тощо);

- організувати мальовничий природний ландшафт, адже він може позитивно впливати на емоційний стан, стабілізувати нервову систему та стимулювати життєвий тонус;
- здійснювати рухову активність у природних умовах;
- стежити за різними аспектами дотримання правил гігієни у побуті;
- удосконалювати систему санітарно-епідеміологічного контролю за якістю питної водопровідної води, повітря, а також інших показників. Адже часто вода в містах має підвищену жорсткість через надмірний вміст солей, що згубно впливає на здоров'я органів сечовидільної системи;
- у районах з несприятливими екологічними умовами молоді потрібно споживати вітаміни, антиоксиданти, препарати, що містять йод та кальцій;
- обмежити час перебування перед комп'ютером, телевізором, використання мобільного телефону.

Висновок. Отже, щоб мінімізувати негативний вплив навколишнього середовища на здоров'я молодого покоління, а також сприяти їх фізичному, психічному, соціальному вдосконаленню, та зробити більш сприятливі умови для молоді в соціальному середовищі, потрібна комплексна система здоров'язбережувальних заходів.

Список використаних джерел

1. Карпов О. О. Характеристика стану сформованості здорового способу життя у сучасної молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2013. Вип. 3. С. 80–90.
2. Осадчий В. І. Природні умови формування хімічного складу води водних об'єктів національного природного парку «Прип'ять – Стохід» *Наукові праці Українського науково-дослідного гідрометеорологічного інституту*. 2012. Вип. 262. С. 115–145.
3. Пашкова А. В. Навчальна екскурсія «Природні умови та ресурси Канівщини». *Конструктивна географія та раціональне використання природних ресурсів*. 2022. Вип. 2 (2). С. 24–31.
4. Сапожник О. А. Аналіз стану збереження здоров'я студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 4. С. 52–55.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Криштофор І. Т., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФК-23м-ІІІ.
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

Карбовська А. А., здобувач вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня освіти, група ФКС-21-1.
Хмельницький національний університет

Анотація. Стаття присвячена встановленню впливів фізичних навантажень на функціональні системи організму жінок першого зрілого віку. Встановлено, що заняття фізичними вправами аеробного спрямування покращують як функціональні показники організму, так і психічний стан жінок першого зрілого віку.

Ключові слова: фізичні навантаження аеробного спрямування, жінки першого зрілого віку; функціональні показники.

Вступ. Основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею для формування національного продукту є особи зрілого віку. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства. Здоров'я є найбільшою цінністю людини і дається їй при народженні, а збереження його залежить від кожної особистості та способу життя. Ведення здорового способу життя забезпечує 50 % рівня здоров'я особи. Індикаторами здорового способу життя є: оптимальна рухова активність, раціональне харчування, відпочинок, дотримання санітарних та гігієнічних норм, відмова від тютюнокуріння та вживання наркотичних речовин та зловживання алкоголем.

Головним завданням занять фізичними вправами у першому зрілому віці є збереження та зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності. Збереження та зміцнення здоров'я особливо актуально для жінок у першому зрілому віці, адже вони несуть високий соціальний обов'язок – дітородіння.

Мета статті: встановити впливи фізичних навантажень на функціональні системи організму жінок першого зрілого віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз спеціальної літератури дозволяє констатувати, що найбільш популярним видом рухової активності серед жінок першого періоду зрілого віку є фізичні вправи аеробного спрямування: оздоровча аеробіка, ходьба, біг, велопогулянки, плавання, туризм, спортивні ігри тощо.

На переконання науковців оздоровча аеробіка впливає на всі системи організму людини, як кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок та сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо [2–4].

У результаті занять з оздоровчої аеробіки на тканинному рівні відбуваються структурні і метаболічні зміни, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітини, тому ми можемо спостерігати перебудову на тканинному рівні на прикладі м'язової клітини, яка несе найбільш функціональне навантаження при фізичній праці.

Регулярні заняття оздоровчою аеробікою підвищують рухливість грудної клітки і діафрагми. У тих, хто тренується, дихання стає більш рідким та глибоким, а дихальна мускулатура значно міцнішою і витривалішою. При глибокому та ритмічному диханні розширюються кровоносні судини серця, у результаті чого покращується споживання і постачання киснем серцевих м'язів.

Основний оздоровчий ефект аеробного тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою та в підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності [2].

Регулярні заняття оздоровчою аеробікою призводять до розростання в м'язах кровоносних судин (це підвищує постачання м'язів киснем і поживними речовинами), а також до збільшення концентрації в м'язових клітинах різних ферментів, за допомогою яких виробляється енергія. Тренування м'язів головним чином полягає в потовщенні м'язових волокон. М'язова маса нарощується за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. Потовщення м'язових волокон супроводжується синтезом елементів, які скорочуються – міофібрил. Робота міофібрил цілком залежить від енергетичного стану клітки, тобто від кількості поживних речовин, кисню, вітамінів і мінералів.

Регулярні помірні заняття оздоровчою аеробікою здійснюють позитивний вплив і на суглоби. Підвищується амплітуда рухів у суглобі, стає щільнішою хрящова тканина. Надмірне фізичне навантаження може негативно впливати на стан суглобів. У професійних спортсменів часто виникає таке захворювання, як остеоартроз або остеохондроз, при якому відбувається порушення суглобного хряща [2].

Головний принцип оздоровчого тренування у перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються і невисока інтенсивність фізичних навантажень [3].

Разом із різноманітними формами фізичної активності в перший період зрілого віку жінкам необхідно приділяти особливу увагу процедурам загартування, психічній саморегуляції, масажу та іншим елементам здорового способу життя [1].

Висновки. Вважаємо, що у період першого зрілого віку у жінок заняття різними видами рухової активності позитивно впливають на здоров'я та самопочуття. Заняття фізичними вправами аеробного спрямування покращують функціональні показники організму жінок і психічний стан.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні змін функціонального стану жінок першого зрілого віку, що займаються оздоровчою аеробікою протягом року.

Список використаних джерел

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років. Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя, 2013. № 1 (10). С. 89–93.
2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2003. 655 с.
3. Міхеєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Харків, 2021. № 6. С. 93–101.
4. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2011. 236 с.

ВПЛИВ ВЕЛОСПОРТУ НА РОЗВИТОК НЕВРОПАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ РУК

Солтик І. Т., доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Хмельницький національний університет

Антонова А. О., здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти, група ЕТ-23-1. Хмельницький національний університет

***Анотація.** Велоспорт є популярним і корисним видом фізичної активності, однак надмірне навантаження або некоректна техніка можуть викликати негативні наслідки для здоров'я, зокрема для верхніх кінцівок. Відомо, що до 31 % велосипедистів стикаються з болем у руках через тривале навантаження на зап'ястя та передпліччя, що спричиняє пошкодження нервів і судин. Особливу увагу привертають такі стани, як параліч велосипедиста (ушкодження ліктьового нерва) та синдром карпального каналу (серединного нерва). Основними симптомами є оніміння, поколювання, слабкість, біль та обмеження рухливості. У цій статті розглядаються основні причини, симптоматику, епідеміологію та шляхи профілактики невропатичних порушень рук у велосипедистів. Актуальність дослідження зумовлена високою поширеністю подібних станів серед любителів велоспорту та недостатньою обізнаністю про ризики цих захворювань.*

***Ключові слова:** велоспорт, травма рук, невропатія, параліч велосипедиста, синдром карпального каналу, компресія нервів.*

Вступ. Велоспорт набуває все більшої популярності серед людей різного віку як зручний та ефективний спосіб підтримувати фізичну активність. Попри значні переваги для серцево-судинної та м'язової систем, постійні навантаження на руки, особливо при неправильному положенні тіла, можуть спричинити розвиток специфічних невропатичних розладів, таких як параліч велосипедиста та синдром карпального каналу. Ці стани пов'язані з компресією нервів, що негативно впливає на чутливість та рухові функції верхніх кінцівок. Низька обізнаність про фактори ризику та недооцінка симптомів призводять до того, що багато людей не звертаються за медичною допомогою, тим самим підвищуючи ризик хронізації порушень.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Попри значну кількість велосипедистів, ризики для рук, зокрема травми, пов'язані з надмірною компресією ліктьового та серединного нервів, часто недооцінюються. Основна проблема полягає в тому, що велоспорт розглядається виключно як позитивна фізична активність, тоді як відсутність профілактичних заходів може призвести до значних ускладнень. Ситуацію ускладнює низька обізнаність про важливість належного положення тіла, налаштування велосипеда та дотримання правил безпечного катання. Відсутність офіційних статистичних даних про поширеність невропатичних уражень у велосипедистів ускладнює повноцінне розуміння масштабу проблеми та розробку ефективних профілактичних заходів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Синдром «параліч велосипедиста» (ulnar neuropathy) та карпальний тунельний синдром (median neuropathy) є поширеними серед велосипедистів і стають актуальним питанням у спортивній медицині. Велосипедисти через тривале стискання керма та вплив вібрації часто страждають від компресії нервів, особливо в ділянці зап'ястя. Дослідження показують, що основними факторами ризику розвитку цих травм є тривале здавлювання зап'ястя, неправильне налаштування велосипеда, недостатня підтримка м'язів кора, а також неправильна посадка, яка призводить до перерозподілу ваги на руки [1].

Згідно з даними Американського товариства хірургії кисті [1], синдроми викликані надмірним навантаженням на ліктьовий і серединний нерви, що зазвичай виникає при тривалому контакті долоні з кермом. Особливу небезпеку представляє контакт у позиціях, що зумовлюють надмірне розгинання зап'ястя, або в умовах нерівного дорожнього покриття. Це може призвести до таких симптомів, як оніміння, поколювання та навіть атрофія м'язів долоні в разі відсутності лікування.

Інші дослідження, зокрема огляди PhysioPedia [2], також підкреслюють важливість діагностики шляхом електродіагностичних тестів, які допомагають визначити місце компресії та ступінь ураження нерва. Серед профілактичних заходів виділяють використання спеціальних рукавичок із гелевими вставками для зниження тиску, налаштування висоти сидла, а також зміна положення рук під час їзди для запобігання тривалій компресії нервів.

Сучасні дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до профілактики та лікування таких травм [3–5], який передбачає регулярний відпочинок, корекцію положення на вело-

сипеді, а також застосування консервативної терапії у випадках гострих симптомів, як-от нестероїдні протизапальні засоби або фізичну терапію.

Мета дослідження. Метою цього дослідження є вивчення причин, механізмів розвитку та поширеності невропатичних захворювань верхніх кінцівок серед велосипедистів, таких як синдром паралічу велосипедиста (ушкодження ліктьового нерва) і карпальний тунельний синдром (серединного нерва). Дослідження спрямоване на аналіз факторів ризику, включаючи особливості посадки, навантаження на зап'ястя та параметри велосипеда, які сприяють розвитку невропатій у велосипедистів. Додатковою метою є оцінка існуючих профілактичних заходів та рекомендацій, які можуть допомогти зменшити ризик виникнення цих травм.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження було проведено аналіз наукової літератури та оглядів, присвячених невропатичним захворюванням, які розвиваються у велосипедистів внаслідок компресії ліктьового та серединного нервів. Для цього дослідження були використані сучасні електронні бази даних, зокрема PubMed, Scopus та Google Scholar, для пошуку статей, що описують причини, симптоми, діагностику, профілактику та лікування травм верхніх кінцівок у велосипедистів. Було відібрано 5 наукових праць, опублікованих за останні 10 років, які розглядають специфічні невропатії, такі як синдром «паралічу велосипедиста» та карпальний тунельний синдром. До аналізу включені як дослідження з описом клінічних випадків, так і систематичні огляди та експериментальні дослідження, що стосуються біомеханічних аспектів їзди на велосипеді, впливу різних факторів на розвиток невропатій, а також ефективності профілактичних заходів.

Для визначення поширеності та епідеміологічних аспектів були розглянуті статистичні дані про частоту звернень до медичних установ з приводу уражень ліктьового та серединного нервів серед велосипедистів. Аналіз літератури також включав огляд рекомендацій щодо корекції положення тіла на велосипеді, налаштування параметрів велосипеда, вибору відповідних аксесуарів, а також аналіз фізіотерапевтичних методів лікування та профілактики невропатичних розладів у спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали, що основними факторами, які сприяють виникненню невропатичних травм серед велосипедистів, є тривала компресія ліктьового та серединного нервів, зумовлена тиском на зап'ястя під час їзди. Аналіз зібраних даних свідчить, що до 31 % велосипедистів відчувають ті чи інші прояви ураження нервів, такі як оніміння, поколювання, біль та слабкість м'язів кисті, які обумовлені надмірним тиском на нерви у каналі Гійона (ліктьовий нерв) або в карпальному каналі (серединний нерв).

Дослідження також продемонстрували, що найбільше навантаження на нерви припадає на позицію «дропа» на кермі, коли зап'ястя знаходиться в екстензії, що викликає додаткову компресію у відповідних зонах. Це підтверджує висновки American Society for Surgery of the Hand, де зазначено, що подібні позиції сприяють розвитку травм зап'ястя, особливо під час їзди на пересіченій місцевості.

Важливим відкриттям стало підтвердження залежності між правильним налаштуванням велосипеда (висота сідла, положення керма) та зменшенням ризику компресії нервів. Встановлено, що використання спеціальних рукавичок із гелевими вставками та правильної посадки значно знижує навантаження на руки, покращуючи кровообіг і знижуючи ризик невропатії. Результати дослідження PhysioPedia також підкреслюють ефективність таких профілактичних заходів, як періодична зміна позиції рук на кермі, застосування антивібраційних матеріалів та короткі перерви під час тривалих велопоїздок.

З погляду ерготерапії, можна запропонувати кілька практичних заходів для запобігання розвитку або полегшення симптомів паралічу велосипедиста (ураження ліктьового нерва) та зниження компресії серединного нерва. На основі матеріалів дослідження, основні рекомендації можуть включати:

1. Оптимізація положення тіла та налаштування велосипеда. Ерготерапевти можуть працювати з велосипедистом, щоб налаштувати положення сідла, висоту керма та кут розміщення зап'ястя, аби зменшити тиск на ліктьовий та серединний нерви. Рекомендується трохи підняти кермо та знизити висоту сідла, щоб мінімізувати навантаження на зап'ястя і зменшити потребу в утриманні рук у положенні екстензії.

2. Використання адаптивних аксесуарів. Ерготерапевт може поради спеціальні рукавички з гелевими вставками або антивібраційні накладки на кермо. Це допоможе зменшити тиск на нервові зони, покращити розподіл ваги і знизити ризик розвитку компресії нервів у зап'ясті.

3. Розвиток м'язів кора. Тренування м'язів кора є важливим елементом для запобігання перенесенню ваги тіла на руки. Ерготерапевт може допомогти скласти програму вправ, спрямованих на зміцнення кора, що дозволить підтримувати правильне положення тіла і мінімізувати навантаження на верхні кінцівки під час їзди на велосипеді.

4. Регулярна зміна позиції рук. Під час тривалих велопоїздок ерготерапевт може рекомендувати велосипедисту періодично змінювати положення рук на кермі. Це допомагає уникнути тривалої компресії одних і тих самих зон та забезпечує відновлення кровообігу в зап'ястях.

5. Індивідуальні інтервенції для полегшення симптомів. Для велосипедистів, у яких вже є симптоми оніміння або болю, ерготерапія може включати техніки мануальної терапії, розтягування м'язів передпліччя, застосування теплових або холодних аплікацій, а також різні вправи для покращення рухливості та зниження напруження в м'язах і нервах кисті.

Такі заходи можуть ефективно зменшити ризик розвитку паралічу велосипедиста та інших невропатій, пов'язаних із велоспортом, а також покращити комфорт і безпеку під час їзди на велосипеді. Таким чином, результати даного дослідження підтверджують необхідність впровадження комплексного підходу до профілактики невропатичних розладів у велосипедистів. Цей підхід включає як ергономічні зміни в налаштуваннях велосипеда, так і використання аксесуарів для зменшення тиску на нерви, що дозволяє значно знизити ризик виникнення травм та забезпечити комфортну і безпечну їзду.

Висновки. Результати дослідження підтвердили високу частоту невропатій у велосипедистів, які виникають внаслідок компресії ліктьового та середнього нервів під час їзди. Основними факторами, що підвищують ризик розвитку цих станів, є тривала компресія зап'ястя, некоректна посадка, тривале утримання рук у положенні екстензії та їзда по нерівних дорогах. Встановлено, що профілактичні заходи, такі як правильне налаштування велосипеда, використання спеціальних рукавичок із гелевими вставками та періодичні зміни положення рук на кермі, значно знижують ризик невропатій та допомагають уникнути серйозних ускладнень.

Перспективи подальших досліджень можуть зосередитись на розробці більш детальних рекомендацій щодо ергономічного налаштування велосипеда для велосипедистів різного віку, статі та рівня підготовки. Також перспективними є дослідження, спрямовані на розробку нових матеріалів для керма та рукавичок, що здатні ефективніше знижувати вібрацію та тиск на зап'ястя. Додатково важливим є вивчення впливу фізичної підготовки та розвитку м'язів кора на розподіл навантаження на руки під час їзди, що дозволить створити більш індивідуалізовані програми профілактики для спортсменів.

Список використаних джерел

1. American Society for Surgery of the Hand. (2024). Cyclist's Palsy: Symptoms, Causes, Diagnosis, and Treatment. Retrieved from [ASSH Handcare] (<https://www.assh.org/handcare/condition/cyclists-palsy>)
2. PhysioPedia. Cyclist's Palsy (Handlebar Palsy). An in-depth review of the condition, focusing on risk factors, symptoms, and treatment options for handlebar palsy in cyclists. Available at: [PhysioPedia](https://www.physio-pedia.com/Cyclist's_Palsy)
3. Dinesh C Sirisena et al. (2021). Median and Ulnar Nerve Injuries in Cyclists: A Narrative Review. December 2021, *BioMedicine 11* (4) : 1–12. DOI:10.37796/2211-8039.1143. https://www.researchgate.net/publication/356810322_Median_and_ulnar_nerve_injuries_in_cyclists_A_narrative_review
4. Rooney, D., Sarriogui, I., & Heron, N. (2020). As easy as riding a bike: a systematic review of injuries and illness in road cycling. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6 (1), e000840. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000840>
5. Patterson, J. M., Jaggars, M. M., & Boyer, M. I. (2003). Ulnar and median nerve palsy in long-distance cyclists. A prospective study. *The American journal of sports medicine*, 31 (4), 585–589. <https://doi.org/10.1177/03635465030310041801>

Професійна підготовка

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ТА СТРУКТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Аветісян А. В., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

Квасниця І. М., доцент кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті формування готовність до професійної діяльності розглядається як умова успішного професійного становлення та конкурентоздатності молодого фахівця. Процес формування психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності є необхідною передумовою розвитку фахівця у закладі вищої освіти, що обумовлює якість, ефективність його підготовки та забезпечує результативність навчально-професійної діяльності.*

***Ключові слова:** готовність, професійна діяльність, здобувач вищої освіти.*

Вступ. Наразі в психології накопичено чимало теоретичних і практичних відомостей щодо питання особистісної готовності до професійної діяльності. У наукових джерелах накопичена значна кількість понять, що характеризують визначення «готовності», окреслено структуру, зміст, основні умови та компоненти готовності, що відображають у динаміці, тривалості та стійкості її вираженості [2, 4]. Однією зі складових загальної готовності до дії є «психологічна готовність», яка визначається психологічними детермінантами. К. Платонов розглядає психологічну готовність як тимчасовий або стійкий стан, як результат психологічної мобілізації або психічної підготовки в даний період, який визначається наявністю потреби у трудовій діяльності [2].

Психологічна готовність до професійної діяльності – це психічний стан, передстартова активізація особистості, що включає усвідомлення людиною своїх цілей, оцінювання наявних умов, визначення найкращих способів дії; прогнозування мотиваційних, вольових, інтелектуальних зусиль, ймовірності досягнення результату, мобілізацію сил, самонавіювання в досягненні цілей.

Актуальність вивчення питання психологічної готовності до професійної діяльності відзначають чимало науковців. Так, різні концепції стану готовності у своїх працях розглядали такі дослідники, як К. К. Платонов, М. І. Дяченко, Л. А. Кандилович, В. В. Кириченко, Ф. І. Івашенко та ін.

Зауважимо, що психологічна готовність до професійної діяльності передусім формується у процесі здобуття фахової освіти. Саме під час навчання у закладах вищої освіти психологічна готовність змінюється як якісно, так і кількісно, може динамічно трансформуватись з одного рівня на інший, що забезпечує результативне вирішення поставлених задач, як професійних, так і освітніх.

Мета статті: теоретичне обґрунтування змісту та складових компонентів формування психологічної готовності до професійної діяльності здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні дослідження доводять, що досягнення професійного успіху сучасними фахівцями лише на 35 % зумовлюється набутими знаннями у галузі обраної професії, а на 65 % – особистісними якостями й здібностями, розвинутими soft skills [3].

Реалії сучасного життя підтверджують, що найчастіше успіху в соціальній та професійній діяльності досягають не стільки випускники, у яких наявний дипломом з відзнакою, а ті з них, які

виявляли активність, реалізовували себе в різних видах діяльності: громадській, комунікативній, науковій тощо, а навчальна діяльність – лише одна зі складових. Як зазначають фахівці, «оцінка якості підготовки випускника за його знаннями та вміннями, що демонструються на поточних і підсумкових іспитах, неадекватно характеризує дійсний рівень їх готовності до успішної професійної діяльності» [4, с. 86]. Відповідно, питання формування психологічної готовності до професії виступає ключовим аспектом, що визначає спрямованість освітнього процесу в закладі вищої освіти, який здійснює професійну підготовку майбутніх фахівців.

Погоджуємось із думкою фахівців у тому, що особлива увага в освітньому процесі має бути спрямована на організацію діяльності здобувачів вищої освіти у тих її формах, способах і видах, які сприяють формуванню актуальної стратегії підготовки фахівців-професіоналів [1]. Це стосується не лише формуванню теоретичного мислення, а й набуттю практичних навичок професійної діяльності, що відповідають сучасним умовам обраної професії. Наразі чимало ЗВО запроваджують дуальну форму освіти, що дає можливість здобувачам вищої освіти у реальних умовах виробництва опанувати знання, уміння, навички своєї майбутньої професійної діяльності.

Серед головних завдань системи сучасної професійної освіти, що спрямована на підготовку конкурентоспроможного, мобільного, компетентного фахівця, здатного брати активну та свідому участь у соціальних перетвореннях та самореалізації, постає формування професійно-важливих якостей особистості [1].

У зв'язку з необхідністю підвищення якості освіти та рівня професійної готовності доцільно звернути увагу на зміну пріоритетів у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. У процесі формування професійно-важливих якостей особистості у здобувачів вищої освіти відбувається спонукання їх до активного опанування необхідними фаховими знаннями й уміннями, що детермінують психологічну готовність до успішної діяльності у майбутній професійній діяльності.

Таким чином, можна стверджувати, що психологічна готовність відображає особистісний рівень готовності до професійної діяльності, складниками якого є соціально-психологічні та індивідуальні характеристики професіонала певної галузі. Внаслідок цього в психологічній готовності до професійної діяльності доцільно виокремлювати компоненти: мотиваційний, особистісний, когнітивний (рис. 1).

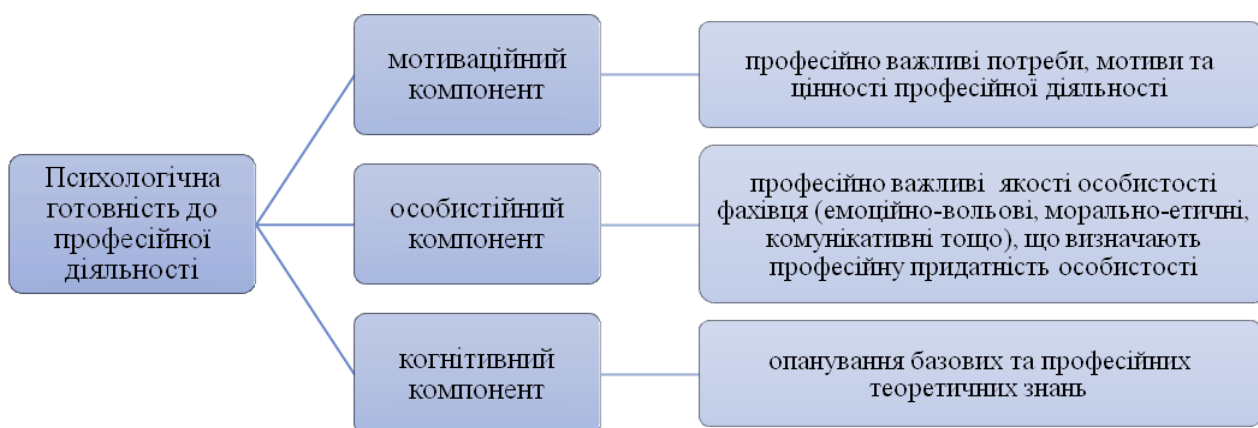


Рис. 1. Структура схема психологічної готовності до професійної діяльності

Відповідно, можна узагальнити, що психологічна готовність – це виявлення суті властивостей і стану особистості. Водночас, готовність виступає не лише властивістю чи ознакою окремої особистості, а сукупним показником сутності діяльності особи, міра її професійної здатності. Отже, психологічна готовність концентрує запас професійних знань, умінь і навичок, якостей та здібностей особистості, що у майбутньому забезпечать їй успішне виконання професійних функцій.

Висновки. Узагальнюючи зазначене, зауважимо, що в професійному становленні майбутнього фахівця важливого значення набуває формування його особистісної готовності до майбутньої професійної діяльності, зокрема сформованість низки професійно-важливих якостей особистості, які забезпечать можливість ефективно здійснювати майбутню професійну діяльність. Така готовність є результатом підготовки до майбутньої діяльності.

Список використаних джерел

1. Гуртовенко Н. В. Умови формування готовності до професійної діяльності педагогів у процесі вузівської підготовки. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 40 (1). С. 90–95.
2. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 110 с.
3. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : УЦЗУ. 2010. Вип. 7. С. 182–190.
4. Хохліна О. П. Теоретико-методологічні проблеми психології: навчальний посібник. Київ: Симоненко О. І. 2021. 244 с.

КОМПЛЕКСНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

Антонець В. Ф., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет
Мілейко Г. О., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСмз-23-1. Хмельницький національний університет

***Анотація.** Педагогічний контроль в підготовці юних волейболістів сприяє підвищенню ефективності управління навчально-тренувальним процесом та внесенню коректив в планування обсягів фізичного навантаження та прогнозування спортивних досягнень.*

***Ключові слова:** педагогічний контроль, волейбол, навчально-тренувальний процес, технічна майстерність.*

Вступ. Розвиток спорту, як відзначають провідні фахівці Кічук С.Ф., Піменов М.П., Козак Є.П., Прозор М.В., [1–4], супроводжується загостренням спортивної конкуренції на змаганнях різного рангу і, в першу чергу, на чемпіонатах світу, Європи і Олімпійських іграх. Жорстка спортивна конкуренція стимулює зростання світових і національних рекордів, що, у свою чергу, висуває нові, більш високі вимоги до спортсменів, тренерів, науковців і організаторів спорту. Ці вимоги сприяють підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

Аналіз думок вітчизняних фахівців, які активно працюють в галузі теорії і методики спорту, дозволяє зробити висновок, що подальше підвищення якості підготовки спортсменів високої кваліфікації стане можливим в тому випадку, якщо цей процес буде організований і здійснений згідно з вимогами, що пред'являються до керованих процесів – Піменов М. П., Прозар М.В. [2; 4]

Узагальнення досвіду підготовки волейболістів дозволяє зробити висновок, що організація навчально-тренувального процесу ще далека від досконалості. Така ситуація склалася у зв'язку з недостатньо професійним підходом до об'єктивного визначення змісту, мети і цілей спортивного вдосконалення. В цілому загальнотеоретичні положення управління навчально-тренувальним процесом в рівній мірі регламентують кількісний опис всіх компонентів системи підготовки спортсменів, у тому числі і таких з них, як зміст змагальної діяльності і спеціальної підготовленості спортсменів, В даній роботі розглядаються питання кількісного опису фізичної і техніко-тактичної підготовленості волейболістів.

У дослідженні зроблена спроба удосконалити методологію кількісного визначення моделей технічної і тактичної поведінки гравців в умовах змагальної діяльності а також спеціальної фізичної підготовленості як мети управління підготовкою волейболістів. Таким чином, важливе значення теоретико-методичних основ комплексного контролю в дитячо-юнацькому волейболі та недостатність його вивчення зумовило актуальність проведення наукового дослідження.

Мета роботи: експериментально обґрунтувати оптимальний зміст комплексного контролю для оцінки стану різновидів підготовленості юних волейболістів з урахуванням їх вікових особливостей та кваліфікації.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Зміст дослідження полягав в удосконаленні процесу контролю рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів різної кваліфікації та ігрового амплуа з внесенням необхідних коректив у тренувальні навантаження; виявленні співвідношення основних і допоміжних контрольних показників, що підвищить ефективність тренувального процесу та сприятиме ефективному керівництву тренувальним процесом юних волейболістів, оперуючи не тільки обсягами навантажень, але й обґрунтованими показниками інтенсивності виконання ігрових вправ щодо удосконалення процесу комплексного педагогічного контролю рівня різновидів підготовленості юних волейболістів з метою підвищення ефективності тренувального процесу.

Вибір інструментальних методик досліджень, що застосовувалися в роботі, був обумовлений рядом положень. Різні види спорту висувають специфічні вимоги до організму спортсмена з огляду їх ведення й конкретних умов реалізації. У волейболі спортивний результат багато в чому залежить від фізичного стану, рівня технічної підготовленості, функціональних можливостей, опорно-рухового апарату спортсмена. Інструментальні методики, що застосовувалися, було спрямовано на вивчення змін у цих системах. Ефективність засобів і методів комплексного педагогічного контролю підготовленості волейболістів дитячого і юнацького віку може бути високою тільки в тому випадку, якщо засоби і методи, що використовуються на кожному етапі багаторічної підготовки відповідатимуть природно-біологічним особливостям вікового розвитку організму. Спираючись на праці фахівців, стає можливим організувати комплексний контроль в дитячому і юнацькому спорті, орієнтуючись на вікові нормативи різних сторін підготовленості. В наших дослідженнях зроблена спроба вивчити особливості вікового розвитку волейболістів за допомогою декількох груп показників, що характеризують стан швидкісно-силових компонентів рухової функції і спеціальної технічної підготовленості.

Аналізуючи вікову динаміку швидкісно-силових якостей волейболістів ми виявили, що з віком рівень швидкісно-силових компонентів рухової функції волейболістів зростає нерівномірно.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових якостей в юних волейболістів віком від 11 до 18 років

Вік (роки)	Вистрибування вгору, $x \pm$ (см)	Приріст, %
11	58,35 \pm 1,46	–
12	59,60 \pm 1,44	2,5
13	61,31 \pm 1,63	3,4
14	62,66 \pm 1,72	2,7
15	64,46 \pm 1,50	3,6
16	67,26 \pm 1,71	5,6
17	70,53 \pm 1,73	6,6
18	75,00 \pm 1,56	8,9

Найбільш чітко вікову динаміку швидкісно-силових якостей можна розглянути на прикладі результатів у вистрибуванні вгору. Більшість авторів вважає, що найадекватнішим віддзеркаленням рівня розвитку швидкісно-силових якостей є результат у стрибках у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами. Порівняльний аналіз трьох видів стрибків – з положення в упор присівши з вільним рухом рук, стрибки в довжину з місця і стрибок вгору з основної стійки – показав, що найкращим є стрибок з основної стійки. Наголошується, що стрибок з основної стійки більш простий і зручний в роботі тренера. Ця вправа відносно не складна по координації, техніка і виконання легко освоюється після декількох пробних спроб. Необхідно відзначити, що цей стрибок найбільш специфічний для волейболу.

Отримані дані, наведені в таблиці, чітко вказують на певну позитивну динаміку в зростанні показників швидкісно-силових здібностей юних волейболістів. Так, у 12-річних волейболістів результати зросли на 2,5 % порівняно з результатами 11-річних. У волейболістів 13-річного віку спостерігається ще більше зростання результатів – на 3,4 % відносно результатів 12-річних дітей. У 14-річному віці спостерігається спад показників швидкісно-силових здібностей, а саме лише 2,7 % щодо показників 13-річних волейболістів. Це пояснюється початком статевого дозрівання, фізіологічною

перебудовою організму. Але все одно динаміка спостерігається позитивна, що й підтверджують отримані середні значення та їх сигнальні відхилення: 12-річні – 59,6; 13-річні – 61,31; 14-річні – 62,66. Найбільш відчутним є стрибок результатів у 16-річному віці, що пояснюється покращенням показників силового компоненту швидко-силових здібностей – у порівнянні з результатами 15-річних приріст склав 5,6 %. У 17-річному віці приріст склав 6,6 %, а у 18-річних волейболістів цей показник зріс на 8,9 % що вказує на домінуючу роль силового компоненту швидко-силових здібностей юних волейболістів. Отже, у віковій групі 18 років приріст виявився найвищим – 8,9 %.

Технологія комплексного педагогічного контролю, що використовується для оцінки фізичної підготовленості волейболістів, дозволяє описати основні закономірності формування рухової функції у зв'язку з віковими особливостями волейболістів.

Аналіз методичних матеріалів з волейболу дозволяє сформулювати декілька тестів, що характеризують технічну підготовленість волейболістів дитячого віку (табл. 2).

Таблиця 2

Вікова динаміка показників технічної підготовленості юних волейболістів

Показник	Вік (роки)							
	11	12	13	14	15	16	17	18
Прямий нападаючий удар на точність			4-6	4-5	3-5	4-1	2-3	2-4
Подачі на точність в межах майданчика	н.п 3	–	–	–	–	–	–	–
Подачі на точність в праву (ліву) половини майданчика	–	н.п. 4	в.п. 3	в.п. 4	в.п. 6	п.л. 4	в.п. 6	с.с. 3
Подачі на точність в зони, 1-2, 6-3, 5-4.	–	–	н.п. 3	в.п. 4	в.п. 6	п.л. 4	п.л. 6	с.с. 2
Передача в стрибку двома руками через сітку	–	<u>4-6</u> 2	<u>4-4</u> 3	<u>4-4</u> 4	<u>4-1</u> 2	<u>4-1</u> 3	<u>2-3</u> 2	<u>2-4</u> 3
Передача в стрибку двома руками у продовж сітки	–	–	<u>2-3</u> 3	<u>2-3</u> 4	<u>3-2</u> 2	<u>2-3</u> 3	<u>2-3</u> 3	<u>2-4</u> 3
Прийом подачі і 1 передача із зони 6 в зону 3	3	4	3	4	5	6	7	8
Прийом подачі і 1 передача із зони 5 в зону 3	–	–	2	3	4	5	6	7
Прийом подачі і 1 передача із зони 5 в зону 2	–	–	–	–	8	12	16	18

Примітки:

1. Подачі: н.п. – нижня подача, в.п. – верхня подача, п.л. – плануюча подача, с.с. – силова подача в стрибку.

2. Передачі м'яча двома руками: в чисельнику із якої зони в яку зону передача, в знаменнику необхідний показник для гравців.

Як видно з таблиці, у структурі тестів технічної підготовленості дітей реалізований один з основних принципів, суть якого полягає в тому, щоб оцінити фізичний стан дітей шляхом виконання кількісних показників у рухових завданнях. Повертаючись до матеріалів таблиці 2, відзначимо, що приведені в таблиці дані можуть використовуватися як групові модельні характеристики технічної підготовленості волейболістів 11–18 років.

юних волейболістів.

Показники	Вік (роки)							
	11	12	13	14	15	16	17	18
Прямий нападаючий удар на точність			4-6	4-5	3-5	4-1	2-3	2-4

Подачі на точність: - в межах майданчика - в праву (ліву) половини майданчика - в зони, 1-2, 6-3, 5-4.	н.п							
	3	-	-	-	-	-	-	-
	-	н.п. 4	в.п. 3	в.п. 4	в.п. 6	п.л. 4	в.п. 6	с.с. 3
	-	-	н.п. 3	в.п. 4	в.п. 6	п.л. 4	п.л. 6	с.с. 2
Передача в стрибку двома руками - через сітку - у продовж сітки	-	<u>4-6</u> 2	<u>4-4</u> 3	<u>4-4</u> 4	<u>4-1</u> 2	<u>4-1</u> 3	<u>2-3</u> 2	<u>2-4</u> 3
	-	-	<u>2-3</u> 3	<u>2-3</u> 4	<u>3-2</u> 2	<u>2-3</u> 3	<u>2-3</u> 3	<u>2-4</u> 3
Прийом подачі і перша передача - із зони 6 в зону 3 - із зони 5 в зону 3	3	4	3	4	5	6	7	8
	-	-	2	3	4	5	6	7
	-	-	-	-	8	12	16	18

Висновки:

1. Проведений аналіз та вивчення проблеми комплексного педагогічного контролю на підставі використання численних літературних джерел і практичного досвіду підготовки волейболістів, дозволяє уточнити технологію розробки і впровадження в практику об'єктивних кількісних критерії підготовленості, які включають в себе алгоритми розрахунку диференційованих та інтегральних кількісних і якісних оцінок

2. Враховуючи загальні положення теорії спорту, обумовлюючи шляхи вдосконалення комплексного контролю в спорті, а також специфічні особливості ігрової діяльності у волейболі і відповідні особливості тренувального процесу, можна вважати, що вдосконалення системи комплексного контролю доцільно здійснювати в декількох основних напрямках, головним з яких можна вважати комплексний підхід до процедури обстеження і підготовки висновків про стан спеціальної підготовленості волейболістів на основі використання кількісних і якісних критеріїв, а не окремо взятих кількісних чи якісних показників, що не дозволяє зробити об'єктивних висновків про підготовленість спортсменів.

3. Можна вважати, що основу структурної побудови комплексу контрольних показників можуть складати декілька принципів:

- використання показників, що характеризують основні сторони спеціальної підготовленості, включаючи фізичну, техніко-тактичну, психічну й інтегральну;

- реєстрації відповідних показників у змагальних або лабораторних умовах, максимально наближених до природних тренувальних, і змагань;

- ранжування окремих показників в загальному контрольному комплексі відповідно до їх значущості або з відповідністю специфіці виду спорту і режиму змагальної діяльності у футболі;

- використання алгоритмів розрахунку узагальнених оцінок спеціальної підготовленості шляхом використання комплексу заздалегідь формалізованих якісних і кількісних оцінок.

4. Технологія комплексного контролю, що використовується для оцінки фізичної підготовленості волейболістів, дозволяє описати основні закономірності формування рухової функції у зв'язку з віковими особливостями волейболістів.

Перспективи подальших досліджень полягають в удосконаленні показників і відповідних кількісних критеріїв оцінки які в сукупності будуть характеризувати всі основні сторони спеціальної підготовленості волейболістів на початковому етапі багаторічного тренування.

Список використаних джерел

1. Кічук С. Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол / С. Ф. Кічук. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 59 с.
2. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М. П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея – НВ, 2001. – 196 с.
3. Козак Є. П. Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу / Є. П. Козак. – Кам'янець-Подільський : КПНУ, 2015. – 181 с.
4. Прозар М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навч.-метод. посіб. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. – 198 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА

Лещенко Д. І., здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти, група ФКС-22-1. Хмельницький національний університет
Хімич В. Л., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

***Анотація.** Публікація актуалізує питання психічних чинників успішності тренера-викладача. Розглядає основні аспекти які впливають на успіх у професійній діяльності.*

***Ключові слова:** психологічний чинник, тренер-викладач, спортивна діяльність.*

Вступ. Одним з напрямів вивчення психологічних чинників успішної спортивної діяльності тренера-викладача є об'єднання загальнопсихологічних питань теорії та її прикладних аспектів. Опрацювання співвідносності індивідуальності і виду спортивної діяльності, яка розглядає, в одному випадку індивідуально-психологічні відмінності, що позначаються на розвитку властивостей і якостей особистості на різних етапах і періодах спортивного вдосконалення, характер і ступінь прояву спортивних здібностей, структурі і динаміці мотивації спортивної діяльності [1].

Кожен тренер-викладач має володіти та знаходити підхід до кожного свого вихованця. Він має відчувати коли потрібно підбадьорити, чи коли допомогти йому впоратися з хвилюванням, чи коли чітко та ясно зробити вказівку спортсмену щоб той «зібрався» та впорався зі своїми емоціями. У більшості випадків тренер сам відмінно вирішує практичні питання, які віднесено до галузі психології, вирішує, можливо, краще, ніж дипломований психолог. Однак, виконуючи функції практичного психолога, тренер може не знати про це. Можливо, йому не потрібні психологічні терміни та концепції, якщо він знає головне – що і як робити, як допомогти спортсменові у конкретній ситуації. На жаль, інтуїція та досвід не є всемогутніми. Тому, поряд із майстерним володінням «практичною психологією», у того самого тренера можна спостерігати і абсолютно протилежне. Про важливість «психологічної підготовки» видано багато різноманітної літератури та висловлено багато думок [3].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати психологічні чинники успішності тренера-викладача.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури з досліджуваного питання.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю [2]. Метою спортивного тренування є досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння технікою виконання системою рухів в обраному виді спорту та

досягнення високих спортивних результатів. Тренер-викладач на кожне тренування ставить завдання: зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток спортсмена; оволодіння спортивною технікою та тактикою з обраного виду спорту; розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності); виховання моральних і вольових якостей; оволодіння практичними та теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту. Усі ці завдання тренер-викладач вирішує на кожному тренуванні і він має володіти комплексом психологічних чинників для успішної підготовки спортсменів. Психологічні чинники успішності тренера-викладача відіграють важливу роль у його професійній діяльності. Ось кілька основних аспектів, які можуть вплинути на успіх:

1. Емоційна інтелігентність – здатність розуміти і управляти власними емоціями, а також емоціями спортсменів. Це дозволяє створити підтримуючу атмосферу у навчально-тренувальному процесі.

2. Мотивація тренера. Якщо він мотивований та захоплений своїм видом спорту, то цим він надихає своїх вихованців, викликаючи в них бажання до тренування.

3. Комунікативні навички: вміння чітко та зрозуміло передавати інформацію, активно слухати і взаємодіяти зі спортсменами – це дуже важливо для побудови продуктивного тренування.

4. Адаптивність тренера-викладача: він має володіти комплексом різних методів навчання під потреби та рівень знань вихованців.

5. Позитивне ставлення: оптимістичний підхід допомагає створити дружню атмосферу, в якій спортсмени можуть комфортно висловлювати свої думки і запитання.

6. Уміння давати конструктивний зворотний зв'язок: важливо не тільки хвалити вихованців, але й надавати корисні рекомендації для покращення їхніх навичок та звичок.

7. Організаційні навички: ефективні тренери-викладачі вміють планувати та організовувати навчальний процес, що дозволяє оптимально використовувати час.

Ці чинники разом формують стиль навчання тренера-викладача і впливають на загальну атмосферу в групі, що, в свою чергу, покращує успішність спортсменів.

Висновки. Психологічні чинники, які характеризують тренера-викладача, мають вагомe значення у формуванні його педагогічного стилю, що, в свою чергу, суттєво впливає на атмосферу в тренувальній групі. Емоційна інтелігентність, мотивація, комунікативні навички, адаптивність, позитивне ставлення, здатність надавати конструктивний зворотний зв'язок і організаційні здібності – всі ці аспекти допомагають створити середовище, в якому спортсмени відчують підтримку, заохочення та готовність до навчання і тренування. Наявність такої підтримуючої атмосфери сприяє не лише розвитку технічних та тактичних навичок спортсменів, але й формуванню їхньої психологічної стійкості, що в кінцевому результаті призводить до підвищення їхньої успішності у спорті. Тому, врахування психологічних чинників є важливим для досягнення високих результатів у тренувальному процесі.

Перспективи подальших досліджень у психологічних чинниках успішності тренера-викладача ми вбачаємо у вивченні та аналізі різних педагогічних стилів, формуванні індивідуальних психологічних профілів, психічної стійкості спортсменів, що може суттєво підвищити ефективність тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. – Вінниця : ВНАУ, 2020. – 240 с.

2. Педагогічні та психологічні аспекти спортивної діяльності. URL: [https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/1217460/mod_resource/content/1/Тема. Педагогічні та психологічні аспекти спортивної діяльності.](https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/1217460/mod_resource/content/1/Тема.Педагогічні_та_психологічні_аспекти_спортивної_діяльності.pdf)

3. Пітин М. П. Психологічні чинники успішності процесу підготовки. URL: [https://repository.lidufk.edu.ua/bitstream/34606048/3719/1Тема: психологічні чинники успішності процесу підготовки.pdf](https://repository.lidufk.edu.ua/bitstream/34606048/3719/1Тема:психологічні_чинники_успішності_процесу_підготовки.pdf)

АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ

Литвинов І. Г., здобувач вищої освіти
третього рівня освіти, група ОПНас-23-1.
Хмельницький національний університет

Анотація. Отримано дані, що доповнюють та поглиблюють теорію та методіку формування інформаційної компетентності майбутніх фахівців; наведено алгоритм розробки формування інформаційної компетентності через застосування педагогічних методів.

Ключові слова: інформаційна компетентність, тренер-викладач.

Вступ. Формування інформаційної компетентності у майбутніх тренерів-викладачів є важливою складовою їхньої професійної підготовки. Це включає в себе навички пошуку, аналізу та використання інформації для ефективного навчання і навчання інших. Деякі ключові аспекти формування інформаційної компетентності включають: пошук і оцінка інформації, тобто майбутні тренери-викладачі повинні навчитися визначати надійні джерела інформації та оцінювати їх якість.

До формування інформаційної компетентності відносять і використання технологій, тобто здатність використовувати сучасні технології для доступу до інформації та для створення навчальних ресурсів. Питання вдосконалення формування інформаційної компетентності були предметом досліджень багатьох учених. Одні спеціалісти [1–3] пропонують акцентувати увагу на пошук і оцінку інформації з подальшим застосуванням їх у професійній діяльності. Водночас, все більше дослідників пропонують до формування інформаційної компетентності відносити використання технологій, тобто здатність використовувати сучасні технології для доступу до інформації та для створення навчальних ресурсів. Такий підхід забезпечує як формування навичок застосування інформаційних технологій, так і його розвиток.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та оцінці результативності методики формування інформаційної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Вирішення завдань дослідження передбачає звернення до комплексу наукових методів, що включає: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, контроль та оцінка показників змагальної діяльності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування інформаційної компетентності – одне з основних завдань у процесі фахової підготовки майбутніх тренерів-викладачів. Дослідження в цій області досліджують такі аспекти:

1. Методи і підходи до навчання інформаційної компетентності, які найбільш ефективні.
2. Вплив використання інформаційних технологій на розвиток цієї компетентності.
3. Роль викладачів і навчальних програм у формуванні інформаційної компетентності студентів.
4. Оцінка рівня інформаційної компетентності та її вплив на академічні та професійні успіхи.

Дослідження у цій області важливі для розвитку ефективних методів навчання та підготовки майбутніх тренерів-викладачів, які зможуть краще впоратися з інформаційним середовищем та передавати ці навички своїм спортсменам.

Інформаційна компетентність характеризується наступними ключовими аспектами:

- здатність до пошуку інформації, що включає в себе навички ефективного пошуку інформації в різних джерелах, таких як інтернет, бібліотеки, бази даних тощо;
- критичне мислення, інформаційна компетентність передбачає здатність критично оцінювати інформацію, розрізняти факти від думок та розуміти потенційні переваги та обмеження джерел;
- оцінка джерел, ця компетентність включає в себе здатність визначати авторитетність та надійність джерел інформації;
- здатність до інтеграції інформації, тобто можливість об'єднувати різні джерела інформації та створювати комплексне розуміння теми чи проблеми;
- етичне використання інформації, забезпечення використання інформації в межах правил та норм, включаючи цитування та дотримання авторських прав;
- здатність передавати інформацію: можливість ясно та ефективно комунікувати інформацію іншим.

Інформаційна компетентність важлива не лише в освітньому процесі, але й у сучасному житті, де доступ до великих обсягів інформації вимагає від особи вміння керувати нею, відбирати і використовувати її на користь себе та суспільства.

Висновки. Інформаційна компетентність є важливою здатністю для успіху в сучасному інформаційному суспільстві. Ця компетентність включає в себе ряд навичок, таких як здатність до пошуку, оцінки та ефективного використання інформації. Майбутні тренери-викладачі повинні бути оснащені цими навичками, щоб успішно передавати їх студентам. Дослідження в галузі інформа-

ційної компетентності важливі для розвитку методів навчання та підготовки, що враховують сучасні вимоги до обробки інформації, і для забезпечення кращого розвитку суспільства в цифрову епоху.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вплив інформаційної компетентності на освітні та професійні досягнення. Дослідження може спрямовуватися на встановлення зв'язку між рівнем інформаційної компетентності та академічними та професійними успіхами.

Список використаних джерел

1. Head, A. J., & Eisenberg, M. B. (2010). Truth be told: How college students evaluate and use information in the digital age. Project Information Literacy Progress Report. University of Washington Information School.
2. Badke, W. (2010). A rationale for information literacy in undergraduate education. *Journal of Academic Librarianship*, 36(4), 267–273.
3. Herring, J. E. (2011). *Improving students' web use and information literacy: A guide for teachers and teacher librarians*. Facet Publishing.

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Малюзін В. С., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-22-1.
Хмельницький національний університет
Мельник А. А., здобувач вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня освіти, група ФКС-22-1.
Хмельницький національний університет
Дутчак Ю. В., професор кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет

***Анотація.** У статті аналізуються чинники професійного вигорання тренерів-викладачів закладів фізичної культури. Виявлено ключові психологічні чинники професійного вигорання тренерів-викладачів, що включають зовнішні та внутрішні чинники.*

***Ключові слова:** тренери-викладачі, професійне вигорання, заклади фізичної культури і спорту.*

Вступ. Професійна діяльність тренера-викладача, на переконання науковців, визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності вчителя, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо.

Відзначаємо, що тренери-викладачі будучи фахівцями типу «людина-людина» стикаються з різного роду негативними чинниками в процесі тривалих соціальних відносин в системі «тренер – вихованець», «вихованець-вихованець», «тренер – тренер» (злість, роздратування, сором), що можуть викликати хронічний стрес і емоційне виснаження можуть призвести до «вигорання особистості» або просто «вигорання». У широкому сенсі вигорання – це реакція на пролонгований стрес внаслідок напруженої взаємодії між навколишнім середовищем і особистісними характеристиками. Синдром «вигорання» внесено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ – 10) під номером Z 73.0. у рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень» [5].

Проблема «професійного вигорання» знайшла своє відображення у роботах Дж. Грінберг, С. Джексон, Г. Діон, В. В. Бойко, М. Буриш, Н. Є. Водоп'янової, Г. В. Ложкін, Ю. Л. Львов, Л. М. Карамушка, М. П. Лейтер, С. Д. Максименко, Х. Дж. Фрейденбергер, У. Б. Шуфелі та інших науковців. Узагальнюючи результати досліджень науковців, професійне вигорання фахівців характеризується вираженою сукупністю симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальних сферах життя людини (емоційне виснаження, спустошення, хвороблива деструктивна реакція на стрес, загальна відчуженість; негативні установки по відношенню до інших, зниження самооцінки у відповідь на тривалий стрес, пов'язаний з працею, зниження продуктивності, деперсоналізація [1; 5].

Мета статті: встановити ключові чинники професійного вигорання тренерів-викладачів закладів фізичної культури і спорту

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз наукових досліджень доводить, що у професійній діяльності тренера-викладача тісно взаємодіють наступні особистісно-професійні якості: вольові (цілеспрямованість, ініціативність, змістовність, рішучість, витримка), моральні (толерантність, чесність, вимогливість, оптимізм, принциповість, правдивість, самокритичність, працьовитість і справедливість), комунікативні (ввічливість, доброзичливість, тактовність, сугестивність, вміння швидко встановлювати контакт, красномовність), психомоторні (наочний приклад здорового способу життя), інтелектуальні [2].

Синдром професійного вигорання у тренерів-викладачів характеризується розладом зазначених якостей та розвивається протягом кількох стадій (рис. 1):

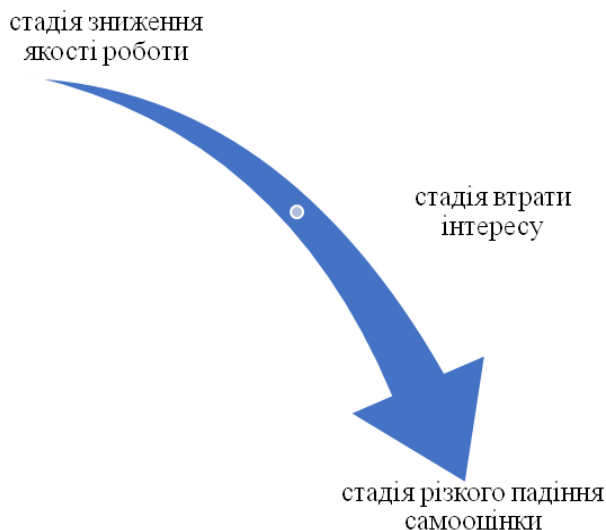


Рис. 1. Стадії професійного вигорання тренерів-викладачів закладів фізичної культури і спорту (за Єременко (Спичак) Н. П.)

– стадія зниження якості роботи тренера: порушення фізичного і психологічного самопочуття, зниження інтересу до роботи та потреби в спілкуванні, наростання апатії до кінця робочого тижня, роздратування, емоційна нестійкість, агресія, цинічне відношення до клієнтів, перенесення відповідальності за результати занять тільки на клієнта;

– стадія повної втрати інтересу до роботи та життя взагалі, емоційна байдужість, відчуття постійної втрати сил, бажання усамітнення;

– стадія різкого падіння самооцінки і професійної мотивації тренера: відчуття надання не якісних послуг, їх не результативність, відчуття власної неповноцінності, цілковите зняття з себе відповідальності, обмеження своїх можливостей та інших осіб [1].

Констатуємо, що основними ознаками професійного вигорання тренерів-викладачів є: виснаження, втома, незадоволення собою, тривожність і депресія, відчуття «загнаності в клітку», емоційно-моральна дезорієнтація, неадекватне, вибіркоче емоційне реагування на клієнтів, посилення пасивності (цинізм, песимізм, безнадія, апатія), нехтування виконанням своїх професійних обов'язків, психосоматичні та психовегетативні порушення. Відзначаємо, що ознаки професійного вигорання можуть індивідуально відрізнятися в окремих осіб, а їх інтенсивність залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні особливості, вік, здоров'я та обставини.

Ключові психологічні чинники професійного вигорання тренерів-викладачів [1; 3; 5]:

1) зовнішні: постійно притаманне робочим ситуаціям відчуття новизни; особливості роботи в сфері «людина-людина» з великою кількістю поверхових контактів в процесі занять, що зумовлює емоційну перевтому; велика кількість контактів з людьми, які прагнуть досягти бажаних високих результатів; кількість проведеного на роботі часу; висока ступінь пильної, персональної уваги по відношенню до вихованців, моральна відповідальність за його успіхи; постійне включення в діяльність вольових процесів; несприятливі соціально-психологічні взаємовідносини в середині закладу фізичної культури і спорту, конфлікти в професійному оточенні, недостатня підтримка колег, відсутність вихідних; недостатні умови для самовираження та експериментування та інновацій; одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи; вкладання в роботу значних

особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивної оцінки з боку керівництва (в т.ч. й матеріальної винагороди);

2) внутрішні (особистісні): психологічні травми; відсутність будь-яких інтересів поза роботою; схильність до емоційної ригідності; інтенсивна інтеріоризація обставин професійної діяльності; слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності; моральні дефекти і дезорієнтація особистості; необхідність постійного спілкування під час тренування, це вимагає значного особистісного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю спілкування [3].

Висновок. Проведений теоретичний аналіз показує, що адекватні умови праці, самопізнання та саморозвиток, професійне здоров'я тренера-викладача визначають ефективність професійної діяльності і сприяють позитивному відношенню до неї, моральній задоволеності від самого тренерського процесу та його результатів, забезпечують позитивну самооцінку власної діяльності й унеможливають професійне вигорання й професійні деформації.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку рекомендацій зі зниження ризику розвитку синдрому професійного вигорання у тренерів-викладачів закладів фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Єременко (Спичак) Н. П. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера / Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 року, м. Львів). – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 321–324.

2. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л. В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури / Молодий вчений. 2018. № 3.3. С. 89–92. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_3_4.

3. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. URL: <http://www.personal.in.ua/>

4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / [Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. та ін.]. – Київ : Міленіум, 2004. 264 с.

5. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. – Київ : Вища шк., 2006. – 382 с.

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОЧІЙ БОРОТЬБИ

Мозолук О. В., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту. Хмельницький національний університет

Руснак А. А., викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницький національний університет.

Тарадай В. В., здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освіти, група ФКС-22-1. Хмельницький національний університет

Постановка проблеми. У сучасному спорті вищих досягнень особливий інтерес становить масовість і розвиток жіночого спорту. Жінки беруть участь у змаганнях у тих видах спорту, які в минулому вважалися суто чоловічими.

Вельми характерною особливістю сучасного етапу розвитку спортивної боротьби є інтенсивне освоєння жінками майже всіх її видів: дзюдо, самбо, вільна боротьба, сумо, боротьба на поясах. Цей процес є незворотним, не дивлячись на тривалу бездіяльність або навіть протидію деяких керівників, теоретиків і практиків боротьби. До теперішнього часу щорічно проводяться жіночі чемпіонати континентів і світу з різних видів боротьби, а змагання з дзюдо і вільної боротьби серед жінок увійшли до програми Олімпійських ігор [1, 8. 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Актуальною є проблема підготовки жінок-борчинь. На сьогодні загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак, деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування. На сучасному етапі розвитку спорту у тренувальному процесі спортсменок не завжди враховують особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності

на організм жінки [6, 7]. Біологічний аспект розкриває основні анатомо-фізіологічні особливості організму жінок і його вікові зміни. Ряд особливостей статури жінки і своєрідність діяльності багатьох органів і систем її організму обумовлені дітородної функцією [5].

Метою роботи було проаналізувати особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі.

Із **методів дослідження** ми використовували теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення

Особливості кістково-суглобового апарату полягають в тому, що у жінки ширший, ніж у чоловіка, таз; велика (по відношенню до зросту) довжина хребетного стовпа, ширші міжсуглобові щілини і краща розтяжність заповнює його хрящового прошарку; коротка і широка грудна клітка; велика амплітуда рухів у деяких суглобах, особливо у кульшових. Форми тіла жінки обумовлені розвитком підшкірно-жирового шару, який складає 28 % ваги (у чоловіків лише 18 %). Вага у жінки в середньому на 7–8 кг менше, ніж у чоловіка. Це пояснюється не лише меншим зростом (на 10–12 см), а й більш слабким розвитком мускулатури, що становить 32 % ваги тіла (у чоловіків 45 %). Однак, жінки перевершують чоловіків у точності координації рухів, гнучкості, тому що в них еластичніший зв'язковий апарат, краща здатність м'язів до розтягування. Жінки є витривалішими у тривалій ритмічній роботі, їм властиві високорозвинені швидкість, спритність рухів дрібних м'язових груп (пальців, кистей рук). Деякі м'язові групи у жінок несуть більш складні функціональні навантаження, ніж у чоловіків (діафрагма, м'язи черевної стінки, тазового дна).

Серцево-судинна, дихальна та інші системи жіночого організму у функціональному відношенні значно відрізняються від відповідних систем чоловічого організму. Серце жінки за обсягом і вагою менше чоловічого на 10–15 %, тому у момент його скорочення в судини викидається менше крові, але серцевий м'яз скорочується частіше (у чоловіків 66–70 уд/хв, у жінок – 72–78). Серцеві скорочення у жінок слабші, що є однією з причин більш низького рівня кров'яного тиску. Частота дихання у жінок більша, а глибина менша, що позначається на ЖЄЛ (у жінок на 1000 см³ менше, ніж у чоловіків). Таким чином, жінки володіють меншими функціональними резервами, ніж чоловіки. Будь-яке фізичне навантаження викликає у жінок більше почастішання пульсу, менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває трохи довше, ніж у чоловіків.

Статеві відмінності найбільш вираженими стають з початком статевого дозрівання. Спеціальної уваги заслуговує періодичність ряду фізіологічних функцій, відносно **оваріально-менструального циклу (ОМЦ)**. Жінки виконують найрізноманітнішу фізичну та розумову роботу зазвичай однаково повноцінно в усі фази ОМЦ. Спеціальні дослідження показали, що лише у 18,4 % спортсменок, що продовжують тренуватися і брати участь у змаганнях в передменструальних і менструальних фазах циклу, результати погіршуються. Однак характер реакції організму жінок на ОМЦ може бути різним.

Найменш сприятливою для тренувальних і змагальних навантажень є **передменструальна фаза**, під час якої спостерігається зниження працездатності, роздратованість, пригніченість, знижується здатність до вивчення нового матеріалу [3, 10, 11].

У передменструальні дні можуть виявлятися симптоми порушення у будь-якій системі жіночого організму. Найпоширенішими є такі симптоми: напруження, набряки та болі в молочних залозах, головні болі, запаморочення, підвищення маси тіла, зміни апетиту, а також прояви нервово-психічної нестійкості. У цей період під час тренувального процесу не доцільно форсувати фізичні навантаження, вивчати і вдосконалювати складно координаційні рухи. У заняттях повинні бути знижені навантаження. Жінки, які мають спортивні розряди нижче першого, можуть брати участь у змаганнях лише при доброму самопочутті і з дозволу лікаря. У тренувальних заняттях їх слід систематично готувати до виконання звичайних навантажень в усі фази ОМЦ. Висока спортивна кваліфікація жінок говорить, зокрема, про те, що регулярними тренувальними заняттями вони підготовлені до участі у змаганнях в будь-яку фазу циклу без шкоди для свого здоров'я.

Зниження функціональних можливостей організму характерне також для **менструальної та овуляторної фаз**. Таким чином, при 28-денній тривалості ОМЦ 10–12 днів спортсменки перебувають у відносно несприятливому функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень, вирішення найважливіших завдань періодів та етапів підготовки. Це також необхідно врахувати, плануючи тренувальні навантаження.

Зміни функціональної рухливості нервових процесів (лабільності) у спортсменок різних спеціалізацій мають однаковий напрям протягом менструального циклу – вищу лабільність у **постменструальну**, і особливо в **постовуляторну фазу**, що зумовлено анаболічним ефектом естрогенів,

концентрація яких у крові жінок при нормальному ОМЦ найбільша в постменструальну і пост-овуляторну фази циклу.

Побудова мезоциклів тренувального процесу жінок з урахуванням структури ОМЦ дозволяє забезпечити вищу сумарну працездатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їх організму. Така побудова тренування повинна бути обов'язковою для ввідних і базових мезоциклів, більшості контрольно-підготовчих, тобто тих мезоциклів, у яких переважно вирішується завдання створення техніко-тактичних і функціональних передумов, необхідних для досягнення запланованих спортивних результатів, комплексності спортсменів [2].

Що ж до передзмагальних, і особливо змагальних мезоциклів, то тут навантаження можуть бути суттєво змінені з урахуванням термінів проведення майбутніх змагань і їх відповідності фазі ОМЦ, в якій буде перебувати організм конкретної спортсменки. Адже слід враховувати, що спортсменкам доводиться виступати на відповідальних змаганнях незалежно від стану, зумовленого особливостями жіночого організму. Досвід показує, що результати виступів спортсменок, які враховують це у побудові передзмагальних і змагальних мезоциклів, бувають успішні навіть у випадках, коли терміни змагань збігаються з фазами ОМЦ, які є найменш сприятливі для демонстрації високих результатів. Отже, доцільно в окремих випадках планувати у вказаних мезоциклах великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, проводити контрольні змагання, у яких моделювати умови майбутніх головних стартів.

При складанні тренувальних планів для жінок необхідно мати на увазі, що ритмічним коливанням ОМЦ повинна відповідати така ж крива тренувальних навантажень. А саме: на час підвищення працездатності до і після ОМЦ слід планувати максимальні тренувальні навантаження і контрольні прикидки, на період зниження працездатності – найменші навантаження. Якщо ж реакція організму спортсменки на ОМЦ несприятлива, в передменструальній і менструальну фази слід планувати щадяче навантаження, прогулянки і навіть повний відпочинок. Усім жінкам протипоказані тренування і участь у змаганнях в період вагітності. Спеціальні тренування можна починати не раніше ніж через 8–10 місяців після пологів. Але навіть при дворічній перерві загальна та спеціальна підготовленість досягають колишнього рівня, а нерідко і перевищують його вже через 6–8 місяців. Багато спортсменок, ставши матерями, не лише поверталися у великий спорт, а й домагалися ще більш високих особистих досягнень.

У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду необхідно відводити місце вправам, що зміцнюють м'язи живота, спини, попереку і м'язи малого тазу, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх органів. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням.

Сучасний рівень спортивних результатів висуває великі вимоги до **всєбічної підготовки спортсменок**. Тому у заняттях з жінками особливу увагу потрібно звертати на їх всєбічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, не форсуючи тренування з метою швидкого досягнення високих результатів.

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше, ніж чоловікам, оволодіти технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою. Але для удосконалення багатьох технічних дій жінкам, як правило, бракує сили і швидкості. У зв'язку з цим дуже важливо поєднувати навчання техніці із ЗФП і СФП, особливо це стосується ранніх етапів спортивної підготовки. При цьому особливо корисні підвідні вправи, які допомагають у вивченні техніки і фізично зміцнюють організм [2, 4].

Від спеціальної силової і швидкісної підготовки значною мірою залежить успіх оволодіння жінками багатьма видами спорту. Займаючись з жінками, в основних вправах на силу і швидкість необхідно більш поступово збільшувати навантаження, більш плавно доводити її до можливих меж, ніж займаючись з чоловіками. Вона повинна відрізнятися більшою варіативністю і меншою загальною величиною максимальних напружень в період основної тренувальної роботи. Потрібно обмежувати кількість вправ, що вимагають значного напруження і затримки дихання. Здійснювати силову підготовку жінок слід засобами, що не спричинять фізичного перенапруження. **Для розвитку сили** корисно виконувати вправи з набивними м'ячами, дисками від штанги, гантелями, парні вправи з опором, акробатичні вправи і різні варіанти стрибкових вправ.

Висококваліфіковані спортсменки в якості обтяження можуть використовувати штангу при виконанні спеціальних вправ, найбільш близьких за своєю структурою до обраного виду спорту. Щоб отримати помітне поліпшення силових якостей стосовно до свого виду спорту, жінкам необхідно проробляти більшу за обсягом силову роботу, ніж чоловікам, але з меншою вагою. Ось чому тренери

повинні терпляче чекати цього моменту, не вимагаючи від спортсменок надто високих результатів передчасно.

Великі напруження відчуває організм жінок під час роботи «*на витривалість*», особливо до кінця тренування, коли втома наростає. Визначати навантаження (за обсягом та інтенсивністю) у всіх випадках слід за рівнем фізичної підготовленості спортсменки; підвищувати – більш плавно і на більшому відрізку часу, ніж у заняттях з чоловіками. В основному це відноситься до тренування жінок-початківців і спортсменок III розряду.

Особливо важливе значення у тренуванні жінок мають *лікарський і педагогічний контроль, а також самоконтроль*. Всі ці види контролю дозволяють не лише своєчасно виявити будь-які патологічні явища в організмі спортсменки, але і у певній мірі судити про раціональність планування і проведення тренувальних занять.

Висновки

1. Підсумовуючи слід зазначити, що аналіз літературних джерел та практичного досвіду дає можливість зробити висновок, що недостатньо дослідженою є проблема підготовки жінок у спортивній боротьбі. Планування та підготовка у жіночій спортивній боротьбі відбувається переважно без урахування ОМЦ, набір і комплектація групи – без урахування віку і статі. Не беруться до уваги біологічні відмінності чоловічого і жіночого організмів, не враховуються особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки. У більшості випадків спортивну підготовку чоловіків і жінок будують за однаковими канонами.

2. У процесі підготовки жінок-борчинь необхідно підбирати адекватне навантаження відповідно до фази ОМЦ. У жіночій спортивній боротьбі особливої уваги потребують овуляційна та передменструальна фази. У цей період потрібно з обережністю планувати виконання складно-координаційних дій та кидків з великою амплітудою.

3. Постановка високих завдань перед вітчизняними фахівцями спортивної боротьби викликає необхідність розробки цілеспрямованих програм підготовки спортсменок у боротьбі, що включають науково-обґрунтовану інформацію про особливості тренування жінок-борчинь з урахуванням сучасних уявлень про статевий диморфізм. Проведення тренувальних занять з жінками вимагає від тренера педагогічного такту, уваги, умілого застосування оцінки успіхів, суворого індивідуального підходу.

Список використаних джерел

1. Платонов В. Н. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок // Теорія спорту / Под ред. В.Н. Платонова. – Київ : Вища школа, 2023. – С. 275–276.
2. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ / Ю. Ю. Стельмах, С. Я. Кухтій // Спортивна наука України. – 2022. – № 3 (12). – С. 10–13.
3. Тягур Р. С. Жінки в олімпійському спорті / Р. С. Тягур, Б. М. Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ : Плай. – 2020. – Вип. 1. – С. 16–23.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КРОСФІТ-ТРЕНУВАНЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Павлюк О. С., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Хмельницький національний університет
Андрєв В. В., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет

Анотація. У роботі досліджуються особливості використання кросфіт-тренувань у закладах освіти. Розглянуто актуальність впровадження кросфіту в освітній процес в умовах зростаю-

чої гіподинамії серед молоді. Проаналізовано переваги кросфіт-тренувань, зокрема їх універсальність, можливість адаптації під різні вікові групи та рівні фізичної підготовки. Зазначено, що кросфіт сприяє розвитку витривалості, координації, командної роботи, а також допомагає формувати такі особистісні якості, як дисципліна та самоконтроль.

Ключові слова: кросфіт, тренування, фізичне виховання, заклади освіти.

Вступ. Сьогодення вимагає використання інноваційних підходів у фізичному вихованні, що відповідає вимогам нових стандартів освіти, які акцентують увагу на всебічному розвитку особистості. В свою чергу кросфіт є сучасним трендом у фітнес-індустрії, який можна ефективно впроваджувати в освітніх закладах для підвищення рівня фізичної підготовленості молоді. Оскільки сучасні діти та молодь часто ведуть малорухливий спосіб життя через вплив цифрових технологій і тривале сидіння за навчанням, то постає проблема пошуку нових фізкультурно-спортивних технологій для підвищення рівня рухової активності молоді. Кросфіт, як система функціональних тренувань, сприяє поліпшенню фізичної форми, витривалості та загального самопочуття. Він допомагає значно знизити ризики розвитку захворювань, пов'язаних із гіподинамією, таких як ожиріння чи порушення постави.

В сучасних дослідженнях багато уваги приділяють застосуванню кросфіт-технологій у навчальному процесі. Зокрема наковці зазначають, що кросфіт є «сучасним та перспективним» напрямком удосконалення та урізноманітнення занять з фізичного виховання студентської молоді [4]. В своїх дослідженнях Н. Базилевич, О. Тонконог наводять результати експерименту впливу занять кросфітом на фізичну підготовленість студентської молоді та зацікавленості кросфітом як видом спорту, що мотивує до занять фізичним вихованням і закріплює позитивну звичку до регулярної фізичної активності [1]. В аналізі Т. Лози, Н.Єременко розглядається кросфіт, як привабливий, доступний вид рухової активності для студентів закладів вищої освіти в якому вправи можуть замінюються відповідно рівню підготовленості молодих людей [5].

Мета дослідження: вивчення питання особливостей використання кросфіту в закладах освіти.

Матеріал і методи дослідження. У нашій роботі були використані теоретичні методи дослідження а саме: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Кросфіт (високо інтенсивне функціональне тренування) – це відносно молодий різновид фітнесу, методика тренувань, яка здатна гармонійно розвивати всі фізичні якості.

Система тренування виглядає як комплекс вправ, які виконуються послідовно, мають різну спрямованість, виконуються з високою інтенсивністю та різною загальною тривалістю виконання. Основними засобами системи кросфіт є різні атлетичні вправи, зокрема і з багатьох класичних видів спорту (важка атлетика, плавання, легка атлетика, спортивна гімнастика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, акробатика, веслування тощо). За своєю суттю кросфіт є системою загальної фізичної підготовки, яка створена так, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. Програма побудована на постійному варіюванні функціональних рухів, що виконуються з високою інтенсивністю. Позитивними особливостями системи можна вважати її універсальність, яка полягає у використанні широкого кола тренувальних засобів, а також у можливості вибору потрібних режимів тренування для вирішення конкретних поставлених завдань.

У кросфіт-тренуванні використовуються комплекси аеробної спрямованості (кардіо) дуже високої інтенсивності або гібридні тренування з високим рівнем інтенсивності, роботу у змішаному режимі (кардіо/силова) з максимальною потужністю. У тренуванні кросфіт можуть використовуватися одна або кілька вправ. Також використовуються вправи різної спрямованості, складені в комплекси таким чином, щоб сприяти різнобічному розвитку фізичних якостей і функціональних систем організму. Усі вправи у кросфіт-тренуванні умовно поділені на три основні групи: тренування основних параметрів метаболізму («кардіо»); гімнастика (робота з обтяженням власної ваги); вправи з вагою (гирьовий спорт, пауерліфтинг, важка атлетика) [3].

Більшість з традиційних фізкультурно-оздоровчих систем спрямовані на зменшення маси тіла або нарощування м'язів. Функціональний тренінг у кросфіті дозволяє підтримувати в тонусі ті м'язи, які задіюються в звичайному житті і необхідні для здійснення повсякденних завдань. Завдяки досить простим вправам, є можливість тренувати абсолютно всі групи м'язів, у тому числі і глибокі, які так складно задіяти в процесі звичайних силових або кардіотренувань. А адже саме ці м'язи відповідають за підтримку хребта, рівну поставу, правильну ходу, а також за протидію силам гравітації і утримання тіла у вертикальному положенні.

Крім того, завдяки функціональному тренінгу можна істотно поліпшити координацію рухів, витривалість і м'язову силу. Регулярні тренування зможуть перетворити повсякденні рухи в правильну і динамічну роботу організму.

Н. Базилевич відмічає, що систематичні заняття кросфітом підвищують інтерес студентів до фізичної культури, сприяють їх фізичному удосконаленню та формують звичку до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Вона відзначає, що формування позитивної мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом залежить від низки чинників: врахування індивідуальних особливостей студентів, пошуку нових підходів до організації занять, введення нових видів спорту до регулярних занять студентів. Також й інші вчені відзначають, що саме кросфіт може стати потужним стимулом до регулярних занять фізичними вправами студентської молоді. За даними наукових досліджень заняття за системою кросфіт підвищують рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності, задоволенню соціальних потреб особистості – прагнення до саморозвитку, спілкування [2].

Однією з особливостей кросфіту є можливість адаптації вправ під будь-який рівень підготовки. Тому його можна використовувати як для молодших школярів, так і для студентів. Кросфіт не потребує дорогого інвентаря, що робить його доступним для широкого кола навчальних закладів.

Психологічні дослідження доводять, що регулярна фізична активність допомагає знижувати рівень стресу й підвищувати рівень мотивації. Кросфіт може бути корисним у профілактиці стресу та емоційного вигорання серед студентів і школярів.

Висновки. Кросфіт сприяє розвитку таких важливих особистісних якостей, як дисципліна, відповідальність, самоконтроль та цілеспрямованість. Командні тренування допомагають покращувати навички комунікації, роботи в команді та підтримки один одного. Також кросфіт як комплексна система тренувань може відігравати важливу роль у вихованні фізично активного і психічно стійкого покоління та сприяти розвитку особистісних якостей та соціальних навичок учнів і студентів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наші наукові дослідження передбачають вивчення впливу кросфіт-тренувань на силові якості студентів.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н., Тонконог О. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений, 2017. № 2. С. 113–117.
2. Базилевич Н., Тонконог О. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». Спецвип. 2016. С. 136–142.
3. Зіамбет В. Ю., Астраханкіна Ю. С. Кросфіт як спосіб підвищення ефективності фізичної підготовки студентів вузу. Молодий вчений, 2016. № 7. С. 1061–1063.
4. Кокорев Д. А. Кросфіт тренування як інноваційний компонент у фізичному вихованні студентів. Пріоритетні напрями розвитку науки та освіти, 2016. № 1 (8). С. 134–137.
5. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, 2017. Суми. Т. 1. С. 86–89.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРЕНУВАНЬ КРОСФІТОМ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН УЧАСНИКІВ

Соколовський Ю. Л., здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня освіти, група ФКСм-23-1.
Хмельницький національний університет
Голов'юк К. В., здобувач вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня освіти, група СОФК-23-1.
Хмельницький національний університет

Анотація. Кросфіт набув популярності за останні кілька років і розширив коло тих хто займається ним, що призвело до зростання необхідності додаткових досліджень щодо цього типу тренувань.

Ключові слова: кросфіт, фізіологія, фізичні вправи, спорт, тренування.

Мета дослідження: вивчити питання змін фізіологічного стану організму під впливом занять кросфітом.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному світі спостерігається стрімке зростання популярності функціональних тренувань високої інтенсивності, серед яких особливе місце посідає кросфіт. Цей вид фізичної активності, що виник на початку 2000-х років, швидко перетворився на глобальний фітнес-феномен, залучаючи мільйони послідовників по всьому світу. Однак, незважаючи на широке розповсюдження кросфіту, наукове обґрунтування його впливу на фізіологічний стан організму залишається недостатньо вивченим та систематизованим [3].

Специфіка тренувань кросфіту полягає у комбінуванні елементів важкої атлетики, гімнастики, кардіо-вправ та функціональних рухів, що виконуються з високою інтенсивністю. Така різноманітність тренувальних стимулів створює унікальне навантаження на всі системи організму, включаючи серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову та ендокринну системи. Проте, механізми адаптації організму до подібних навантажень та їх довготривалий вплив на здоров'я потребують детального наукового аналізу [6].

Актуальність дослідження підсилюється зростаючою кількістю людей різного віку та рівня фізичної підготовки, які обирають кросфіт як основний вид фізичної активності. Це породжує необхідність розуміння фізіологічних змін, що відбуваються в організмі під впливом таких тренувань, для розробки безпечних та ефективних тренувальних програм [5].

Особливої уваги потребує вивчення адаптаційних механізмів організму до високоінтенсивних навантажень, характерних для кросфіту. Це включає дослідження змін у роботі серцево-судинної системи, показників зовнішнього дихання, метаболічних процесів, гормонального статусу та опорно-рухового апарату. Розуміння цих механізмів дозволить оптимізувати тренувальний процес та мінімізувати ризики перетренованості [4].

Наукова проблема полягає у відсутності системних досліджень, які б комплексно оцінювали вплив тренувань кросфітом на різні аспекти фізіологічного стану організму. Існуючі дослідження часто фокусуються на окремих аспектах впливу кросфіту, не надаючи цілісної картини адаптаційних змін [8]. Важливим аспектом проблеми є також необхідність вивчення індивідуальної реакції організму на навантаження кросфіту у людей різного віку, статі та рівня підготовки. Це необхідно для розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо індивідуалізації тренувального процесу та профілактики можливих негативних наслідків [7].

Додатковим фактором, що підкреслює актуальність дослідження, є зростаюча кількість професійних змагань з кросфіту, що вимагає глибокого розуміння фізіологічних механізмів адаптації організму для оптимізації підготовки спортсменів та збереження їх здоров'я [1, 2].

Таким чином, комплексне дослідження впливу тренувань кросфітом на фізіологічний стан учасників є актуальною науковою проблемою, навіть часткове вирішення якої матиме важливе теоретичне і практичне значення для розвитку спортивної науки та практики функціонального тренінгу.

Список використаних джерел

1. Ben-Zeev T, Okun E. High-Intensity Functional Training: Molecular Mechanisms and Benefits. *Neuromolecular Med.* 2021 Sep;23(3):335-338. doi: 10.1007/s12017-020-08638-8. Epub 2021 Jan 1. PMID: 33386577.
2. Leitão L, Dias M, Campos Y, Vieira JG, Sant'Ana L, Telles LG, Tavares C, Mazini M, Novaes J, Vianna J. Physical and Physiological Predictors of FRAN CrossFit® WOD Athlete's Performance. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Apr 12;18(8):4070. doi: 10.3390/ijerph18084070. PMID: 33921538; PMCID: PMC8069540.
3. Martinho DV, Rebelo A, Gouveia ÉR, Field A, Costa R, Ribeiro AS, Casonatto J, Amorim C, Sarmiento H. The physical demands and physiological responses to CrossFit®: a scoping review with evidence gap map and meta-correlation. *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 2024 Sep 20;16(1):196. doi: 10.1186/s13102-024-00986-3. PMID: 39300545; PMCID: PMC11414238.
4. McDougale JM, Mangine GT, Townsend JR, Jajtner AR, Feito Y. Acute physiological outcomes of high-intensity functional training: a scoping review. *PeerJ.* 2023 Jan 3;11:e14493. doi: 10.7717/peerj.14493. PMID: 36620744; PMCID: PMC9817969.

5. Meyer J, Morrison J, Zuniga J. The Benefits and Risks of CrossFit: A Systematic Review. *Workplace Health Saf.* 2017 Dec;65(12):612-618. doi: 10.1177/2165079916685568. Epub 2017 Mar 31. PMID: 28363035.
6. Mangine GT, Seay TR. Quantifying CrossFit®: Potential solutions for monitoring multimodal workloads and identifying training targets. *Front Sports Act Living.* 2022 Oct 14;4:949429. doi: 10.3389/fspor.2022.949429. PMID: 36311217; PMCID: PMC9613943.
7. Meier N, Schlie J, Schmidt A. Physiological effects of regular CrossFit® training and the impact of the COVID-19 pandemic-A systematic review. *Front Physiol.* 2023 Apr 5;14:1146718. doi: 10.3389/fphys.2023.1146718. PMID: 37089417; PMCID: PMC10113564.
8. Perciavalle V, Marchetta NS, Giustiniani S, Borbone C, Perciavalle V, Petralia MC, Buscemi A, Coco M. Attentive processes, blood lactate and CrossFit®. *Phys Sportsmed.* 2016 Nov;44(4):403-406. doi: 10.1080/00913847.2016.1222852. Epub 2016 Aug 24. PMID: 27556548.

Зміст

Секція 1.

Фізична культура та фізичне виховання

Глобіна А. В., Квасниця І. М. Рухова активність як необхідна умова здоров'язбереження учнівської молоді	3
Гудкова Є. Ю., Герасімчук Ю. І., Рибак Л. О. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні	5
Дякун М. А. Особливості фізичної підготовки юних спортсменів ігрових видів спорту	7
Мозолюк О. В., Руснак А. А., Ювковецький М. Л. Впровадження футзалу в навчальний процес студентів закладів вищої освіти	9
Ребрина А. А., Голота Д. О., Ребрина А. А. Психологічна підготовка як складова профільної фізичної культури учнів та студентів	10
Чопик А. О., Бужанський О. Ю. Характеристика дефініції «професійна культура» фахівців у процесі професійної діяльності	11
Якимчук І. О., Хіміч В. Л., Лозінський Н. В. Використання сучасних педагогічних технологій	12

Секція 2.

Спорт

Бессараба П. С., Квасниця І. М. Характеристика швидкісно-силових якостей спортсменів, які спеціалізуються у велоспорті	15
Величко О. Р., Квасниця І. М. Інноваційні технології у спорті (на прикладі футболу)	17
Дмитришин Н. О. Роль карате у формуванні сучасної особистості	19
Додь Н. В. Особливості підготовки борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення	21
Загоруйко О. М. Особливості розвитку швидкісних якостей у дітей 13–14 років в боксі	23
Карбовська А. А., Квасниця О. М. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні	25

Кошеля І. А., Солтик О. О. Вплив занять пауерліфтингом на фізичне та психічне здоров'я молоді	26
Мельник М. М., Флерчук В. В. Компонентний склад тіла юних спортсменів у веслуванні на байдарках	28
Мельник М. М., Флерчук В. В. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у веслуванні на байдарках	30
Мозолюк О. В., Руснак А. А., Руденюк В. І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців	32
Мозолюк О. В., Руснак А. А., Горбанчук О. В. Психологічна підготовка до змагальної діяльності футболістів	33
Оліневич В. М., Мозолюк О. В. Вплив фізіологічних і психологічних індивідуальних характеристик на ефективність підготовки боксерів	35
Онищук А. В., Флерчук В. В. Методика швидкісної підготовки бігунів на середні дистанції юнаків 16–17 років у змагальному періоді	36
Ощипко В. М., Цісар В. В., Хіміч В. Л. Особливості змагальної діяльності пауерліфтера	38
Слюсар О. А. Психологічна підготовка борців вільного стилю (17–20 років)	40
Солтик С. О., Флерчук В. В., Солтик О. О. Розвиток фізичних якостей веслувальників на човнах «Дракон»	41
Хомич В. А., Солтик О. О., Солтик В. О. Роль згуртованості в ігрових видах спорту	43
Цвігун В. О., Логазюк Н. Л., Антонюк О. В. Вплив відпочинку між підходами на технічні показники у ривку штанги	45
Черняк В. В., Солтик О. О. Вплив занять боротьбою на фізичний розвиток та самоконтроль у дітей молодшого шкільного віку	47

Секція 3. Здоров'я людини

Княгицька В. І., Базильчук С. О. Вплив навколишнього середовища на стан здоров'я молоді	49
Криштофор І. Т., Карбовська А. А. Вплив фізичних навантажень на організм жінок першого зрілого віку	50
Солтик І. Т., Антонова А. О. Вплив велоспорту на розвиток невропатичних захворювань рук	52

Секція 4. Професійна підготовка

Аветісян А. В., Квасниця І. М. Характерні особливості змісту та структури психологічної готовності до професійної діяльності	55
Антонець В. Ф., Мілейко Г. О. Комплексний педагогічний контроль в підготовці волейболістів на початковому етапі багаторічного тренування	57
Лещенко Д. І., Хімич В. Л. Психологічні чинники успішності тренера-викладача	60
Литвинов І. Г. Аналіз формування інформаційної компетентності майбутніх тренерів-викладачів	62
Малюзін В. С., Мельник А. А., Дутчак Ю. В. Чинники професійного вигорання тренерів-викладачів закладів фізичної культури і спорту	63
Мозолюк О. В., Руснак А. А., Тарадай В. В. Деякі особливості організації навчально-тренувального процесу жіночій боротьбі.....	65
Павлюк О. С., Андреев В. В. Особливості використання кросфіт-тренувань у закладах освіти	69
Соколовський Ю. Л., Голов'юк К. В. Дослідження впливу тренувань кросфітом на фізіологічний стан учасників	71

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ, АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ

Збірник тез доповідей
IV регіональної науково-практичної інтернет-конференції

25 жовтня 2024 р. (м. Хмельницький)

Відповідальний за випуск: Солтик О. О., д-р пед. наук, проф.

Комп'ютерний набір: Квасниця І. М.

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету
kafedra_fv_khnu@ukr.net