

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

**Матеріали
I Всеукраїнської науково-практичної конференції**

25 жовтня 2024 року

Івано-Франківськ, 2024 рік

Затверджено відповідно до рішення вченої ради Херсонського державного університету
(протокол від 21.11.2024 року №5)

Відповідальний редактор:

Глухов І.Г. – декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

Редакційна колегія:

Голяка С.К. – завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат біологічних наук, доцент (укладач збірника).

Дробот К.В. – в.о. завідувачки кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету, докторка філософії зі спеціальності 017. Фізична культура і спорт.

Пантік В.В. – декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Хіменес Х.Р. – доцентка кафедри теорії спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. кандидатка наук з фізичного виховання і спорт, доцентка.

Яців Я.М. – декан факультету фізичного виховання та спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Рецензенти:

Пітин М.П. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, в.о. проректора з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського.

Тищенко В. О. - докторка наук з фізичного виховання і спорту, професорка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету.

Збірник містить матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, які представляють узагальнені результати пріоритетних досліджень розвитку фізичної культури, спорту та рекреації. Збірник розрахований на наукових, педагогічних, науково-педагогічних працівників, здобувачів ступеня вищої освіти. Тези друкуються в авторській редакції.

Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації : зб. матеріалів I Всеукр. наук. конф., 25 жовтня 2024 р. / голов. ред. І. Г. Глухов. – Івано-Франківськ : ХДУ, 2024. – 190 с.

ISBN 978-617-7090-56-3

© ХДУ, 2024

© Колектив авторів, 2024

ЗМІСТ

<i>Валерія Арушанян, Іван Глухов</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОГО КЛАСУ.....	8
<i>Ігор Балковий</i> ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНИХ КЛУБАХ, ОРГАНІЗАЦІЯХ	13
<i>Арсеній Басараб</i> ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ НА ЇХ ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	15
<i>Олена Бейгул</i> ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	19
<i>Олексій Бескровний, Вікторія Коваль, Сергій Голяка</i> КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	21
<i>Юрій Близнюк</i> ДОСЛІДЖЕННЯ УВАГИ У ПЛАВЦІВ 10 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ.....	24
<i>Надія Боровська</i> РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ.....	28
<i>Максим Васильєв</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЕМОЦІЙНУ СКЛАДОВУ УЧНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	32
<i>Svitlana Vyshemyrska & Kateryna Drobot</i> THE ROLE OF AFFERENT THERAPY IN AQUATIC INSTRUCTION FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS.....	34
<i>Юрій Грабовський, Олександр Кільницький, Вікторія Коваль</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ МУЛЬТИСПОРТОМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	37
<i>Назарій Гречин, Катерина Дробот, Олександр Ложицев</i> ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ КАРДІО- РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 12-14 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....	40
<i>Олександр Гринько</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРАКТИЧНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДУ БІОІМПЕДАНСОМЕТРІЇ ДЛЯ ОЦІНКИ ПОКАЗНИКІВ СКЛАДУ ТІЛА ЖІНОК В ДЗЮДО.....	42
<i>Володимир Грицевський</i> РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ НАВИЧОК ЧЕРЕЗ ПОЖЕЖНО- СПОРТИВНІ ДИСЦИПЛІНИ.....	46
<i>Юрій Душейко</i> АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ, ПЕРЕМОЖЦЯ ЧИКАЗЬКОГО МАРАФОНУ 2024 (JONN KORI).....	47

<i>Андрій Єфременко</i> АКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ У КОНДИЦІЙНОМУ ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТІВ: КЕЙС-МЕТОД.....	51
<i>Микита Жердєв, Галина Омеляненко</i> ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	53
<i>Ольга Задорожна</i> СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ТАКТИКУ В ОЛІМПІЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ.....	56
<i>Анастасія Залецька</i> БІОМПЕДАНСНИЙ АНАЛІЗ ТІЛА ЛЮДИНИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ.....	60
<i>Вікторія Кишеня, Катерина Дробот</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ.....	62
<i>Владислав Сінько</i> ПРОБЛЕМА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	64
<i>Георгій Шніц</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	66
<i>Олександр Козаков, Катерина Дробот</i> ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ.....	69
<i>Віктор Костріков</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПОКРАЩЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ-МАРАФОНЦІВ ЧЕРЕЗ ОПТИМІЗАЦІЮ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ.....	71
<i>Kateryna Kostrikova</i> VIRTUAL AND AUGMENTED REALITY IN FITNESS.....	75
<i>Геннадій Котулай</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	77
<i>Василь Кульчицький</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ....	79
<i>Денис Кучеров</i> ДО ПИТАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	81
<i>Катерина Лісковська</i> ЗАЛЕЖНІСТЬ РЕЗУЛЬТАТУ ТА ЧАСУ РЕАКЦІЇ ВІД АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ БІГУНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА 100 МЕТРІВ НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ 2023 ТА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ 2024 ТА ПРОБЛЕМАТИКА ЇХ РОЗВИТКУ.....	83

<i>Олександр Ложичев, Іван Глухов, Катерина Дробот</i> РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В КАР'ЄРНОМУ ЗРОСТАНІ СПОРТСМЕНІВ.....	87
<i>Тетяна Ложичева, Катерина Дробот, Олександр Ложичев</i> ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ МАКРОЦИКЛУ	89
<i>Євгенія Маспанова-Чорна</i> ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЙНИХ ЗМІН В УМОВАХ АКТИВНОЇ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	91
<i>Юрій Машичев, Ольга Задорожна</i> ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКУ «АКТИВНІ ПАРКИ» ДЛЯ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....	94
<i>Ігор Мащак</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	98
<i>Вікторія Огерук</i> ВЕГЕТАРІАНСЬКЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я.....	104
<i>Максим Олексієнко, Ілля Товстоп'ятко</i> ВПЛИВ ВПРАВ КАЛІСТЕНІКИ НА ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	107
<i>Роман Омельчук</i> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НЕДОСТАТНЬОГО ФІНАНСОВОГО ЗАБЕСПЕЧЕННЯ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МАРКЕТИНГУ.....	110
<i>Владислав Охріменко, Ольга Задорожна</i> ПРОБЛЕМИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....	112
<i>Юрій Падук, Катерина Дробот, Сергій Голяка</i> СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ У ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	115
<i>Мирослава Панасюк, Ольга Задорожна</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОТИВІВ І ПОТРЕБ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	118
<i>Леонід Подрігало, Костянтин Тимченко</i> ЗАСТОСУВАННЯ СКРИНІНГ-ТЕСТІВ У МОНІТОРИНГУ СТАНУ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	121

<i>Вікторія Родічева</i>	
ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СТАНУ СИСТЕМ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЦЕВОГО РИТМУ У ЖІНОК РІЗНИХ ТИПІВ СТАТУРИ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ У ПРОЦЕСІ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ДОДАТКОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	123
<i>Кирило Ротенгерб, Олександр Кіктенко</i>	
ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	126
<i>Вікторія Руденко, Світлана Степанюк</i>	
АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я.....	129
<i>Вячеслав Сапожник, Катерина Дробот</i>	
МЕДИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ БОКСЕРІВ.....	131
<i>Рахмет Саутов</i>	
ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	133
<i>Наталія Серєда</i>	
ОРГАНІЗАЦІЙНИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ РИНКУ ФІТНЕС- ПОСЛУГ В УКРАЇНІ.....	136
<i>Ольга Смирнова, Володимир Гамалій</i>	
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	139
<i>Світлана Степанюк, Віра Юхимук, Едуард Тонконог</i>	
ЗНАЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	142
<i>Світлана Степанюк, Віра Юхимук, Інна Городинська</i>	
ДОСЯГНЕННЯ ВИДАТНИХ ТРЕНЕРІВ ЖІНОЧИХ ГАНДБОЛЬНИХ КОМАНД УКРАЇНИ.....	145
<i>Оксана Тесунова</i>	
ПРОЕКТУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» З МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ.....	148
<i>Денис Тищенко, Дмитро Сахно</i>	
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА ДЛЯ БАГАТОАСПЕКТНОЇ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ НАВИЧОК У ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	151
<i>Олександр Топорков, Тетяна Гриньова</i>	
ОПТИМАЛЬНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ-АМАТОРІВ.....	155
<i>Наталія Туришева</i>	
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ КАТЕГОРІЙ «МАСТЕРС» ТА СПОРТМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	159

<i>Валерія Фіщенко</i> ФІЗИЧНИЙ СТАН, СПОСІБ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	163
<i>Іван Харченко</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У БІГОВИХ ДИСЦИПЛІНАХ.....	167
<i>Дар'я Холодних</i> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТСМЕНІВ ПОЧАТКІВЦІВ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	170
<i>Мар'яна Черник, Ольга Задорожна</i> ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ ВІКОМ 16- 18 РОКІВ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ.....	174
<i>Василина Чіх, Ольга Задорожна</i> ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ ВИМОГ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ.....	178
<i>Єлизавета Чорна, Катерина Дробот</i> ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ.....	182
<i>Богдан Чорний, Катерина Дробот</i> РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ У ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	185
<i>Алла Альошина, Валентина Романюк</i> ОБГРУНТУВАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	187

Валерія Арушанян

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 001217@university.kherson.ua

Іван Глухов

доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор, декан факультету
фізичного виховання та спорту,
Херсонський державний університет
E-mail: igluhov@ksu.ks.ua

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОГО КЛАСУ

Актуальність. Значна кількість тренерів та спеціалістів з гандболу стверджують, що технічна підготовка має головне значення на всіх етапах багаторічної підготовки. Зі зростанням технічної майстерності та кваліфікації спортсменок вага даного виду підготовки не зменшується, а постійно змінюється в напрямку інтенсифікації змагальної діяльності.

Тенденція розвитку сучасного міжнародного жіночого гандболу в світі вимагає від тренерів постійного пошуку нових, більш досконалих методик проведення тренувальних занять спрямованих на вдосконалення технічної майстерності, тому дослідження та експериментальне обґрунтування ефективності тренувального процесу в провідних гандбольних клубах Болгарії на сьогоднішній день є доволі актуальним.

Мета дослідження полягає в експериментальному обґрунтуванні ефективності технічної підготовки в ГК “Бяла”.

Виходячи з мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

- теоретично вивчити зміст підготовки кваліфікованих гандболісток, узагальнити засоби та методи її вдосконалення;
- дослідити рівень технічної підготовленості кваліфікованих гандболісток на початку експерименту;
- розкрити зміст технічної підготовки гандболісток в ГК “Бяла” Болгарія;
- експериментально довести ефективність технічної підготовки в ГК “Бяла”.

Організація та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами було проведено експериментальне дослідження, яке складалось з 4 етапів:

В ході *першого етапу* ми проаналізували та узагальнили спеціальну наукову та науково-методичну літературу.

На *другому етапі* ми оцінили вихідний рівень технічної майстерності гандболісток різного ігрового амплуа.

Третім етапом стало визначення заключних показників рівня технічної майстерності гандболісток та визначення відмінностей, які відбулись за час експерименту.

Протягом четвертого етапу дослідження ми, за допомогою методів математичної статистики, провели аналіз отриманих результатів та визначили ступінь достовірності між показниками вихідного та заключного тестування.

Експеримент проводився на гандболістках високого класу, які виступають в гандбольному клубі “Бяла” (Болгарія). Гравці даного клубу є дворазовими чемпіонками Болгарії, володарями кубку Болгарії та представляють країну в європейських кубках. До складу команди, який налічує 19 спортсменок, входять гравці, які представляють різні країни. Так в команді грають 13 болгарок, 5 українок та 1 гравчиня з Румунії. За виконанням ігрових функцій всі гандболістки розподілились наступним чином: 3 воротарі, 6 крайні, 4 напівсередні, 3 розігруючі, 3 лінійних гандболістки.

Оцінка технічної майстерності відбувалась за допомогою наступних тестів: кидок гандбольного м'яча на дальність та влучність, ведення м'яча 20 м. зі зміною напрямку, передачі м'яча на швидкість, кидки з 7 метрів на влучність, комплексний тест кидків в стрибку.

Результати дослідження. Так як тренувальний процес багатогранний й під час змагального періоду тренери здебільшого займаються питанням відновлення від змагальних навантажень та підведення функціональних можливостей спортсменок до оптимального стану, то процес вдосконалення технічної майстерності здебільшого припадає на період міжсезоння, коли є час та можливість якісно підготувати технічний арсенал до наступного ігрового сезону. Результати вихідного рівня технічної майстерності гандболісток ГК “Бяла” представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Вихідні показники технічної майстерності гандболісток різного ігрового амплуа в ГК “Бяла”

Тестові випробування	Крайні	Напівсередні	Лінійні	Центральні
	X ± S	X ± S	X ± S	X ± S
Кидок на дальність та точність, раз	2,8±0,84	4,0±1,17	2,7±0,54	4,3±1,36
Ведення м'яча 20 м., с.	4,3±1,63	4,5±1,22	5,7±1,83	5,0±0,75
Передачі м'яча за 30 с., раз	24,8±3,38	29,5±1,51	22,3±0,87	26,3±1,47
Кидки з 7-ми метрів, раз	4,3±0,72	4,8±0,85	4,3±1,33	5,0±1,92
Комплексний тест кидків в стрибку, балів	7,2±2,71	6,8±1,67	6,0±2,34	7,0±0,94

Аналізуючи вихідні результати тестування встановлено, що найкращі показники тесту кидок на дальність та точність у напівсередніх та центральних гравців. Лінійні та крайні гравці вдало виконували тест лише тільки в 50 % випадків. Досліджуючи показники тесту передачі м'яча на швидкість за 30 секунд встановлено, що найбільша кількість у напівсередніх гравчинь, дещо менше у крайніх та центральних, а найменше у лінійних. Вивчаючи показники тесту кидки з 7 метрової відстані встановлено, що влучніше за всіх були центральні та напівсередні гравці. Нижчі показники у крайніх та лінійних гравців. Виконання комплексного кидкового тесту з 9-ти метрів вказує на

практично однаковий рівень технічної майстерності центральних, напівсередніх та крайніх гравці, а нижчий у лінійних гравців.

Після вихідного тестування протягом трьох місяців відбувалась підготовка до наступного сезону. Підготовчий період умовно був розподілений на три частини: самостійна робота, загальнокомандний тренувальний збір та фінальний етап передсезонної підготовки.

В кожному блоці вправ, запропонованих тренерами, було зазначене тренувальне навантаження (табл. 2.).

Вся розроблена та запропонована тренерським штабом методика вдосконалення технічної майстерності включала в себе спеціальні вправи, які гандболістки регулярно виконували протягом тренувального збору, коли відбувалась значна загальна втома від навантажень тренування за днями щоб вдосконалення технічних прийомів відбувалось в умовах максимально наближених до змагальних.

Таблиця 2.

Комплекси вправ для вдосконалення технічної майстерності

Вправи	Дозування навантаження		Метод виконання	Методичні вказівки
	К-ть сетів	К-ть вправ в сеті		
Ведення зі зміною напрямку “ялинка”	3	40 м. 10 змін напрямку руху	Повторний	Не знижувати швидкості при змінах руху
Зміна напрямку руху за зоровим сигналом	2 x 3'	3'	Ігровий	Гандбольний майданчик
Ведення м'яча в “човниковому бігу”	2 2	3 x 20 метрів 4 x 10 метрів	Варіативний змагальний	Згідно правил гри
Вправа “Зірочка”	3	5 x 6 метрів	Стандартний	
Ведення з спротивом від партнера	4 x 20	20 метрів	Варіативний	Захист 70% від макс.
Передачі двох м'ячів в трійці	3 x 3'	3'	Варіативний	Намагатись щоб один м'яч догнав інший
Передачі на довгу відстань з високою траєкторією польоту	4 x 15	15 передач на пару	Стандартно -повторний	Передачу спрямовуємо вгору-вперед
Вибивання м'яча з пари	3 x 2'	2' на відстані 4 метрів	Варіативний	Пара що вибиває рахує влучення
Передачі від воріт до воріт	4 x 5	5 передач	Стандартно -повторний	Влучання в ворота по повітрі
Передачі в стіну	5 x 30''	30''	Стандартно -повторний	Макс. к-ть передач
Передачі в парах зі зміною місць	3 x 30	6 x 5 передач з 3 змінами місць	Варіативний	Після кожних 5 передач зміна місця
Кидки в опорі після повороту на 360	3 x 10	10 кидків з різних позицій	Варіативний, змагальний	Кидки в чітко зазначені кути
Кидки після різних видів переміщень	2 x 6 4 x 6 2 x 6	6 прискорення 6 настрибування 6 приставний	Стандартно-повторний, змагальний	Згідно правил Кути чітко визначені
Кидки через потрійний блок	3 x 12	12 кидків	Варіативний, змагальний	6 праворуч 6 ліворуч
Кидки в стрибку після зміни напрямку	2 x 20	20 кидків: 10 справа, 10 зліва	Змагальний	Кидки в чітко зазначені кути
Кидки в стрибку через потрійне блокування	3 x 12	12 кидків	Варіативний, змагальний	6 праворуч 6 ліворуч
Кидки в стрибку з різних ігрових позицій	2 x 10	2 x 4 з кутів 2 x 4 півсередній 2 x 2 центральний	Стандартно -повторний, змагальний	Кидки в верхні та нижні кути

Перед початком ігрового сезону нами було проведено заключне тестування технічної майстерності з метою визначення змін які відбулись протягом експерименту (табл. 3.).

Вивчаючи кінцеві показники тестування технічної майстерності зазначимо, що за тестом кидок на дальність та влучність результат напівсередніх, лінійних та центральних наближується до 100%. Швидкість переміщення з м'ячем по майданчика виявилась практично однаковою у напівсередніх, центральних та крайніх гравців, а нижчий результат у лінійних гравців.

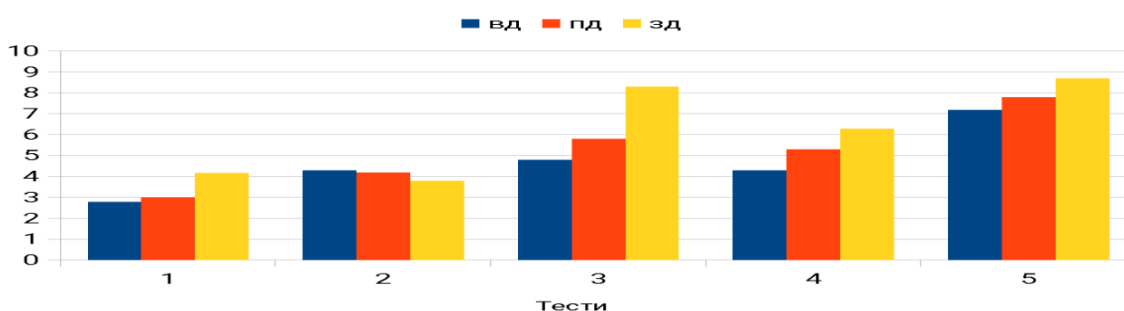
Таблиця 3.

Кінцеві показники технічної майстерності гандболісток різного ігрового амплуа в ГК “Бяла”

Тестові випробування	Крайні	Напівсередні	Лінійні	Центральні
	X ± S	X ± S	X ± S	X ± S
Кидок на дальність та точність, раз	4,17±0,36	4,8±0,79	4,7±1,17	5,0±0,15
Ведення м'яча 20 м., с.	3,8±0,84	3,8±0,65	4,3±2,16	3,7±1,15
Передачі м'яча за 30 с., раз	28,3±1,41	32,5±2,45	29,3±0,57	33,3±0,67
Кидки з 7-ми метрів, раз	6,3±0,37	7,8±0,58	6,7±1,48	7,7±0,82
Комплексний тест кидків в стрибку, балів	8,7±0,66	9,3±1,29	8,3±1,65	9,3±0,44

Швидкість передач м'яча за 30 с. у всіх гандболісток була однакова з незначною перевагою у напівсередніх та центральних гравчинь. Якість та влучність кидків за тестом кидок м'яча з 7 метрів вища у напівсередніх та центральних, у крайніх та лінійних цей показники нижчий. Подібна тенденція спостерігається й при аналізі результатів кидків в стрибку з різних позицій.

Вивчивши показники заключного тестування ми дослідили зміни, які відбулись у гандболісток протягом експерименту (рис. 1-4.).



1 — Кидок на дальність та влучність; 2 — Ведення м'яча 20 м.; 3 — Передачі за 30 с.;
4 — Кидок з 7 метрів; 5 — Комплексний кидковий тест

Рис. 1. Динаміка показників технічної майстерності крайніх

Досліджуючи зміни крайніх гравців встановлено, що за тестом кидок на дальність результат покращився на 49 %; за тестом ведення м'яча на 20 метрів зі зміною напрямку руху - на 12 %; за тестом передачі м'яча за 30 секунд - на 14%; за тестом кидки з 7-ми метрів — на 47%; за комплексним кидковим тестом — на 21 %/

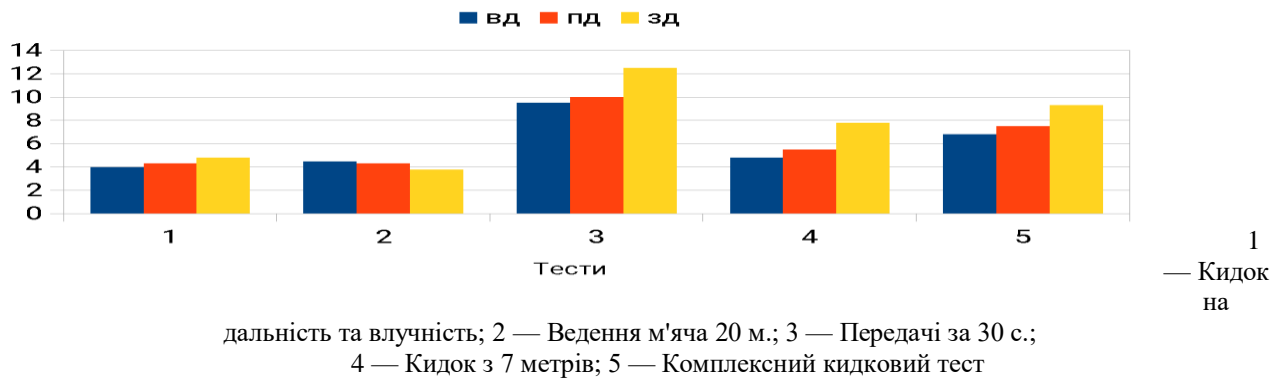


Рис. 2. Динаміка показників технічної майстерності напівсередніх

У напівсередніх за тестом кидок м'яча на дальність та влучність протягом дослідження середній результат покращився на 20 %; за тестом ведення м'яча на 20 м. - на 16 %; за тестом передачі м'яча за 30 секунд — на 10 %; за тестом кидки з 7 метрів — на 63 %; за комплексним кидковим тестом — на 37 %.

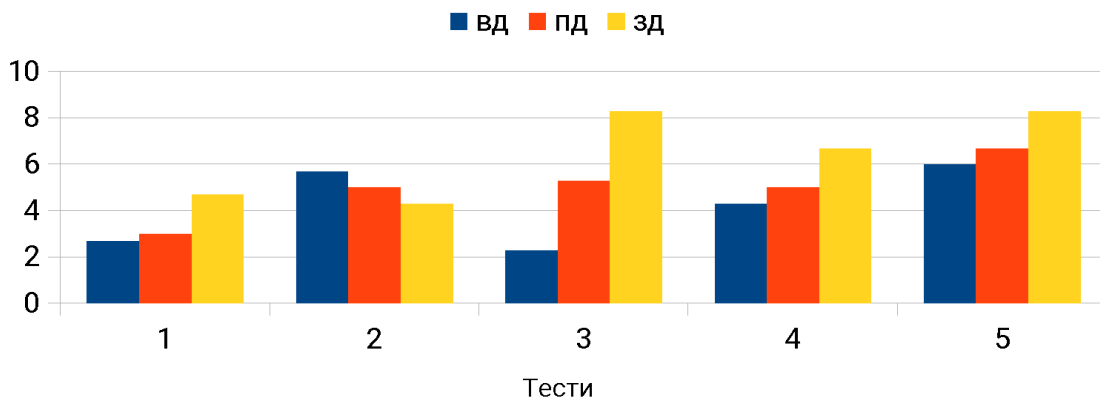


Рис. 3. Динаміка показників технічної майстерності лінійних

Узагальнюючи зміни лінійних гравців зазначимо, що за тестом кидок м'яча на дальність та влучність середнє арифметичне значення підвищилось на 74 %; за тестом ведення м'яча на 20 метрів зі зміною напрямку — на 25 %; за тестом передачі м'яча за 30 секунд — на 27 %; за тестом кидки з 7 метрів — на 56 %; за комплексним кидковим тестом — на 38 %.

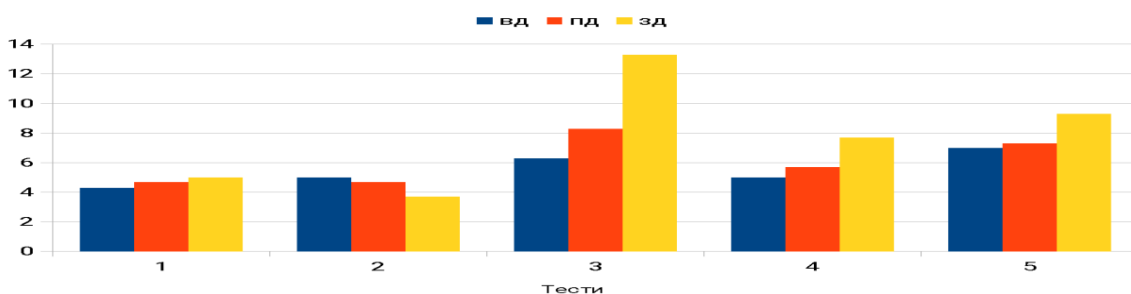


Рис. 4. Динаміка показників технічної майстерності центральних

Порівняльний аналіз отриманих показників технічної майстерності центральних гравців вказує на те, що протягом експериментальної частини

роботи практично за всіма тестовими випробуваннями результати суттєво покращились. Так за тестом кидок м'яча на дальність та влучність результат змінився в кращий бік на 16 %; за тестом ведення м'яча на швидкість зі зміною напрямку руху — на 26 %; за тестом передачі м'яча за 30 секунд — на 27 %; за тестом кидки м'яча з 7 метрів — на 54 %; та за комплексним кидковим тестом — на 33 %.

Висновки. За результатами проведеного дослідження зазначимо, що:

- крайні гравці найбільш ефективно змінили результати в кидках на дальність та кидках на влучність з 7-ми метрів;
- напівсередні гравчині суттєво змінили відсоток влучань в кидках з 7-ми метрів та кидках в стрибку з різних ігрових позицій;
- лінійні гравчині найкраще вдосконалили вміння виконувати різні види кидків, зробивши ефективність їх виконання в рази більшою;
- гандболісткам, що грають на позиції центральних і виконують функції “диригентів” вдалось найбільш підняти якість передач м'яча за 30 секунд та кидків з 7-ми метрів та кидків в стрибку.

Проте, на наш погляд, перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення шляхів вдосконалення інших сторін підготовки від тактичної до психологічної.

Література:

1. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт: за заг. ред. В.М. Костюкевича, О.А.Шинкарук. – К.: Олімпійська література, 2018. – 613 с.
2. Мельник В. О. Удосконалення атаквальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2015. 18 с.
3. Павлова Т.В. Спортивні ігри: планування тренувальних та змагальних навантажень на різних етапах багаторічної підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро: ДДФКС, 2016. – № 3. – С. 17 – 22.
4. Соловей О., Соловей Д., Мицак А., Кіреєв О., Циганок В. Аналіз показників змагальної діяльності групового етапу чемпіонату Європи з гандболу серед жіночих збірних команд. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. 1. С. 92-99. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-1-092
5. De Assis Neves T., Winckler C., Guerra R. Effects of Plyometric Training Combined with Repeated Sprints on Physical Performance in Female Handball Athletes. *Lecturas Educacion Fisica y Deportes*. 2022. 26 (286). S.139-154. DOI:10.46642/efd.v26i286.3162

Ігор Балковий

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,
Херсонського державного університету
E-mail: ibalkovyi@ksu.ks.ua

ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНИХ КЛУБАХ, ОРГАНІЗАЦІЯХ

З початку повномасштабного вторгнення ворога на українські землі, різко впав рівень майже у всіх сферах життя Українців. Не виключенням є сфера фізичної культури та спорту. Різкий спад пов'язаний був зокрема з тим, що можливість проведення нормального тренувального процесу, в умовах постійних обстрілів, дорівнювала нулю, а переважна кількість спортсменів знаходилися на окупаційних територіях де проведення тренувань майже не можливо.

Знаходячись в окупації, спортсмени, як і тренери почали пошук варіантів для продовження своєї професійної діяльності. Деякі спортсмени, змогли дістатися підконтрольної території та в подальшому разом із тренерами та федераціями знайти базу для продовження процесу за кордоном, деякі змінили своїм принципами та зголосились розвивати спорт у ворога, а є ще третя категорія – спортсмени, тренери, котрі самостійно змогли імігрувати за кордон як переселенці із зони активних бойових дій (Донецьк, Луганськ, Маріуполь, Запоріжжя, Херсонщина).

Для таких спортсменів дуже тяжким є процес адаптації на початкових етапах. Це пов'язано в першу чергу з багатьма факторами::

1. Мовний бар'єр – це один з найважливіших і найскладніших періодів психологічної адаптації спортсменів. Це насамперед пов'язано з тим, що кожен спортсмен відчуває певний ступінь незручності, яка може виникнути під час спілкування або у розумінні мови. Це відчуття, коли слова мовою, яку ви вивчаєте, здаються чимось віддаленим і незрозумілим. Особливо в сфері спорту, де є специфіка пояснення техніки та тактики вправ та спілкування з тренером або командою. На цьому етапі важливо пам'ятати, що це - не кінець світу, а лише етап, який має певні методи подолання.

2. Адаптація до кліматичних умов – один із факторів котрий впливає на фізичний стан. При зміні місця проживання і відповідно місця проведення тренувального процесу, більшість спортсменів мають проблеми із пристосуванням до клімату, що в подальшому додає складнощів у тренувальному процесі та може негативно впливати на спортивну форму та досягнення спортивних результатів [1, 3]. Для вирішення цього фактору потрібен час та певні види фізичної активності, котрі не пов'язані із спортивною діяльністю спортсменів (Прогулянки на свіжому повітрі, відвідування екскурсій та виставок та ін.).

3. Зміна інтенсивності та об'ємів навантаження – також є одним із факторів, який впливає на адаптаційний процес спортсменів. Кожен клуб, організація в Європі та світі має свою чітку структуру побудови навчально-тренувального процесу [2]. У зв'язку з цим, кожен спортсмен, котрий потрапляє до цієї структури, має пристосовуватися до цього тренувального процесу і вимог, які ставлять тренери.

4. Інтеграційна підготовка – останній фактор, який виникає у процесі адаптації спортсменів в країнах світу. Кожна держава має чіткі вимоги щодо знаходження іноземців у державі. Проходження інтеграційної підготовки, тривалість якої визначають законодавчі органи держави, є обов'язковою [4].

Вивчення мови, історії, культури та традицій є головним чинником до досягнення успіху під час цієї підготовки.

Враховуючи вище сказане, можемо сказати, що вирішення вище викладених факторів в подальшому сприятиме швидкому та якісному процесу адаптації спортсменів. Але для досягнення позитивних результатів кожен спортсмен, з будь-якого виду спорту, має індивідуально докласти зусиль для того, щоб в подальшому досягати позитивної динаміки в своїй діяльності.

Література:

1. Alessio, H. M., & Goldfarb, A. H. (1988). Lipid peroxidation and scavenger enzymes during exercise: Adaptive response to training. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, MD: 2015)*, 64(4), 1333–1336.
2. Bermon, S., Petriz, B., Kajèniènè, A., Prestes, J., Castell, L., & Franco, O. L. (2015). The microbiota: An exercise immunology perspective. *Exercise Immunology Review*, 21, 70–79.
3. Dalton, A., Mermier, C., & Zuhl, M. (2019). Exercise influence on the microbiome-gut-brain axis. *Gut Microbes*, 31, 1–14.
4. Eyre, H., & Baune, B. T. (2012). Neuroimmunological effects of physical exercise in depression. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(2), 251–266.

Арсеній Басараб

здобувач другого (магістерського)

рівня вищої освіти спеціальності

014 Середня освіта (фізична

культура)

Херсонський державний університет

E-mail: 022470@university.kherson.ua

ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ НА ЇХ ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Вступ. Війна створює унікальні та безпрецедентні умови, які суттєво відрізняються від мирного часу. Обмеження фізичної активності, зміна режиму харчування, постійні стреси негативно позначаються на здоров'ї дітей. Розуміння цих процесів є досить значущим для розробки ефективних методик підтримки фізичного та психологічного здоров'я. Отримані дані зможуть модифікувати освітні програми, зокрема фізичне виховання, до нових умов [1].

Війна може мати довготривалі наслідки для здоров'я дітей, як психічного, так і фізичного, включаючи підвищений ризик хронічних захворювань. Соціальна нерівність, загострена війною, призводить до збільшення розриву в рівні фізичного здоров'я між дітьми з різних соціальних груп. Фізична активність є важливим інструментом психосоціальної підтримки дітей, оскільки одним із способів боротьби із стресом і тривогою є спорт та фізична культура [1][2].

Метою дослідження є розробка методики для покращення фізичних показників за допомогою корекції способу життя.

Об'єкт і предмет дослідження – об'єктом дослідження є діти та їх спосіб життя. Предметом дослідження є вплив способу життя, зміненого військовим станом, на фізичний розвиток дітей.

У роботі використані методи дослідження, такі як, аналіз, пошук інформації та наведення прикладів.

Аналіз існуючих досліджень

1. Дослідження впливу екранного часу на фізичний розвиток

Дослідження Вайшнаві Н. Панжетті-Мадан і Пракаша Ранганатана (2023) досліджує вплив екранного часу на фізичний розвиток дітей. Вчені зазначають, що хоча технології мають освітні переваги, надмірне використання гаджетів може призвести до зниження рівня фізичної активності, проблем зі сном і, як наслідок, погіршення фізичного розвитку дітей. Рекомендовано обмежувати екранний час для дітей до 60 хвилин на день, що сприятиме збереженню їх фізичного та психічного здоров'я [3].

Перевага:

- Дослідження підкреслює важливість регулювання екранного часу для дітей, що може стати важливим інструментом для батьків та дітей.

- Детально розглянуто різні аспекти розвитку дітей (когнітивний, мовний, фізичний та соціально-емоційний, що дозволяє всебічно оцінити вплив екранного часу)

Недолік:

- В основному зосереджене на дітях молодшого віку (до 8 років), що обмежує можливість застосування висновків для старших дітей.

- Рекомендації базуються на загальних порадах, без врахування індивідуальних відмінностей у стилі життя або потребах окремих дітей.

2. Дослідження фізичної активності та поведінки дітей

Дослідження (2023) вказує на те, що лише 11% дітей у віці до п'яти років дотримуються рекомендованих норм фізичної активності, сну та мінімальної сидячої поведінки. Це дослідження наголошує на важливості стандартизованих інструментів для оцінки поведінки дітей, а також необхідності проведення тривалих досліджень для відстеження змін у фізичній активності дітей протягом усього дитинства [4].

Перевага:

- Важливе наголошення на необхідності стандартизації методів оцінки фізичної активності, що дозволяє порівнювати результати досліджень між різними країнами та культурами.

- Дослідження охоплює поведінку дітей у різних вікових групах і контекстах (міські та сільські місцевості), що дає змогу враховувати соціальні та економічні умови.

Недолік:

- Відсутність тривалих досліджень обмежує можливість оцінки довгострокового впливу рухової активності.

- Більшість досліджень було проведено в країнах з високим рівнем доходу, що обмежує можливість застосування висновків для країн із середнім та низьким доходом.

3. Дослідження здоров'я дітей

Дослідження, проведене в Канаді, вивчало вплив фізичної активності, екранного часу та сну на фізичний розвиток дітей дошкільного віку. Результати показали, що діти, які більше часу проводять за екранами, мають гірші показники фізичного здоров'я, тоді як достатній сон та фізична активність позитивно впливають на їх розвиток.

Перевага:

- Ґрунтовне дослідження, яке включає різні аспекти здоров'я дітей (сон, фізична активність, екранний час) і їхній взаємозв'язок із фізичним розвитком.

- Оцінка розвитку дітей за різними критеріями дозволяє більш точно аналізувати результати досліджень.

Недолік:

- Оцінка поведінки дітей базується на самооцінці батьків, що може призвести до суб'єктивних, або неточних даних.

- Дослідження обмежене дошкільним віком, що може не повністю відображати вплив цих факторів на старших дітей [5].

Основний матеріал

Наявні дослідження надають важливі дані щодо того, як стиль життя дітей (фізична активність, екранний час і сон) впливає на їх фізичний розвиток.

Дослідження мають певні обмеження, такі як недостатня кількість часу для проведення аналізу, обмежена, або невелика вибірка даних, а також відсутність врахування культурних та соціальних відмінностей.

Проте, ці дослідження є важливим кроком до розуміння зв'язку між способом життя і розвитком дітей, які можна використовувати як основу, для подальших досліджень і розробки рекомендацій, або методик.

Використовуючи за основу існуючі дослідження, базуючись на аналізі та порівнянні, було враховано недоліки/переваги та використано їх у новому дослідженні.

Один із параметрів більшості існуючих досліджень - вік досліджуваних учасників. Нижче наведено переваги та недоліки:

- *Перевага* - зменшення цільової аудиторії дослідження, або вибраного вікового сегменту дає можливість більш точно визначити потрібні дані та більш якісно провести аналіз.

- *Недолік* - рекомендації або методики, розроблені в дослідженні для певних вікових груп ймовірно не будуть працювати на інші вікові групи.

У даному дослідженні було прийнято рішення не використовувати чітку вікову групу, для більш широкого спектру груп серед дітей.

В умовах війни, на всіх людей, а особливо на дітей накладається відбиток у вигляді психічних розладів, нестабільного психоемоційного стану, що тягне за собою погіршення якості життя. Діти є особливо вразливими до психологічних чинників. Саме через поганий та пригнічений психічний стан, у дитини погіршується якість життя.

Спосіб життя при поганому настрої дитини суттєво видозмінюється, що за собою тягне проблеми в фізичному розвитку. Цікаво відмітити, що проблеми у фізичному розвитку дитини тягнуть за собою погіршення способу життя,

утворюється в фіналі - цикл. У цьому циклі, усі три компоненти (спосіб життя, фізичний розвиток, військовий стан) - взаємопов'язані.

Важливо розуміти, що спосіб життя у мирний час, та у військовий, суттєво відрізняється. Ефект війни є досить впливовим на дитину та її спосіб життя. Вона стає пригнічена, налякана, втрачає інтерес до багатьох речей, які цікавили її раніше, з'являється апатія. Багато наслідків можуть проявлятися у кожній дитині індивідуально. Також, на прояв даних проблем, може впливати також і соціальний статус. Зазвичай, діти із малозабезпечених сімей, та люди із мало захищених верств населення найбільш вразливі. В більшості випадків, такі сім'ї не мають змоги провести евакуацію з місця активних бойових дій, не мають достатньо провізії, доступу до допомоги, часте явище - втрата дому, це лише мала кількість факторів значною мірою впливають на всіх членів сім'ї. В таких умовах, важко, а інколи стає неможливим слідкувати за способом життя дитини та її фізичним станом.

Завдяки фізкультурі, є змога покращити фізичний стан дитини, а також психологічний. При покращенні даних аспектів, якість та спосіб життя дитини в значній мірі покращується, а ефект війни та її наслідки в подальшому менше впливають, власне, на саму дитину.

Висновки.

Щоб допомогти дітям подолати травматичні наслідки пережитої події, необхідно створити безпечне середовище, де дитина буде відчувати себе в безпеці з достатньою кількістю підтримки. Важливо вислухати дитину і дозволити їй висловити свої почуття та емоції, не засуджуючи її. Також важливо заохочувати дитину спілкуватися з однолітками, займатися хобі, залучати до різноманітних занять, які допомагають відволіктися від негативних думок дитини.

У складних випадках, коли дитина не в змозі впоратися сама, потрібна допомога психолога, або терапевта. Спеціаліст допоможе дитині пережити травматичний досвід, набути навичок подолання стресу та повернутися до нормального життя. Такий терапевт відіграє вирішальну роль у реабілітації дитини. Важливо пам'ятати, що кожна дитина переживає війну по-своєму.

Спосіб життя доволі сильно змінюється в умовах війни. Дитина, яка зіткнулась з психологічними проблемами потребує обов'язкової допомоги та підтримки зі сторони батьків, або фахівців у складних випадках. Фізичні навантаження, можуть допомогти побороти симптоми самотності, депресії тощо. Завдяки фізичній культурі, дитина має змогу покращити свій спосіб життя, відповідно і власне здоров'я. Проблеми із психікою значною мірою впливають на загальне самопочуття, тому важливо налагодити спосіб життя дитини.

Література:

1. Royz, L. "Child in Post-Traumatic Growth." UNICEF Ukraine. Available at: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/royz-child-in-post-traumatic-growth>, last accessed 2024/09/13.

2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ "Видавництво "Логос".

3. Giansanti, D. and Maccioni, G. "The Rationale for Including Disability and Technology in the Metaverse: A Commentary on Ethical Challenges." *Multimodal Technologies and Interaction*. Available at: <https://www.mdpi.com/2414-4088/7/5/52>, last accessed 2024/09/13.

4. Katzmarzyk, P.T., et al. "The Global Matrix 4.0 on Physical Activity for Children and Adolescents: A Cross-National Comparison Highlighting Opportunities for Active Living." *Journal of Physical Activity and Health*. Available at: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/21/3/article-p218.xml>, last accessed 2024/09/13.

5. Ferrar, K., et al. "Effectiveness of Programs to Increase Physical Activity in Children and Adolescents with Disabilities: A Systematic Review." *BMC Public Health*. Available at: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-12701-3>, last accessed 2024/09/13.

6. "Psychological Assistance to Children During War." DSNS Ukraine. Available at: <https://psy.dsns.gov.ua/psixologicna-dopomoga-ditiam-pid-cas-viini>, last accessed 2024/09/13.

7. "Children of War: Helping with Traumatic Stress. A Guide for Parents, Teachers & Group Workers." Available at: http://www.lifeinpalestine.org/files/palestine/english/trauma_english.pdf, last accessed 2024/09/13.

Олена Бейгул

кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка кафедри фізичної культури та спорту Дніпровський державний технічний університет

E-mail: olefirshishkina@gmasl.com

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасна система освіти динамічно розвивається, висуваючи дедалі новіші вимоги до навчального процесу. Головний напрям освітньої політики нашої держави – наближення стилю та рівня освіти до європейського. Але на шляху до цього виникає чимало проблем.

Серед головних проблем фізичного виховання, як у закладах вищої освіти, так і школах, можна виділити наступні:

– відсутність необхідного матеріально-технічного забезпечення в навчальних закладах;

– застарілі, неактуальні для нашого часу освітні програми;

– незацікавленість учнів у системі фізичного виховання в тому вигляді, в якому вони зараз пропонуються [3].

Розглянемо їх докладніше.

Проблема №1: відсутність необхідного матеріально-технічного забезпечення в навчальних закладах.

Коли йдеться про «організацію фізичного виховання у закладах вищої освіти», навіть в офіційних документах питання оснащення відсувають на другий план, висуваючи на перше місце теоретичні аспекти організації та

методичні вказівки. Це докорінно неправильний крок. Як відомо, «театр починається з вішалки», так і заняття фізичною культурою і спортом починається з оснащення спортивних залів.

Звернемося до досвіду інших країн. Мінімум, яким оснащені школи та університети європейських країн: просторі зали для занять, роздягальні з індивідуальними шафами, душові кабінки, басейн, тренажерний зал, футбольне поле, баскетбольний зал/майданчик [2]. Повернемося до українських навчальних закладів: у більшості з них оснащення закінчується на не найкращому ремонті залів, загальних роздягальнях і мінімумі інвентарю – ні душових кабін, які в епоху пропаганди здоров'я, краси та гігієни, є логічним і потрібним елементом спортивних залів, ні достатніх умов для самих занять. Наприклад, маленькі зали, погана вентиляція, нестача інвентарю, без якого ідеальне дотримання навчального плану просто неможливе.

Проблема №2: застарілі, неактуальні для нашого часу освітні програми.

У примірному навчальному плані, затвердженому Міністерством освіти і науки України, зазначено такі нормативи для студентів ЗВО: біг, стрибки, згинання розгинання рук в упорі лежачі, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, підтягування на перекладині. Незважаючи на те, що в даний час у навчальних закладах застосовуються різні методики фізичної підготовки.

Програма фізичного виховання має відображати потреби часу. Відповідно, зараз здобувач повинен мати вибір між напрямками, що розвивають розум і тіло, і між напрямками, що формують командний дух. Знову звертаючись до досвіду інших країн, ми можемо побачити, що до їхніх шкільних та університетських програм давно включено аеробіку, шейпінг, пілатес, черлідінг (вид спорту, що поєднує в собі елементи шоу-танців, гімнастики й акробатики) і навіть йогу. Так, у деяких навчальних закладах ці напрями отримують розвиток, але це не система. Те ж саме стосується і командних видів спорту: так, в Україні грають у баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс, проводять змагання між навчальними закладами, але у нас немає культури гри, немає тренерів, які бажають підняти престиж занять спортом у якомусь виді на належний рівень.

Проблема №3: незацікавленість здобувачів у системі фізичного виховання в тому вигляді, в якому вона зараз пропонується.

Мотивація – ось що рухає студентською молоддю під час відвідування того чи іншого предмета. Фізичне виховання – не виняток. Але мотивацією в цьому разі мають виступати не здача заліку, без якого студент не буде допущений до сесії, а прагнення людини бути здоровою, красивою і щасливою. У США наявність спортивних досягнень у абітурієнта є безумовною перевагою під час вступу до коледжу або ЗВО та отримання стипендії. Займатися спортом – це успішно, а хворіти і бути слабким – дорого і не престижно.

Багато здобувачів не відвідують заняття у закладах вищої освіти, але у свій вільний час відвідують різні спортивні секції, тренажерні зали й танцювальні студії. Чому? Тому, що комерційні організації надають вищий рівень тренувань, краще обладнання та, найголовніше, на що потрібно звернути увагу для вирішення цієї проблеми – добровільність вибору тренування. Адже поки

здобувач відчуватиме зовнішній тиск, а не внутрішню потребу, результати будуть низькі, а заняття неефективні [1].

Отже, для того, щоб зробити заняття фізичною культурою і спортом цікавішими й кориснішими, необхідно насамперед переглянути навчальні плани, надати здобувачу свободу вибору і, нарешті, оновити матеріально-технічну базу ЗВО для поліпшення якості фізкультурно-оздоровчих занять та зниження травматизму.

Література:

1. Бейгул І., Шишкіна О., Семизорова А. Підвищення рухової активності студентів у рамках оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6–7 грудня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С. 353–355.

2. Москаленко Н., Яковенко А. Програмно-нормативні засади фізичного виховання у країнах європейського союзу. Спортивний вісник Придніпров'я, 2017. № 3. С. 101–108.

3. Сабіров О. Особливості організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в реаліях сьогодення. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. Вип. 10 (155). С. 21–23.

Олексій Бескровний

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Херсонський державний університет

E-mail: 002767@university.kherson.ua

Вікторія Коваль

кандидатка наук з фізичного виховання та спорту

Херсонський державний університет

E-mail: vkoval@ksu.ks.ua

Сергій Голяка

кандидат біологічних наук, доцент

Херсонський державний університет

E-mail: golyaka@ksu.ks.ua

КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Постановка проблеми. Футбол в нинішніх умовах сучасний футбол – динамічна гра, висока активністю гравців, нерівномірність фізичних навантажень, з іншого боку також неритмічним чергування навантажень й відпочинку. Важливий факт того, чи в достатній мірі футболіст належним чином проявляє всі свої можливості рухового апарату, чи високий розвиток фізичних якостей залежить ефективність точність і своєчасність виконання конкретного техніко-тактичного завдання. Ряд фізичних якостей, зокрема

швидкість, спритність та спеціальна витривалість футболіста є важливими чинниками, результативності його тренувальної й змагальної діяльності.

Врахування цих особливостей у фізичній підготовці юних футболістів, підбір адекватних методів та засобів реалізації у тренувальному процесі є важливим питанням сьогодення теорії й практики футболу.

За досить високої інтенсивності футбольних змагань передбачає і зростання об'єму переміщень на полі, збільшення кількості техніко-тактичних дій, досить часто не сприяють їх ефективності. Причиною є неналежна стійкість рухових навичок, які виконуються за високої швидкості та спритності, з одного боку, і прояву спеціальної витривалості з іншого.

Головна увага практиків футболу зосереджується на оцінці побудови структури самої гри, що можна зробити на аналізі відомих напрацювань в цьому напрямку, зокрема у визначенні критеріїв ефективності як індивідуальних, групових, так і командних технічних й тактичних дій, а також динамічності їх прояву під час самої гри. Важливе завдання постає перед тренерами, котре полягає яким чином і за допомогою яких саме вправ підвищувати рівень спеціальної фізичної підготовки у юних футболістів, що потребує подальших досліджень у цьому напрямку [1-2, 4].

Отже, таким чином, поставлені питання у здійсненні спеціальної фізичної підготовки спортсменів-футболістів, критеріїв її оцінки та діагностики є досить актуальними питаннями і потребує подальших досліджень.

Мета – проаналізувати виконання нормативів зі спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-16 років.

Результати досліджень та їх обговорення.

Для проведення контролю за виконанням нормативів з фізичної підготовленості юних футболістів ми використовували рекомендації до початкової програми з футболу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ [3].

За результатами виконання тесту «*Біг на 40 м по прямому відрізку*» на I етапі виявлено, що більшість 13-14 річних футболістів виконали норматив на середньому рівні «задовільно» - 50,0%. На II етапі відмічається вже більшість виконаних нормативів на «добре» (50,0%). Збільшується кількість футболістів, котрі виконали норматив на оцінку «відмінно» з 8,3% до 16,7%, при цьому жоден не отримав оцінку «незадовільно».

Серед футболістів 15-16 років на першому етапі тестування більшість виконали нормативи на оцінку «добре» - 50,0%. На II етапі тестування ми також спостерігаємо, що більшість футболістів цього вікового діапазону виконали норматив на оцінку «добре» (58,3%), суттєво зменшилася кількість осіб з оцінкою «задовільно» з 33,3% до 16,7%. Також слід відмітити, збільшення кількості футболістів 15-17 років з високим рівнем розвитку швидкісних якостей (до 33,3%).

На I етапі тестування більшість футболістів 13-14 років склали тест з «*Бігу з м'ячем на 30 м*» на задовільно (50,0%), на II етапі – на оцінку «добре» - 75,0%. У групі футболістів 15-16 років на обох етапах тестування більшість виконали норматив на оцінку «добре» (50,0% та 75,0%).

Можемо відмітити, що на I етапі тестування нами виявлено досить велика кількість футболістів 13-14 років, з виконанням нормативу на оцінку «добре», а саме - 41,7%. Лише один виконав норматив на високому рівні, і жоден не виконав норматив на незадовільну оцінку. А у групі футболістів старшої вікової групи наступна картина: високий рівень виявлено у 16,7%, на оцінку «задовільно» - 33,3% і жодного футболіста з виконанням нормативу на незадовільну оцінку.

На другому етапі тестування високий рівень складання нормативу у групі футболістів 13-14 років виявлено у 16,7%, на оцінку «задовільно» - 8,3% і жодного з невиконанням даного нормативу. У групі 15-16-ми річних футболістів на II етапі високий рівень був характерний також як на I етапі 16,7% футболістів і також 16,7%, що виконали норматив на оцінку «задовільно». Жодного футболіста цієї вікової групи, який би не виконав даний норматив.

Наступним динаміку виконання нормативів зі спеціальної швидкісної підготовленості та спритності футболістів ми розглянемо за тестом «Біг на 15 м». У групі 13-14 років футболістів на I етапі тестування високий рівень характерний 16,7% осіб, на «добре» 41,7%, на «задовільно» 41,7% і жодного, хто не виконав би цей норматив. У групі 15-16 річних футболістів високий рівень характерний 16,7%, виконання на оцінку «добре» 50,0% і на оцінку «задовільно» 33,3%. Також як і у випадку більш молодших футболістів нами не виявлено на I етапі обстеження жодного футболіста, який би не виконав даний норматив.

На II етапі тестування у групі 13-14 річних футболістів нами виявлено високий рівень у 33,3% осіб, на оцінку «добре» 58,3% і на оцінку «задовільно» у 8,3%, і на оцінку «незадовільно» у жодного із футболістів. Також і у групі 15-17 річних футболістів ми спостерігаємо подібну позитивну динаміку. Так, високий рівень виконання нормативу вже характерно 31,2% обстежуваним, оцінка «добре» характерна 56,3% обстежуваним і оцінка «задовільно» - 12,5%. Також жодного, хто не виконав би даний норматив. В цілому також ми спостерігаємо збільшення кількості осіб з виконанням нормативу з оцінками виконання «відмінно» та «добре» у обох вікових групах футболістів.

Далі розглянемо результати виконання тесту «Човниковий біг 3×10 м». На I та II етапах тестування більшість футболістів 13-14 років виконали норматив на оцінку «добре», відповідно: 41,7% та 58,3%. Високий рівень був характерний 8,3%, на оцінку «задовільно» виконали 33,3% футболістів цієї групи, а на оцінку «незадовільно» - 16,7%. На II етапі тестування наступна картина: високий рівень 16,7%, на оцінку «задовільно» 25,0% і жодного, хто б не виконав норматив.

У групі футболістів 15-16 років на першому етапі тестування 12,5% виконали тест на високому рівні, по 33,3% на оцінки «добре» та «задовільно» та один футболіст не виконав норматив (8,3%). На II етапі тестування ми спостерігаємо відносно кращу ситуацію. Так, високий рівень характерний 33,3% футболістів, 41,7% футболістів виконали норматив на оцінку «добре», 25,0% виконали норматив на оцінку «задовільно» і жодного хто б не виконав норматив, тобто отримав оцінку «незадовільно».

Висновок. Виявлено, що на першому етапі більшість футболістів обох вікових груп виконали завдання на оцінки «добре» й «задовільно». На II етапі значно зросла кількість футболістів обох груп виконанням нормативів на високому рівні.

Література:

1. Авраменко Є. Контроль і оцінка фізичної підготовленості футболістів 12-13 років : кваліфікаційна робота магістра спеціальності. Івано-Франківськ, 2022. 57 с.
2. Голяка С.К., Спринь О.Б., Левченчук О. Дослідження впливу секційних занять футболу на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)* [Електронний ресурс]. № 1(19) 2023. С.77-85. <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/3424>
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / За ред. Шамардіна В.М.. Київ, 2003. 106 с.
4. Федецький А. А. Динаміка розвитку швидкості у футболістів 8–17 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. № 4 (55), 2015. С.222-228.

Юрій Близнюк

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
E-mail: jurane@ukr.net

ДОСЛІДЖЕННЯ УВАГИ У ПЛАВЦІВ 10 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ

Метою дослідження було порівняти реакцію плавців віком 10 років на проблемне навчання («проблемна» група) та взаємонавчання («учнівська» група) [3, 4] під час формування техніки спортивних способів плавання.

При цьому ставилися такі **завдання**:

1. Визначити вплив методів удосконалення техніки спортивних способів плавання на увагу 10-річних плавців.
2. Дослідити відмінності проявів уваги у плавців 10 років з різною силою нервової системи по відношенню до збудження при застосування різних методів навчання рухам в процесі удосконалення техніки спортивних способів плавання.

В дослідженні взяли участь 66 10-річних плавців-хлопчиків, з яких 21 мали сильну нервову систему, 26 – середню та 19 слабку [1,2]. Тривалість досліджуваного навчально-тренувального процесу складала 10 занять.

Дослідження уваги здійснювалося на початку і в кінці занять протягом 2-х хвилин фронтальним методом з використанням літерних і цифрових взаємозамінних коректурних таблиць Бурдона-Анфімова [5] модернізованих на кафедрі психології ГЦОЛФК.

При підрахунку результатів роботи випробовуваних визначався ряд показників, основними серед яких були інтенсивність і продуктивність уваги. Коефіцієнт продуктивності уваги / e / обчислювався за формулою:

$$e = (\bar{b} - v) / \bar{b} \times 100 \%,$$

де \bar{b} – кількість літеро- і цифросполучень в обробленому тексті;

v – кількість помилок (пропущених і неправильно закреслених поєднань).

Інтенсивність уваги учнів (i) встановлювалася за формулою:

$$i = a \times e,$$

де a – обсяг виконаної роботи (кількість переглянутих знаків);

e – коефіцієнт продуктивності уваги.

Крім того, враховувалася кількість переглянутих знаків і кількість допущених помилок в 1 і 2 хвилини роботи з таблицями.

Дослідження дітей віком 10 років показали, що в середньому за весь період навчання (без урахування типології) більш високі результати продемонстрували представники "учнівської" групи. Так, рисунок 1 достатньо чітко ілюструє перевагу даної групи за всіма показниками.

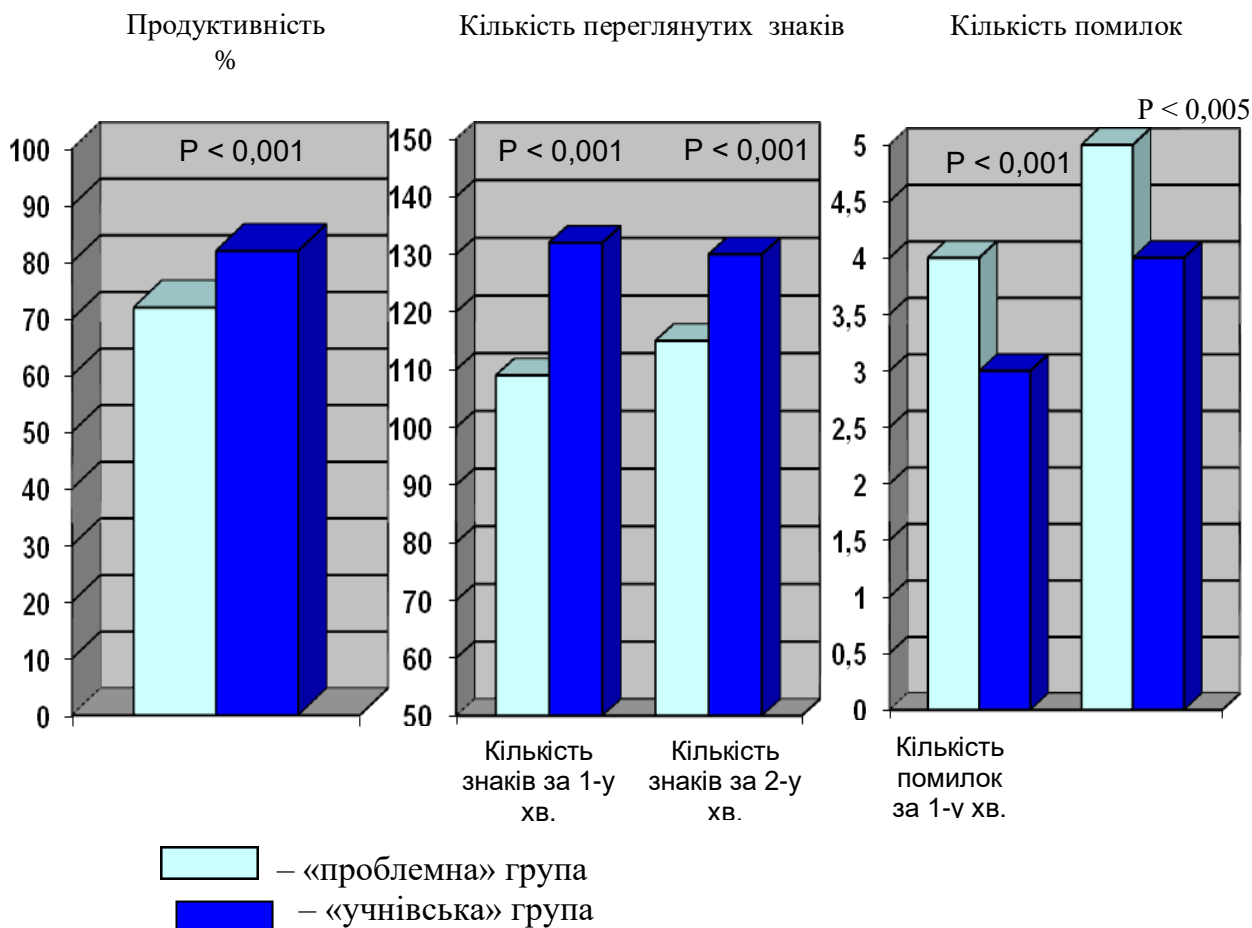


Рис. 1 Середні показники уваги у плавців 10 років за весь період оволодіння технікою плавання

Порівнюючи показники уваги серед плавців-початківців двох груп однієї типологічної групи, неважко помітити перевагу дітей з сильною і середньої нервовою системою в "учнівській" групі.

У свою чергу, серед представників слабого типу нервової системи, плавці "учнівської" групи перевершують спортсменів "проблемної" тільки в кількості переглянутих знаків за 2-у хвилину та в кількості помилок за 1 хв.

За середніми показниками продуктивності уваги за перші п'ять і наступні п'ять занять перевага була на боці плавців "проблемної" групи, але це не має відношення до представників сильного типу нервової системи, які в обох групах до кінця навчання погіршили свої результати (рис. 2).

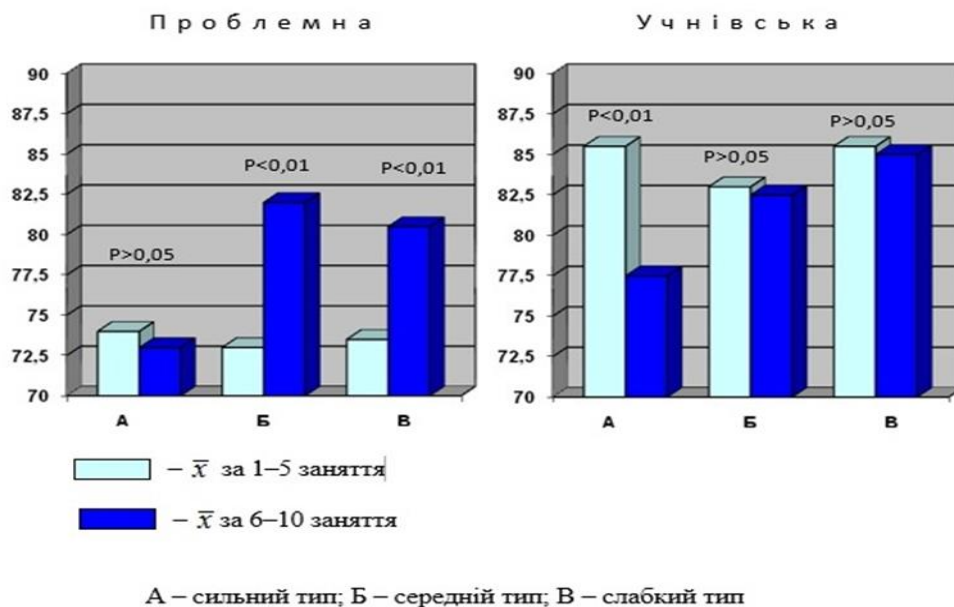


Рис. 2 Продуктивність уваги (%) у плавців 10 років в двох групах в першій і другій половині процесу оволодіння технікою плавання

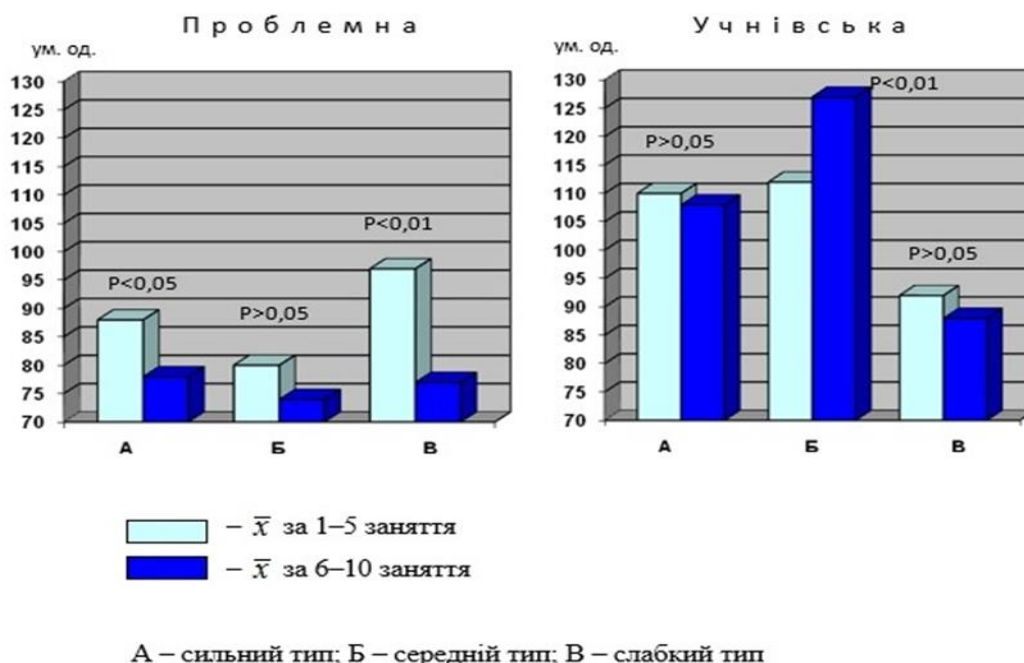
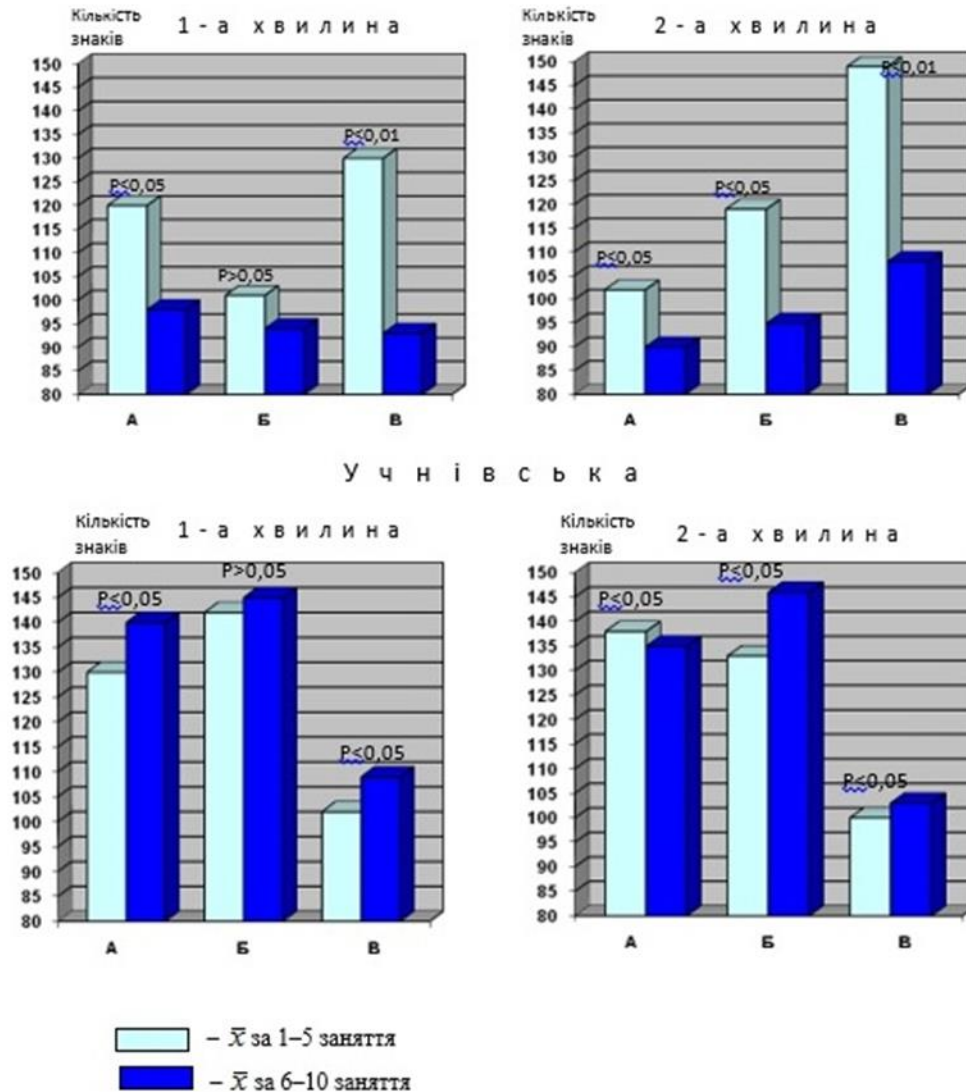


Рис. 3 Інтенсивність уваги у плавців 10 років в двох групах в першій і другій половині процесу оволодіння технікою плавання

За кількістю переглянутих знаків за 1-у та 2-у хвилини "проблемна" група поступається "учнівській", причому, це положення спостерігається у всіх типологічних групах (рис. 4).

І Проблема



А – сильний тип; Б – середній тип; В – слабкий тип

Рис. 4 Кількість переглянутих знаків плавцями 10 років «проблемної» і «учнівської» груп в 1-у та 2-у хвилини напочатку і в кінці навчання

Висновки

1. Методи навчання рухам, що активізують розумову діяльність 10-річних спортсменів при оволодінні технікою спортивних способів плавання, по-різному впливають на активізацію уваги.
2. Плавці віком 10 років з різною силою нервової системи реагують на застосування різних методів навчання рухам відмінними показниками прояву уваги.
3. Застосування методу «взаємонавчання» в порівнянні з проблемним навчанням призводить до кращих результатів в посиленні уваги 10-річних плавців
4. Представники сильної нервової системи демонструють найнижчі показники уваги незалежно від метода навчання.

Література:

1. Близнюк Ю. В. Психофізіологічні особливості кваліфікованих пловчинь-кролісток як передумова для поліпшення тренувального процесу. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК. 2019. Вип. 3. С. 7–10. URL: http://journals.urau.ua/cvs_konf/article/view/166543
2. Близнюк Ю. В. Различия в силе нервной системы по отношению к возбуждению у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании способом кроль на груди. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10–11 грудня 2015 р.) [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК. 2015. С. 9–11. URL : http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2015.pdf
3. Близнюк Ю. В., Пилипко О. А. Исследование внимания учащихся в процессе овладения двигательными действиями. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2010. Вип. 1. С. 127–134.
4. Близнюк Ю. В., Пилипко О. А. Исследование эффективности применения различных методов обучения двигательным действиям у подростков 11-13 лет на уроках физической культуры. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2007. Вип. 12. С. 17–21
5. Брунер Дж. Психология обучения. М. 1997. 548 с.

Надія Боровська

асистент кафедри фізичної культури,
спорту та здоров'я
Луцький національний технічний
університет
E-mail: fv@lntu.edu.ua

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

Зростаюча конкуренція на світовій спортивній арені висуває всі нові вимоги і проблеми, вирішення яких повинно привести до головного – підвищенню ефективності і надійності тренувального процесу. В даний час існує гостра необхідність в оптимізації сучасної системи спортивного тренування жінок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі [2].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що розвитку фізичних якостей в жіночій спортивній ходьбі не знайшли належного відображення. Маються нечисленні роботи, що присвячені плануванню тренувального процесу тільки скороходів-чоловіків. У цих роботах, в основному, проводиться аналіз техніки спортивної ходьби. Робота І.Ф. Шубіної присвячена плануванню тренувального процесу в жіночій спортивній ходьбі на етапі спеціальної підготовки. Однак, у роботі авторка не враховує біологічних особливостей жіночого організму, тому використовувати отримані дані для наукового обґрунтування тренувального процесу в жіночій спортивній ходьбі складно.

У зв'язку з цим назріла об'єктивна потреба в дозволі питань, що стосується побудови тренувального процесу в жіночій спортивній ходьбі на базі сучасних

знань теорії і методики спортивного тренування.

Мета дослідження – науково обґрунтувати методику розвитку швидкісних можливостей здобувачок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби, на основі вивчення динаміки спеціальної працездатності і функціонального стану організму протягом менструального циклу.

Завдання дослідження:

1. Дослідити динаміку прояву швидкісних можливостей здобувачок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби, у менструальному циклі.

2. Вивчити фізіологічні механізми, що обумовлюють швидкісні можливості спортсменок у різні фази менструального циклу.

3. Встановити оптимальні фази менструального циклу для розвитку швидкісних можливостей спортсменок, які спеціалізуються в спортивній ходьбі.

4. Обґрунтувати методику розвитку швидкісних можливостей здобувачок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби, з урахуванням функціонального стану і зміни спеціальної працездатності в динаміці менструального циклу та розробити практичні рекомендації.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес здобувачок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби.

Предмет досліджень – адаптаційні процеси організму здобувачок, які спеціалізуються зі спортивної ходьби, до швидкісних навантажень.

Вивчення швидкісних можливостей здобувачок, які спеціалізуються в спортивній ходьбі, нами проводилися щоденно, на протязі 1 – 2 циклів. Умови тесту були наступні: треба пройти спортсменкам дистанцію 2 x 500 м з прискоренням із двоххвилинним відпочинком між відрізками.

Самі високі швидкісні можливості здобувачок показують в постовуляторній фазі циклу. Достатньо високі результати відмічені в овуляторній і постменструальній фазі, самі низькі – в менструальній і передменструальній (відповідно) фазі.

Суб'єктивно, в фазу овуляції спортсменками відмічено погіршення техніки спортивної ходьби, що проявляється в: в порушенні координації руху, сповільнення частоти кроків, затрудняється можливість проявлення якості швидкості. В результаті, звичайно, швидкість проходження заданих відрізків знижується з постовуляторною і менструальною фазами [4].

В кінці передменструальної фази спортсменки скаржились на підвищену втому, головний біль, болі внизу живота, набряк ніг, збільшення маси тіла, віддишку, роздратованість, іноді навіть агресивність. У деяких дівчат спостерігалось почуття апатії, небажання тренуватись. Такі ж симптоми проявлялись і в 1 – 2 день фази менструації, також спортсменки помічали біль внизу живота, головокружіння, погане самопочуття. До кінця фази менструації самопочуття спортсменок покращувалось, з'являється бажання тренуватись. Цей факт став підтвердженням наших спостережень про затруднення виконання тесту менструальну, овуляторну і передменструальну фази циклу.

У спортивній практиці кількісне визначення інтенсивності навантаження аж до максимальної аеробної потужності можливо на основі контролю ЧСС.

Швидкісні можливості спортсменок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі, мають велике значення в досягненні високих результатів тому, у тренувальний процес спортсменок високого класу звичайно включають проходження коротких відрізків (200–500 м). Ми в роботі також брали дистанції 2 x 500 м.

Визначаючи швидкісні можливості проходження спортсменками дистанції 2 x 500 м, про функціональну вартість виконаної роботи в залежності від гормонального статусу організму спортсменок ми визначали по ЧСС і ЧД дівчат. Дослідження проводили перед і після розминки, після проходження кожного відрізка 500 м, а також в інтервалі між відрізками (2 хв). Про характер відновлення організму спортсменок визначали за ЧСС і ЧД після закінчення тесту протягом 5 хвилин.

Як свідчать дані, спортивні результати обстежених спортсменок залежать від гормональних змін у їхньому організмі протягом МЦ. Найбільші швидкісні здібності спортсменки виявляють у постовуляторній та постменструальній фазі циклу.

Аналізуючи фізіологічну зміну в зв'язку з проходженням дистанції, які характеризують швидкісні можливості спортсменок, звертає на себе увагу, що перше прискорення викликає великі зміни в ЧСС спортсменок. Причому найбільша пульсова вартість виконаної роботи характерна для менструальної, предменструальної і овуляторної фаз циклу. Найменша ЧСС при виконанні однакового стандартного навантаження з кращим результатом залишається в постовуляторній і постменструальній фазі циклу [1].

Результати проходження другої дистанції 500 м показують, що прояв швидкісні можливості здобувачок практично не змінилося. Кращий результат як і раніше в постовуляторній і постменструальній фазі, пульсова вартість при цьому менше, ніж в інших фазах циклу. Найбільша ЧСС була зареєстрована в предменструальній і менструальній фазі при зниженні швидкості проходження дистанцій здобувачками.

Отже, ЧСС як об'єктивний показник функціонального стану і реакції організму на фізичне навантаження, свідчить, то для прояву швидкісних можливостей здобувачок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі, оптимальними є постменструальна і постовуляторна фази МЦ. Найбільша функціональна вартість навантаження швидкісної спрямованості для спортсменок КМС і I розряду, що спеціалізуються в спортивній ходьбі відзначена в передменструальній, менструальній й овуляторній фазі.

Інформативним і доступним в процесі спортивного тренування легкоатлетів, що спеціалізуються в спортивній ходьбі є показник функції системи дихання – частота дихання (ЧД).

Отримані нами результати свідчать, що ЧД циклічно змінюється під впливом гормональних перебудов в організмі жінки-спортсменки протягом МЦ. Найбільша ЧД спостерігається у всіх спортсменок у передменструальній, менструальній й овуляторній фазі циклу у всіх умовах обстеження – і в спокої, і після розминки.

Кращі спортивні можливості спортсменок, показані ними в постовуляторній і постменструальній фазі циклу супроводжуються меншим приростом ЧД після виконання навантаження.

Нами встановлено, що при гарній підготовленості спортсменок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі, прояв швидкісних можливостей змінюється протягом МЦ. Реакція серцево-судинної і дихальної систем, відбиваючи рівень фізичного навантаження, розрізняється в кожен фазу циклу, обумовлюючи відповідні функціональні можливості, а отже, і працездатність спортсменок [3].

Фізичні навантаження в спорті, як правило, супроводжуються тимчасовим зниженням працездатності, тобто одним з яскравих проявів стомлення, що наступило, у зв'язку з виконаною роботою. Протягом відпочинку йдуть процеси, спрямовані на відновлення внутрішнього стану організму, енергетичних субстратів у робочих органах і тканинах, функції різних систем організму приходять у стан робочої готовності для повторних навантажень.

Про характер відбудовних процесів можна судити по ЧСС, ЧД, що будучи інформативними і доступними показниками в умовах звичайного тренувального процесу, були використані в нашій роботі. Про швидкість відновлення робили висновки по показниках встановленим відразу після закінчення проходження дистанції (першого і другого відрізків), а також на першій, другій і п'ятій хвилинах відпочинку. Процеси відновлення ЧСС залежить від кваліфікації спортсменок, інтенсивності прискорення на дистанції, і від фази менструального циклу. Здобувачки через дві хвилини відпочинку після проходження першого відрізка 500 м відновлювалися швидко в усі фази МЦ.

У процесі відновлення ЧСС після другого прискорення ми спостерігали іншу динаміку. На першій хвилині інтенсивність відновлення спортсменок I розряду практично досягають величин відновлення, і в менструальній і передменструальній фазі циклу навіть перевершують їх. У здобувачок після 1 хвилини відпочинку відновлення ЧСС відбулося в фазі на 29,7 %, у V фазі – на 30,3 %. На другій хвилині інтенсивність відновлення ЧСС спортсменок помітно зростає у всіх фазах циклу, особливо в постменструальній. Після п'яти хвилин відпочинку в спортсменок обох груп повного відновлення ЧСС не відбулося. Однак, найбільша швидкість відновлення в усі фази МЦ характерна для спортсменок. Для них найбільша інтенсивність відновлення ЧСС: у постовуляторну – на 67,4 %, в овуляторну – на 66,8 % і в постменструальну – на 61,9 %. У всіх спортсменок через 5 хвилин ЧСС відновилося в меншому ступені в менструальній і передменструальній фазі – на 73,3 % і 76,2 % для КМС, на 58,7 % і 61,5 %.

Показники свідчать, що в спортсменок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі адаптаційні можливості діяльності серця до навантажень, специфічних для спортивної ходьби, високі в усі фази циклу.

Швидкість відновлення частоти дихання, як одного з показників функціонального стану організму спортсменок, також носить циклічний характер, свідчачи, що адаптаційні реакції організму жінки залежать від гормонального статусу їхнього організму. Аналіз швидкості відновлення ЧД

проводили одночасно з реєстрацією ЧСС на 1, 2 і 5 хвилини після виконання стандартного швидкісного навантаження.

Велика швидкість відновлення ЧД спостерігається повуляторній, постовуляторній і постменструальній фазі через 2 хв. відпочинку після проходження першого відрізка, так і після другого відрізка.

Представлені результати свідчать про те, що швидкість відновлення ЧСС і ЧД, як звичайно, йде гетерохронно. У здобувачок ЧД відновлюється швидше, ніж ЧСС після тесту, що характеризує швидкісні можливості спортсменок, що спеціалізуються в спортивній ходьбі.

Література:

1. Бобровик В.И., Совенко С.П., Колота А.В. Спортивная ходьба. Легкая атлетика. К.: Логос, 2017. С. 253–279.
2. Совенко С.П., Андрущенко Ю.М., Соломін А.В., Виноградов В.Є. Спортивна ходьба: навч. посіб. К.: ТОВ НВФ «Славутич-Дельфін», 2018. 144 с.
3. Совенко С.П., Соломін А.В., Оляновська Л.О., Главан І.К. Індивідуальні параметри тренувального процесу легкоатлетів світового рівня, які спеціалізуються в спортивній ходьбі. Наук. час. Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. 2016. Вип. 5 (75)16. С. 107–11.
4. Яловик В.Т., Яловик А.В. Теорія і методика відновлення працездатності: підручник. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 216 с.

Максим Васильєв

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) Херсонський державний університет
E-mail: gattzilla25@gmail.com

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЕМОЦІЙНУ СКЛАДОВУ УЧНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність теми зумовлена низкою чинників, пов'язаних із сучасними реаліями життя під час війни. Війна приносить значні травми та стрес, що можуть серйозно впливати на психологічний стан дітей. У такій ситуації важливо знаходити ефективні способи підтримки їхнього емоційного здоров'я.

Фізична активність є одним із потужних засобів зниження стресу, тривоги та депресії. Регулярні фізичні вправи сприяють виділенню ендорфінів – так званих "гормонів щастя", які підвищують настрій та знижують рівень емоційного напруження. Під час кризи, коли емоційний стан учнів може бути пригніченим, фізична активність допомагає відновити емоційну рівновагу.

Діти, які займаються спортом чи іншими видами фізичної активності, зазвичай демонструють кращу академічну успішність, мають вищу самооцінку і краще справляються з негативними емоціями. Це особливо важливо для учнів, які перебувають у стані тривалого стресу, адже фізичні вправи не тільки покращують фізичний стан, але й сприяють соціалізації, спілкуванню з однолітками та створенню підтримуючого середовища [1, с. 110-112].

В умовах війни, коли звичні рутинні заняття і розваги можуть бути обмежені, фізична активність стає елементом соціальної підтримки. Спільні заняття спортом, ігри на свіжому повітрі або групові тренування сприяють єднанню учнів, допомагаючи відволіктися від негативних думок і переживань.

Теоретичні основи впливу фізичної активності на емоційний стан учнів ґрунтуються на численних дослідженнях, що вивчають позитивний психологічний ефект фізичних вправ. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, які покращують настрій та знижують рівень тривожності. Для дітей, які перебувають у процесі формування емоційної стабільності, спорт та активні ігри можуть стати дієвим механізмом для зниження стресу та підвищення самооцінки. Окрім фізичних вправ, важливою є і соціальна взаємодія, яка відбувається під час командних видів спорту чи спільних тренувань, що сприяє розвитку комунікаційних навичок та відчуття підтримки з боку однолітків.

В умовах воєнного стану, коли діти стикаються з великим емоційним тягарем через постійну загрозу, втрату близьких, вимушену міграцію та загальну невизначеність, ці фактори стають стресовими тригерами. Війна може призвести до глибоких психологічних травм, які важко подолати без належної підтримки. У таких умовах фізична активність виступає одним з ключових засобів, що допомагає учням впоратися з тривожними станами та мінімізувати негативний вплив стресу [2].

Дослідження впливу фізичної активності на емоційну складову учнів в умовах воєнного стану є важливим для розробки програм підтримки та реабілітації дітей. Це не лише покращує їхній емоційний стан, а й допомагає краще адаптуватися до нових умов, підтримуючи психологічне здоров'я та позитивний настрій.

Під час воєнного стану важливо зосередитися на практичних підходах, які можуть допомогти вчителям фізичної культури та психологам підтримати учнів у ці складні часи. Вчителі фізичної культури повинні враховувати специфіку поточної ситуації, адаптуючи вправи та тренування таким чином, щоб вони сприяли зниженню рівня стресу. Для цього рекомендується проводити більше вправ на свіжому повітрі, включати у програму спокійніші види фізичної активності, такі як йога, дихальні вправи та розтяжки, що допоможуть учням заспокоїтися і відновити емоційний баланс. Водночас важливо забезпечити можливість соціалізації під час занять, адже підтримка з боку однолітків також є вагомим чинником психологічної стабільності.

Психологи можуть сприяти інтеграції елементів фізичної активності у програми психосоціальної підтримки учнів. Наприклад, вони можуть рекомендувати короткі перерви з фізичними вправами під час занять, що допоможе дітям зняти напруження та зосередитися. Також варто звернути увагу на важливість фізичної активності як засобу боротьби з емоційною нестабільністю та тривогою [3, с. 80].

Програми фізичної активності в умовах воєнного часу мають бути гнучкими і доступними для всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних можливостей або умов проживання. Рекомендовано створювати такі програми,

які можуть бути виконані в обмеженому просторі або без спеціального обладнання. Це можуть бути прості вправи, які учні можуть виконувати самостійно або у групах. Важливо також залучати до програм інтерактивні елементи, що включають емоційне підкріплення, щоб діти відчували себе захищеними і мали можливість підтримувати контакт з іншими.

Оптимізовані програми фізичної активності під час воєнного стану повинні враховувати не лише фізичний розвиток, але й допомагати учням долати емоційні труднощі, сприяючи їхній загальній адаптації та психологічному благополуччю.

Отже, фізична активність виявляється потужним засобом для зниження рівня тривоги та депресії, сприяючи виробленню ендорфінів, які покращують настрій та емоційний стан. Регулярні фізичні вправи не тільки допомагають учням справлятися з негативними емоціями, але й позитивно впливають на їхню академічну успішність, самооцінку та соціалізацію.

Література:

1. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
2. Підчасов Є.В., Чепелева Н.І. Стресові стани дитини під час війни. URL:https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13769/Stresovi%20stany%20dityny_Pidchasov_Chepelieva_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 05.10.2024).
3. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. Наук.-метод. посіб. Київ, 2006, 204 с.

Svitlana Vyshemyrska

A second-year Master's student
in Group 11-221M

Kherson State University

E-mail: 021108@university.kherson.ua

Kateryna Drobot

Associate Professor of the Department
of Olympic and Professional Sports

Kherson State University

E-mail: kdrobot@ksu.ks.ua

THE ROLE OF AFFERENT THERAPY IN AQUATIC INSTRUCTION FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Autism Spectrum Disorder (ASD) is a complex neurodevelopmental condition characterized by challenges with social interactions, communication, and restricted, repetitive patterns of behavior, interests, or activities. Children with ASD may struggle to understand and interpret social cues, form and maintain friendships, and adapt to changes in their environment [1]. Core characteristics of ASD in younger school-aged children include:

– Social communication deficits. Difficulties with eye contact, joint attention, and understanding nonverbal cues.

- Restricted, repetitive patterns of behavior. Motor stereotypes (e.g., rocking, hand flapping), rituals, and excessive adherence to routines.
- Sensory sensitivities. Hypersensitivity or hyposensitivity to sensory stimuli (e.g., sounds, light, touch).

The exact causes of ASD are unknown, but research suggests a complex interplay of genetic, neurological, and environmental factors. Genetic studies have identified several genes associated with an increased risk of developing ASD.

Diagnosis of ASD involves a comprehensive assessment that includes: *behavioral observations* (evaluating social interactions, communication, and repetitive behaviors); *parental interviews* (collecting detailed developmental history); *standardized assessments* (using standardized tests to assess cognitive abilities, language skills, and adaptive behavior).

Treatment for ASD is individualized and often involves a combination of therapies, including: *Applied Behavior Analysis (ABA)* (a scientifically validated approach to teach new skills and reduce challenging behaviors); *developmental interventions* (targeting language, social skills, and cognitive development); *sensory integration therapy* (addressing sensory processing difficulties); *medication* (for managing co-occurring conditions such as anxiety or aggression); *specialized education and therapy* (provided in schools or clinics).

Early intervention is crucial for optimal outcomes in children with ASD. The earlier therapy begins, the better the chances of improving communication, social skills, and independence.

Afferent therapy is a therapeutic approach that involves stimulating the sensory systems of the body. It is often used in conjunction with other therapies to improve sensory processing, attention, and motor skills. In the context of ASD, afferent therapy, such as swimming, can provide a calming and stimulating environment that promotes sensory integration and overall development.

Afferent therapy is a therapeutic approach that involves stimulating the sensory systems of the body. The term “afferent” comes from the Latin “afferens” meaning “carrying toward.” This therapy aims to “bring in” more sensory information to the brain, thereby enhancing sensory processing and integration.

While the number of studies specifically dedicated to afferent therapy in swimming for younger school-aged children with autism is limited, there is a body of research supporting the effectiveness of using water-based therapy for the rehabilitation of children with autism. For instance, studies have demonstrated that swimming can enhance sensory integration [1], motor skills [2], and social interaction [3].

The human brain constantly receives sensory information from the environment through the five senses: sight, hearing, touch, smell, and taste. When these senses are stimulated, more signals are sent to the brain, activating brain function and promoting the development of various skills.

Afferent therapy is widely used to treat and rehabilitate a variety of conditions, including: developmental disorders, neurological disorders, mental health disorders, sensory processing disorders. There are many different methods of afferent therapy, which are tailored to each individual patient based on their specific needs. Common

techniques include: visual stimulation, auditory stimulation, tactile stimulation, vestibular stimulation, proprioceptive stimulation [4].

Afferent therapy in swimming for children with autism. Swimming provides a unique sensory-rich environment that can be highly beneficial for children with autism. The water provides a gentle, supportive medium that can help to calm and regulate the nervous system while also providing sensory stimulation. Water serves as a potent sensory environment. Its physical properties offer a unique blend of calming and stimulating sensory input. This external stimulation directly activates the central nervous system and brain. The gentle but noticeable resistance provided by water promotes the development of muscle strength and coordination. Additionally, the positive emotional associations often connected with swimming can significantly reduce anxiety levels in children with autism.

During swimming lessons for younger school-aged children, special attention should be paid to stimulating different sensory systems. Sensory stimulation includes a wide range of experiences [5]:

- *Tactile.* Direct, prolonged contact with water, and interaction with objects of various textures (sponges, balls, toys).

- *Proprioceptive.* Exercises involving constant resistance from the water (swimming with boards, underwater movements, movements at the water surface).

- *Vestibular.* Exercises focused on floating, spinning, and rotating at various speeds to stimulate the vestibular system.

- *Visual.* A dynamic environment, the use of bright toys, and light effects can positively influence the adaptation and communication skills of younger school-aged children.

- *Auditory.* Typically, the aquatic environment offers enhanced auditory stimulation due to the reflection of sounds off various surfaces. The use of music and sound toys can stimulate the development of auditory perception.

Benefits of aquatic therapy for children with autism include:

- Improved sensory processing. Water provides a variety of sensory experiences that can help to improve sensory integration and reduce sensory sensitivities.

- Enhanced motor skills. Swimming can improve gross and fine motor skills, balance, and coordination.

- Increased social interaction. Group swimming lessons can provide opportunities for children to interact with peers and adults in a fun and supportive environment.

- Reduced anxiety and stress. The calming effects of water can help to reduce anxiety and improve mood.

When utilizing any therapy to support and rehabilitate younger school-aged children with autism spectrum disorder, it is essential to adhere to several mandatory guidelines:

- follow the recommendations and limitations set by the child's physician.

- each child with autism is unique, therefore, the therapy program must be individually tailored.

- sessions should be conducted by experienced swimming instructors who have experience working with children with special needs.

– parents play a crucial role in the rehabilitation process.

Research has shown that aquatic therapy can be an effective intervention for children with autism, improving a range of skills and behaviors. However, it is important to consult with a qualified therapist or pediatrician to determine if aquatic therapy is appropriate for a specific child.

Aquatic therapy offers a unique and effective approach for supporting the development of children with autism. By providing a multi-sensory experience, aquatic therapy can help to improve sensory processing, motor skills, and social skills. However, it is important to work with a qualified therapist to develop an individualized treatment plan.

References:

1. Jean Ayres A., Robbins J. *Sensory Integration and the Child: Understanding Hidden Sensory Challenges*. Western Psychological Services, 2005. 211 P.
2. Martin J. The Halliwick Method. *Physiotherapy*. 1981. Vol. 67. P. 288–291.
2. Vodakova E., Chatziioannou D., Ješina O, Kudlacek M. The Effect of Halliwick Method on Aquatic Skills of Children with Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19 (23). 16250. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316250>.
4. Rogers L., Hemmeter M. L., Wolery M. Using a Constant Time Delay Procedure to Teach Foundational Swimming Skills to Children with Autism. *Top. Early Child. Spéc. Educ.* 2010. Vol. 30. P. 102–111.
5. Garcia M. K., Joares E. C., Silva M. A., Bissolotti R. R., Oliveira S., Battistella L. R. The Halliwick Concept, inclusion and participation through aquatic functional activities. *Acta Fisiátrica*. 2012. Vol. 19. P. 142–150.

Юрій Грабовський

кандидат педагогічних наук, доцент
Херсонський державний університет
E-mail: turik@ksu.ks.ua

Олександр Кільницький

вчитель фізичної культури Херсонської
загальноосвітньої школи I-III ступенів
№55 Херсонської міської ради.
E-mail: sanctasimplicita@gmail.com

Вікторія Коваль

кандидантка педагогічних наук,
доцентка кафедри теорії та методики
фізичного виховання, Херсонський
державний університет.
E-mail: vkoval@ksu.ks.ua

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ МУЛЬТИСПОРТОМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Постановка проблеми. Із багатьох екстремальних видів спорту сьогодення почесне місце займає «Мультиспорт». Цей вид спорту являє собою дистанцію, яку

спортсмени долають у форматі гонки з масовим стартом. Змагання такого типу передбачають проходження дистанції по пересічній місцевості за допомогою карти та різних засобів пересування: велосипед, каяк, ролики, ковзани тощо, а також проходження різних технічних завдань на контрольних пунктах, які знаходять в ході подолання дистанції спортсмени.

Мультиспорт – це сукупність багатьох видів спорту, елементи яких входять в структуру гонки, які команди долають в режимі реального часу при повній автономності роботи на дистанції і без моторизованих засобів пересування, тобто за допомогою м'язової сили [1]. Поряд з цим використовуються терміни X-гонки, пригодницькі, екстремальні гонки. Дуже популярними в Україні є пригодницькі перегони «Gorganu Race», які проводяться у Карпатах, починаючи з 2007 року до сьогодні [4].

Із вище сказаного випливає, що мультигонщики – це спортсмени, які повинні володіти широким арсеналом умінь та навичок для успішного проходження дистанції, яку спортсмени можуть долати від шести годин до декількох днів. Тому визначення впливу на організм людини занять мультиспортом є важливим та актуальним.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблеми мультиспорту (пригодницьких гонок) мало досліджувалися науковцями. О.Ю. Кільницький, Ю.А. Грабовський приділять увагу історичним аспектам розвитку мультиспорту [1, 2]. Опису та характеристикам пригодницьких гонок присвячені матеріали різних сайтів [3, 4]. Актуальність теми підсилюється недостатністю досліджень в цьому напрямку. Тому метою нашого дослідження є: охарактеризувати фактори впливу на організм людини під час участі в мультиспортивних змаганнях.

Методи та організація дослідження. Нами було розроблено та проведено анкетування, респондентам якого було поставлено ряд питань. Опитування проводилось на змаганнях «Gorganu Race». В Анкетуванні взяли участь 81 спортсмен з різних регіонів України, з них 63 особи чоловічої та 18 жіночої статі. Мінімальний вік учасників складав 18 років, що і був передбачений регламентом перегонів. Найстаршому учаснику змагань серед респондентів було 43 роки. Середній вік учасників складав 26 років. Вперше брали участь в змаганнях 23 спортсмени, серед яких 14 чоловіків та 9 жінок.

Результати дослідження та їх обговорення. Дистанції в мультиспортивних змагання можна класифікувати таким чином:

Спринт: зазвичай двох або чотирьох-годинні змагання з мінімальною навігацією. Найчастіше в них використовуються елементи гри або спеціальні випробування на спритність, ерудованість і кмітливість учасників.

Гонки на витривалість: змагання з обмеженою навігацією і орієнтуванням. Тривалість коливається від 12 до 36 годин і більше. Часто в якості елемента змагань використовується базове володіння навичками роботи з мотузками (наприклад, проходження мотузкових переправ або спусків). Іноді на 24-годинних і більш довгих дистанціях потрібне залучення транспортних засобів груп підтримки для перевезення команд між частинами дистанції.

Багатоденні гонки: від 36 годин до 4 днів із залученням поглиблених навичок у навігації і виборі маршруту. Істотним фактором таких змагань стає

брак сну.

Експедиційні гонки: від 4-х до 10 днів і більше із застосуванням всіх елементів багатоденних гонок і додаткових дисциплін, таких як: пересування верхи на тваринах; використання незвичайних засобів пересування по воді (плоти, надувні камери і т.д.); пересування на роликівих дошках або роликівих ковзанах; подолання ділянок з використанням навичок альпінізму та роботи з мотузками. У такого типу змаганнях головне – «пригода». Залучення груп підтримки не допускається, турботу про перевезення учасників між етапами беруть на себе самі організатори.

В програму більшості пригодницьких гонок включають: біг по пересіченій місцевості, гірський велосипед і один з варіантів веслування. Так само досить часто присутні етапи орієнтування та робота з мотузками.

Пригодницькі гонки, які проводились в різних державах, відзначені використанням наступних дисциплін:

- пересування (біг, ходьба) по пересіченій місцевості з орієнтуванням;
- пересування по береговій лінії водойм (коастерінг);
- веслування на човнах, каное, байдарках або нестандартних плавальних засобах, таких як плоти або надувні автомобільні камери;
- переміщення на самокатах, роликівих ковзанах і роликівих дошках;
- використання в'ючних тварин, таких як коні і верблюди;
- стрибки з парашутом і польоти на дельтапланах;
- подолання ділянок за допомогою гірського велосипеду;
- робота з мотузками та скелелазіння: подолання природних або штучних перешкод по закріплених або самонаведених мотузках.

Мультигонки, що проводяться в Україні, в основному складаються з:

- пересування (біг, ходьба) по пересіченій місцевості з орієнтуванням;
- веслування на каяках, байдарках або нестандартних плавальних засобах (як правило на коротких дистанціях);
- подолання ділянок гонки за допомогою велосипеду;
- робота з мотузками та скелелазіння [1].

Сучасні дистанції на пригодницьких перегонах «Gorgany Race» включають пересування по гірській місцевості з орієнтуванням. Дистанції поділяються на класи: “Сміливий” ~13 км; “Щасливий” ~ 33 км; “Справжній” ~ 43 км; “Вільний” ~ 53 км. Кожного року у перегонах беруть участь 300-700 осіб (2013-2024). Навіть у 2024 було 127 команд (303 учасники).

При проведенні анкетування нами було поставлено питання «Як на вашу думку впливає на організм людини заняття мультиспортом» та запропоновано відповіді: «негативно», «позитивно», «не впливає» та «свій варіант». Відповідь «позитивно» у своїх анкетах зазначили 72% спортсменів, «негативно» – 10%, «не впливає» вказали 2%, та 16% надали свій коментар стосовно даного питання. Слід зазначити, що мультиспорт, як будь-який інший вид спорту, впливає на організм людини як позитивно так і негативно. Але значним фактором, що впливає із аналізу форматів проведення гонок, це – брак сну, значні навантаження, що пов'язані з перепадом висот та відстанню, яку організатори пропонують подолати учасникам.

Висновки. Мультиспорт – це набір дисциплін (видів спорту), таких як: їзда на велосипеді, біг, веслування, ролики, які організатори об'єднують в єдину дистанцію. Гонки можна класифікувати таким чином: спринт, гонки на витривалість, експедиційні гонки, багатоденні гонки. Згідно анкетування більшість опитаних згодна з тим, що мультиспортивні змагання позитивно впливають на організм людини. Але брак сну та значні навантаження (при участі на довгих дистанціях), які спортсмени отримують в процесі проходження дистанцій та вплив їх на організм людини не дають змоги так стверджувати.

Література:

1. Кільницький О.Ю. Історичні аспекти мультиспорту: питання термінологічного апарату. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ, 2018. Випуск 8 (102)18. С. 45-50. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/20/102-pdf>
2. Кільницький О.Ю. Грабовський Ю.А. Історія становлення мультиспорту в Україні та світі. Актуальні проблеми юнацького спорту: зб.наук.праць за матер. XI Всеукр. наук.-практ. конфер. Херсон, 2014. С.247 – 250.
3. 10 найкращих пригодницьких гонок у світі. URL: <https://www.redbull.com/ua-uk/best-10-adventure-races-in-the-world> 2024-10-02
4. Gorgany Race Пригодницькі перегони. URL: <https://www.gorganyrace.com/> 2024-10-02

Назарій Гречин

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 024590@university.kherson.ua

Катерина Дробот

докторка філософії зі спеціальності 017. Фізична культура і спорт,
доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту, Херсонський державний університет
E-mail: kdrobot@ksu.ks.ua

Олександр Ложичев

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Херсонський державний університет
E-mail: olozhychev@ksu.ks.ua

ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ КАРДІО-РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 12-14 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. Підготовка висококваліфікованого резерву для футболу на сучасному етапі є важливою проблемою сьогодення. І це

передбачає необхідність пошуку більш нових шляхів раціоналізації і підвищення ефективності навчально-тренувального процесу футболістів починаючи з юного віку.

Футбол, як і більшість спортивних ігор характеризується динамічною роботою змінної інтенсивності, ситуативна зміна рухових дій, пауз між ними, а також нерівномірність фізичних й психоемоційних навантажень під час самої гри (Шамардин В. М., 1997; Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. 2005) [4, 5].

Сучасний футбол стає більш швидкісним, жорстким, наступальним, прагматичним та раціональним, зростають у ньому фізичні, психологічні та навантаження для спортсменів, характеризується нерівномірністю фізичних навантажень, і тому від того, наскільки футболіст буде здатним проявляти свої можливості, як фізичні, так і функціональні, зокрема систем здійснення та забезпечення руху, проявляти свої фізичні здібності, своєчасно виконувати поставлені для нього конкретні тактичного завдання, залежатиме успішність змагальної діяльності всієї команди. І таким чином достатній рівень функціонального стану футболіста, зокрема кардіореспіраторної системи буде тим чинником, який визначає результативність усієї змагальної діяльності, впливатиме на рівень спортивної майстерності. Достатнього рівня функціональна підготовленість кардіореспіраторної системи футболіста, як і розвиток фізичних якостей буде визначати організацію гри, впливати на її перебіг, підвищувати ігрову активність спортсмена, а також розширювати діапазон його техніко-тактичних дій [1].

Системний підхід, як основі сучасної підготовки спортсменів передбачає в собі синтез теорії функціональних систем й теорії адаптації, а це, в свою чергу, дозволяє отримати важливу інформацію про стан функціонування організму спортсменів під час тренувального процесу з метою можливої його корекції (Платонов В. М., 2004; Будзин В.Р., 2009)[3, 4, 5].

Проблема функціональної підготовки юних футболістів різновікових груп спортивних шкіл у навчально-тренувальному процесі на перших етапах багаторічної підготовки вивчалися у роботах теоретиків та практиків футболу [3, 4, 5]. Але у зв'язку стрімким розвитком сучасного футболу дане питання постає актуальним та передбачає подальших досліджень.

Мета дослідження - вивчення динаміки зміни показників функціонального стану кардіореспіраторної системи юних футболістів 12-14 років у річному циклі підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальне дослідження проводилося на групі юних футболістів 12-14 років, які займалися за тренувальною програмою протягом річного циклу підготовки за встановленими рекомендаціями.

У процесі дослідження функціонального стану кардіореспіраторної системи ми використовували методичні підходи визначення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень, функціональної проби Мартіне-Крушелевського, проби Штанге, а також індексів Робінсона та індексу Скібінської [2].

Встановлено, що у річному циклі підготовки юних футболістів відбувається позитивна у динаміці показників ЧСС та артеріального тиску починаючи з початку дослідження і закінчуючи загальним етапом циклу підготовки.

Після проведення проби Мартіне-Крушельовського з'ясовано, що на всіх етапах річного циклу підготовки спостерігається відносно нижчі показники реакції серцево-судинної системи на дозоване навантаження на більш пізніх етапах річного циклу, і більш повне відновлення показників ЧСС вже наприкінці другої хвилини під час змагального та передзмагального етапів річного циклу підготовки. Простежується з кожним етапом річного циклу чітка тенденція до зниження показників індексу Робінсона, що є результатом адаптації серцево-судинної системи юних футболістів 12-14 років в процесі систематичних занять спортом.

Виявлено позитивну динаміку покращення показників функціонального стану дихальної системи у юних футболістів під час річного циклу підготовки, що чітко спостерігається при аналізі за даними життєвої ємності легень (на 6,0%), затримки дихання на вдиху під час виконання проби Штанге (на 12,9%), різниці між максимальним та мінімальним значенням життєвої ємності легень під час виконання проби Розенталя (на 9,4%), індексу Скібінської (на 24,1%).

Висновок. Спостерігається поступове покращення показників функціонального стану кардіореспіраторної системи юних футболістів 12-14 років у процесі кожного наступного етапу підготовки, що підтверджується більшістю показників, які ми підібрали для діагностики стану.

Література:

1. Авраменко Є. Контроль і оцінка фізичної підготовленості футболістів 12-13 років : кваліфікаційна робота магістра спеціальності. Івано-Франківськ, 2022. 57 с.

https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/16706/Avramenko_ffvs_2022.pdf?sequence=1

2. Голяка С.К., Глухов І.Г. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту. Метод. рекомендації. Херсон: Вид-во ПП. Вишемирський В.С., 2019. 84 с.

3. Гурінович Х., Зіхор А., Трач В. Динаміка показників морфо-функціонального стану юних футболістів у зимовий, весняний та літній періоди. *Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві* : монографія. Івано-Франківськ, 2008. С. 60-64.

4. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. 2-е видання. К.: Олімпійська література, 2005. 296 с.

5. Шамардин В.Н., Савченко В.Г. Футбол: Учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 1997. 238 с.

Олександр Гринько

здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Херсонський державний університет

E-mail: 022517@university.kherson.ua

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРАКТИЧНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДУ БІОІМПЕДАНСОМЕТРІЇ ДЛЯ ОЦІНКИ ПОКАЗНИКІВ СКЛАДУ ТІЛА ЖІНОК В ДЗЮДО

Постановка проблеми. Спорт вищих досягнень висуває надвисокі вимоги до фізичних, психоемоційних та інших можливостей людини. Успішність у спортивній практиці багато в чому залежить від типу статури [2, 5]. Статура жінок-борчинь у дзюдо до останнього десятиліття залишалася майже не вивченою. Недостатня кількість подібної інформації ускладнює процес відбору перспективних спортсменок і звужує уявлення про вплив специфічних фізичних навантажень як важливого формотворчого фактора на становлення соматичного статусу жінок-борчинь у дзюдо.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Оцінка показників статури дозволяє тренеру програмувати індивідуальну підготовку спортсменок. Це стосується як вибору оптимального арсеналу технічних дій у зв'язку з особливостями статури у цій ваговій категорії, так і оцінки доцільності переходу спортсменки до іншої вагової категорії. Крім того, визначення поточного стану показників складу тіла дозволить спрямовано планувати їхню корекцію (нарошування м'язової та/або зниження жирової маси), що може сприяти покращенню спортивних результатів та якості життя спортсменів [3, 5].

Використання сомато-психологічних особливостей організму дозволить тренерам та їх підопічним оптимізувати процес відбору та спортивної підготовки [1, 2, 6]. Однак, комплексних досліджень, присвячених інтегральній оцінці морфо-функціональних особливостей жінок-борчинь, які активно займаються дзюдо виявлено недостатньо.

Мета роботи. Вивчити особливості морфо-функціональних психомоторних предикторів спортивної успішності у жіночій боротьбі дзюдо.

Методи та організація досліджень. В дослідженні приймали участь жінки-борчинь, які займаються тривалий час дзюдо (n=30). Контрольну групу склали студенти: жінки (n=22) які не займаються професійним спортом. Проводився педагогічний експеримент. В процесі досліджень використовувались наступні методи: аналіз спеціальної літератури, біоімпедансометрії, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У табл. 1 наведено дані щодо складу тіла на основі біоімпедансного аналізу жінок-борчинь трьох умовних вагових груп – легкої, середньої, важкої, злитого масиву (без урахування вагової категорії) та контрольної групи (жінок, які не займаються спортом).

При зіставленні значень біоімпедансного аналізу складу тіла спортсменок з урахуванням умовних вагових груп, виявлено достовірні відмінності середніх значень щодо t-критерій Стьюдента ($p \leq 0,05$). Таким чином, показник фазового кута як умовна характеристика рівня здоров'я та кондиційних можливостей незалежно від вагових груп знаходиться на стаціонарному рівні, те ж саме стосується і об'єднаного масиву.

За цим показником достовірних відмінностей між ваговими групами не виявлено. Порівняно з легкою умовною ваговою групою ЖМ, кг та ЖМ, % у середній ваговій групі збільшується у 1,38 та у 1,15 рази, у важкій ваговій групі – у 2,04 та у 1,44 рази ($p \leq 0,05$). АКМ, кг у середній ваговій групі збільшується у 1,14 рази, у важкій ваговій групі – у 1,29 разу ($p \leq 0,05$), порівняно з легкою умовною ваговою групою.

Таблиця 1

Біоімпедансний аналіз складу тіла жінок-дзюдоїсток трьох умовних вагових груп, об'єднаного масиву та контрольної групи

Показники	Умовні вагові групи						Об'єднаний масив			
	легкі		середні		важкі		дзюдо		контроль	
	m	s	m	s	m	s	m	s	m	s
Фазовий кут (ФУ), градуси	7,3	0,8	7,2	0,6	7,5	0,8	7,3**	0,7	6,7	0,8
Жирова маса (ЖМ), кг	9,8*!	2,5	13,5!	3,2	20,0	3,8	12,6**	4,5	14,4	5,8
Жирова маса, %	18,5*!	4,3	21,3!	4,4	26,6	4,3	20,6**	5,1	24,8	6,3
Активна клітинна маса (АКМ), кг	25,7*!	2,8	29,4!	2,2	33,1	3,3	28,0**	3,7	23,8	3,0
Активна клітинна маса, %	48,6*!	3,5	46,7!	3,4	44,3	4,0	47,3**	3,8	42,6	4,3
Скелетно-м'язова маса, (СММ) кг	22,1*!	2,4	25,8!	1,8	28,5	2,6	24,3**	3,3	21,0	2,3
СММ от БЖМ, %	51,3*	1,8	52,1	1,2	51,9	1,4	51,6**	1,6	49,9	1,5
СММ от МТ, %	41,8!	3,4	41,0!	3,1	38,1	3,1	41,0**	3,4	37,6	3,8
Безжирова маса тіла (БЖМ), кг	43,0*!	3,8	49,5!	2,7	54,9	4,0	47,0**	5,5	41,9	4,3
Безжирова маса тіла, %	81,5*!	4,3	78,7!	4,4	73,4	4,3	79,4**	5,1	75,2	6,3
Загальна вода (ЗВО), кг	31,5*!	2,8	36,2!	2,0	40,2	2,9	34,4**	4,0	30,7	3,1
Загальна вода, %	59,7*!	3,2	57,6!	3,2	53,7	3,2	58,1**	3,7	55,0	4,6
Позаклітинна рідина (ПКР), кг	17,4*!	1,9	20,1!	1,5	21,8	2,0	19,0**	2,5	18,1	2,1
Позаклітинна рідина, %	32,9!	3,2	32,0!	2,5	29,1	2,4	32,1	3,1	32,6	3,8

Примітки: *m* – середнє арифметичне, *s* – стандартне відхилення, * – статистично значущі відмінності середньої групи, ! – статистично значущі відмінності від важкої групи; ** – статистично значущі відмінності від контрольної групи при $p \leq 0,05$.

Аналіз достовірності різних середніх значень біоімпедансного аналізу складу тіла жінок-борчинь об'єднаної групи (злитого масиву) і контрольної групи встановив достовірні відмінності за всіма показниками ($p < 0,05$), крім ПКР%. У порівнянні з контрольною групою ФК у спортсменок більше у 1,10 рази ($p \leq 0,05$). У порівнянні з контрольною групою ЖМ, кг і ЖМ, % жінок-борчинь без урахування вагової групи менше у 1,14 і у 1,20 рази ($p \leq 0,05$) відповідно. АКМ, кг і АКМ, % жінок-борчинь, порівняно з контрольною групою більше у 1,17 і у 1,11 рази ($p \leq 0,05$). У порівнянні з контрольною групою СММ, кг і в СММ, % жінок-борчинь більше у 1,16 і у 1,09 рази ($p \leq 0,05$). У жінок-борчинь БЖМ, кг і БЖМ, % більше у 1,12 і у 1,05 рази ($p \leq 0,05$) відносно контрольної групи. ЗВО, кг і ЗВО, % у спортсменок більше у 1,12 і у 1,05 рази ($p \leq 0,05$) у порівнянні з контрольною групою. ПКР, кг у жінок-борчинь без урахування вагової групи, порівняно з контрольною групою більше на 1,05 рази ($p \leq 0,05$). Особливо сильно спортсменки відрізняються від контрольної групи за величиною АКМ, кг і ЖМ, %. Останнє, ймовірно, пов'язано з більш високими кондиційними можливостями спортсменів, у порівнянні з особами, які не займаються спортом.

Висновки. Встановлено, що показник фазового кута як умовна характеристика рівня здоров'я, кондиційних можливостей людини у групі борчинь незалежно від вагових категорій знаходиться на стаціонарному рівні. Чого не можна сказати про контрольну групу, яка поступається борчиням за цим показником на 10,7%. Останнє дає підстави стверджувати, що спортсменки мають вищі кондиційні можливості, порівняно з особами, які не займаються спортом. Виявлена закономірність знаходить відображення у зростанні компонентів активної маси тіла (АКМ, кг та %) та ін. від легких вагових категорій до важких. За цими показниками відрізняються борчині об'єднаного масиву від контрольної групи. При цьому, загальна вода організму у борчинь збільшується від легких вагових категорій до важких і має вищі показники у борчинь злитого масиву порівняно з контрольною групою.

Перспективи подальших досліджень. Визначення особливостей процесів довготривалої адаптації використовуючи більш широкий спектр фізіологічних методів дослідження.

Література:

1. Бекас, О., & Паламарчук, Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2009. 2(6): 88-91.
2. Загура, Ф. Особливості виду спорту й функціональні можливості чоловіків і жінок у дзюдо. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті, 2018. 27-30..
3. Задорожна, О. Р., & Галан, Я. П. Підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. (9): 40-44..
4. Чистякова, М., & Шишкін, О. Побудова тренувального процесу в мікро-та мезоциклах підготовки спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо.

Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2020. (16): 102-106.

5. Selberg O., Selberg D. Norms and correlates of bioimpedance phase angle in healthy human subjects, hospitalized patients, and patients with liver cirrhosis // Eur.J. Appl. Physiol. – 2002. – Vol. 86, P. 509-516.

Володимир Грицевський

аспірант спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний

університет

E-mail: Hrytsevsky@ukr.net

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ НАВИЧОК ЧЕРЕЗ ПОЖЕЖНО-СПОРТИВНІ ДИСЦИПЛІНИ

Важливе місце в бойовій підготовці у пожежників займає пожежно-прикладний спорт. Від інших форм занять, що проводяться з особовим складом пожежної охорони, пожежно-прикладний спорт відрізняється відносною сталістю свого контингенту і регулярністю занять у секціях.

Спортивна секція в пожежній частині організовується для пожежників, які бажають займатися пожежно-прикладним спортом, які мають відносно слабку спортивно-технічну підготовку для тренувань збірних секціях, загону, застави і т. д. Вона дозволить пожежним краще вивчити прийоми техніки, розвинути основні фізичні якості і тим самим досягти більш високого рівня рухової підготовки пожежників, виховати потребу в щоденних фізичних вправах.

Практичні заняття з пожежно-прикладного спорту включають кошти загальної, спеціальної фізичної підготовки і техніки, теоретичні заняття проводяться в формі 15-20 хвилинних бесід до початку або після закінчення тренування. До програми змагань з пожежно-прикладного спорту входять: подолання 100-метрової смуги перешкод; установка висувних сходів і підйом по ній на 3-й поверх навчальної вежі; підйом по штурмових сходах на 4-й поверх навчальної вежі; двоборстві (подолання 100-метрової смуги перешкод і підйом по штурмових сходах на 4-й поверх навчальної вежі); пожежна естафета 4x100 м; бойове розгортання.

Проаналізувавши навчально-нормативну документацію пожежно-технічного училища, ми виявили, що ряд розділів навчальної дисципліни «Пожежно-стройова підготовка», що входить в програму навчання курсантів, та види пожежно-прикладного спорту, що входять в програму змагань між частинами пожежної охорони, ідентичні, а систематичні, чітко організовані навчальні заняття з пожежно-прикладного спорту служать важливим доповненням до занять пожежно-стройової підготовки курсантів.

Пожежно-стройова підготовка забезпечує свідоме і вміле виконання раціональних і ефективних прийомів дій з пожежною технікою, обладнанням і є

однією з найважливіших навчальних дисциплін в пожежно-технічних училищах.

Навчання пожежно-стройової підготовки складається з первісної, бойової та політичної підготовок. Завданням початкової підготовки є прищеплення курсантам основних навичок в роботі з пожежним озброєнням і навчання виконувати свої обов'язки відповідно до вимог статутів, настанов та інструкцій. Бойова і політична підготовки забезпечують високу свідомість курсантів і їх постійну боєготовність. Пожежно-стройова підготовка, будучи практичною дисципліною в навчальному процесі курсантів пожежно-технічних училищ, знаходиться в тісному взаємозв'язку з іншими теоретичними і практичними дисциплінами: пожежною тактикою, пожежно-технічним озброєнням і, особливо, фізичною підготовкою.

Розглядаючи програму змагань з пожежно-прикладного спорту, спостерігається подібність видів пожежно-прикладного спорту з тими видами, які лежать в основі навчальної дисципліни «Пожежно-стройова підготовка» при навчанні в пожежно-технічних навчальних закладах. Пожежно-стройова підготовка курсантів спрямована на подальшу професійну діяльність, а види пожежно-прикладного спорту є окремими складовими, що переслідують ту ж мету – гасіння пожеж.

Саме тому, можна стверджувати, що пожежно-прикладний спорт є однією з основ професійно-прикладної підготовки, як особового складу пожежної охорони, так і курсантів пожежно-технічного училища в процесі їх навчання.

Література:

1. Грицевський В. І. Вивчення спеціальної фізичної підготовки юнаків, які займаються пожежно-прикладним спортом на етапі початкової підготовки : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 57 с.

2. Демент М.О. Необхідність наявності сприятливого освітнього простору при підготовці курсантів дснс україни в умовах воєнного стану. Збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної інтернет- конференції з нагоди відзначення Дня науки-2024 в Україні «Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану» (м. Київ, 22 травня 2024 року). Київ: ДНДІ МВС України, 2024. С. 443-446.

3. Колоколов, В. О., Хмелюк, О. В., & Жогло, В. М. (2024). Професійний метод відбору майбутніх рятувальників з во з особливими умовами навчання до тренувань у пожежно-прикладному спорті в умовах воєнного стану. Київ: ДНДІ МВС України, 2024.

4. Miratsky, P., Gryc, T., Cabell, L., Zahalka, F., Brozka, M., Varjan, M., & Maly, T. (2021). Isokinetic strength, vertical jump performance, and strength differences in first line professional firefighters competing in fire sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3448.

Юрій Душейко

здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: dusheikoyuriy@gmail.com

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ, ПЕРЕМОЖЦЯ ЧИКАЗЬКОГО МАРАФОНУ 2024 (JONN KORIR) ЗА ДОПОМОГОЮ ДОДАТКА STRAVA

Змагання з марафонського бігу (42км 195 м) є найдовшим й найтривалішим серед інших бігових видів програми Олімпійських ігор. Вони вимагають найбільшого рівня розвитку швидкісної та загальної витривалості легкоатлета. На відміну від решти олімпійських бігових видів, які проходять на бігових доріжках легкоатлетичних стадіонів, марафонський біг є шосейною дисципліною. Найбільш престижні змагання – на Олімпійських іграх та в серії щорічних марафонських змагань в різних містах світу (World Marathon Majors), а саме Берлінський, Бостонський, Лондонський, Нью-Йоркський, Чиказький та Токійський марафони, участь у таких змаганнях можуть брати як професійні спортсмени, так і аматори, кількість яких зазвичай сягає 50 тис.[1].

Нами проаналізовано проходження марафонської дистанції на Чиказькому марафоні професійними спортсменами, за допомогою електронного застосунку Strava,[4] ми отримали доступ до тренувань переможця змагань Jonn Korir (Ken.). Розглянули його річний цикл тренувань, який включає два макроцикли, кожний макроцикл складається з п'яти мезоциклів та 22 мікроциклів, та в подальшому буде проведена опробація макроциклу на експериментальній групі атлетів. Основні показники річного циклу тренувань наведемо в таблиці[4]. Макроцикл переможця почався за двадцять два тижні до проведення основного змагання, по принципу чотирьох тижневого мезоциклу. Що мається на увазі, що в тижневому мікроциклі є два важкі тренування на протязі трьох тижнів підряд, потім іде четвертий мікроцикл на котрому виконуються біг в легкому темпі та набирається максимальний кілометраж.

Таблиця 1

Дані тренувань переможця Чиказького марафону за 12 місяців

№ п/п	ПЕРІОД ТРЕНУВАНЬ, МІСЯЦЬ	ДИСТАНЦІЯ ЗА ПЕРІОД, КМ	ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ТРЕНУВАННЯ	ЗАГАЛЬНИЙ НАБІР ВИСОТИ, М
1.	ЖОВТЕНЬ 2023	542,9	39 год. 23 хв.	8936
2.	ЛИСТОПАД 2023	430,5	36 год. 9 хв.	6482
3.	ГРУДЕНЬ 2023	428,3	32 год. 19 хв.	5197
4.	СІЧЕНЬ 2024	782,3	55 год. 42 хв.	9079
5.	ЛЮТИЙ 2024	490,5	34 год. 35 хв.	4034
6.	БЕРЕЗЕНЬ 2024	774,5	53 год. 54 хв.	9103
7.	КВІТЕНЬ 2024	254,4	17 год. 8 хв.	1519
8.	ТРАВЕНЬ 2024	215,7	22 год. 53 хв.	645
9.	ЧЕРВЕНЬ 2024	724,7	49 год. 37 хв.	8867
10.	ЛИПЕНЬ 2024	653,1	46 год. 17 хв.	4782
11.	СЕРПЕНЬ 2024	609,2	42 год. 16 хв.	3344
12.	ВЕРЕСЕНЬ 2024	783	54 год. 31 хв.	6046

Проміжок між двома важкими тренуваннями 2-3 дні. Такі дні атлет використовує для відновлювального та легкого бігу, а також для набору кілометражу в мікроциклі проводячи інколи одну або дві довгі пробіжки в легкому темпі. Приведемо план макроциклу перед змаганнями на Чиказькому марафоні:

22 тиждень, 190 км; весь тиждень легкий біг + 10 прискорень/20 сек. на двох тренуваннях;

21 тиждень, 150 км; 1) 31 км 2) 3 км легко+5 км в пороговому темпі +2 хв. відпочинок + 2 км в пороговому темпі + 2 хв. відпочинок + 8*(200м в пороговому темпі/200легко) + 3 км в пороговому темпі + 3 км легко.

20 тиждень, 190 км; 1) 50 хв. в легкому темпі + 20 км в марафонському темпі; 2) 6 км легко + 10 км в марафонському темпі + 2 км легко + 10 км в марафонському + 5 км легко.

19 тиждень, 170 км; 1) 5 км легко + 4*(3км в пороговому темпі/2хв відпочинок) + 8*(200м повтори/200 підтюпцем) + 2 км в пороговому темпі + 3 км легко.

18 тиждень, 170 км; весь тиждень легкий біг + 10 прискорень/20 сек. на двох тренуваннях;

17 тиждень, 150 км; 1) довгий біг 34 км 2) 5 км легко + 3*(3 км в пороговому темпі/2 хв відпочинок) + 6*(3 хв в пороговому/ 2 хв підтюпцем) + 4*(400м повтори/400 підтюпцем) + 3 км легко.

16 тиждень, 170 км; 1) 50 хв легко + 22 км в марафонському темпі; 2) 6 км легко + 13 км в марафонському темпі + 3 км легко +10 км в марафонському темпі +3 км легко.

15 тиждень, 150 км, 1) 5км легко +6*(3 км в пороговому темпі/2 хв відпочинок) + 8 (200м повтори/200м підтюпцем) + 3 км в пороговому темпі + 3 км легко.

14 тиждень, 190 км; весь тиждень легкий біг + 10 прискорень/20 сек. на двох тренуваннях;

13 тиждень, 170 км; 1) 35 км довге тренування 2) 5 км легко + 5 км в пороговому темпі + 3хв. відпочинок + 2*(3 км в пороговому темпі/2 хв відпочинку) + 6*(3 хв. в пороговому/ 2 хв підтюпцем)+8*(200м повтори/200 підтюпцем) + 3 км легко.

12 тиждень, 150 км; 1) 50хв. легко + 24 км в марафонському темпі; 2)6км легко + 13 км в марафонському темпі + 2 км легко + 11км в марафонському темпі + 3 км легко.

11 тиждень, 130 км; 4 хв. легко + 5 км в пороговому темпі + 3 хв. відпочинок + 5*(3 км в пороговому темпі /2 хв. відпочинок) + 3 км легко; 2) 5 км легко + 2 *(5км в пороговому темпі /3хв. відпочинок)+8*(200м повтори/200м підтюпцем)+2 (3 км в пороговому темпі /2 хв. відпочинок) + 2 хв. легко.

10 тиждень, 115 км; весь тиждень легкий біг + 10 прискорень/20 сек. на двох тренуваннях;

9 тиждень, 170 км; 37 км довге тренування; 2) 3 км легко + 2(5 км в пороговому темпі/3хв. відпочинок) + 3 км в пороговому темпі + 6*(3 хв в пороговому темпі/2 хв. підтюпцем) + 1,5 км легко.

8 тиждень, 190 км; 1) 40хв. легко + 25км в марафонському темпі; 2) 6 км легко+16 км в марафонському темпі+1,5 км легко+10 км в марафонському темпі+3 км легко.

7 тиждень, 150 км; 1)4 хв. легко +3(5 км в пороговому темпі/3 хв. відпочинок) + 8*(3 км в пороговому темпі + 2 хв. відпочинок)+1,5 км легко, 2) 5 км легко + 2*(5 км в пороговому темпі/3хв. відпочинок) +8*(200м

повтори/200м підтюпцем)+4*(1,5км в пороговому темпі/1хв. відпочинок)+ 3 км легко.

6 тиждень, 170 км; весь тиждень легкий біг + 10 прискорень/20 сек. на двох тренуваннях;

5 тиждень, 170 км; 1) довгий біг 37 км; 2) 3км легко+2*(5 км в пороговому темпі/3 хв. відпочинок) + 3 км в пороговому темпі + 3 хв. відпочинок +8*(200м повтори/200м підтюпцем) + 3 км легко.

4 тиждень, 170км; 1) 40 хв. легко +25 в марафонському темпі; 2) 6 км легко + 16 км в марафонському темпі + 1,5 км легко + 10 км в марафонському темпі + 3 км легко.

3 тиждень, 150 км; 1) 60 хв. легко + 3*(5 км в пороговому темпі/3 хв. відпочинок) , 2) 3 км легко (5 км в пороговому темпі / 3 хв. відпочинок)+ 8*(200м повтори/200м підтюпцем)+3*(1,5км в пороговому темпі/2 хв. відпочинок) +3 км легко.

2 тиждень, 130 км; весь тиждень легкий біг + 10 прискорень/20 сек. на двох тренуваннях;

тиждень на якому змагання: 7-й день - 90 хв. легкий біг; 6-й день -60 хв. легкий біг; 5-й день - 3*(1,5 км в пороговому темпі/ 2 хв. відпочинок); 4 й день – 60 хв. легкий біг; 3-й день - 45 хв. легкий біг; 2й день – відпочинок; 1 день – змагання.

При наведеному макроциклі переможець змагань розвив максимальне споживання кисню до рівня 84 мл/кг/хв. Набір висоти в кожному мезоциклі склав біля 5000 метрів. Що до конкретних темпів атлета, то для кожного виду тренувань, зрозуміло, вони були різні: легкий темп – 4:40-4:50 хв/км; темп довгих тренувань – 3:40 хв/км; пороговий темп – 2:50 хв/км; марафонський темп – 3:20 хв/км.

Висновки. Переможець Чиказького марафону 2024 року Джон Коріра в мккроциклі тренувань використовує чотирьохтижневий мезоцикл. Кількість мікроциклів до гловного змагання склала 22. Значу увагу спортсмен приділяє тренуванням на набір висоти, що ає можливість розвивати швидкісну витривалість. Подальші дослідження тренувального процесу бігунів на витривалість світового рівня передбачають формування експериментальної групи для опробування тренувального процесу.

Література:

1. Бобровник В.І., Ткаченко М.Л., Домарадська Г.Г. Характерні особливості тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні та довгі дистанції в весняно-літньому макроциклі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 8 (102) 2018р. Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ.

2. Бобровник В.І., Ткаченко М.Л., Домарадська Г.Г. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість у легкій атлетиці. . Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 5 (99) 2018р. Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ.

3. Сайт Чиказького марафону <https://www.chicagomarathon.com/>

4. Сайт додатка Strava <https://www.strava.com/dashboard>

5. ІНТЕРНЕТ РЕСУРС <https://nogibogi.com/ua/big-pid-goru/>

Андрій Єфременко

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

Харківська державна академія
фізичної культури

E-mail: literasearchukr@gmail.com

АКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ У КОНДИЦІЙНОМУ ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТІВ: КЕЙС-МЕТОД

Постановка проблеми. Вдосконалення системи вищої освіти України неодмінно пов'язане з використанням обґрунтованих педагогічних технологій в роботі зі студентами. Підготовка сучасних фахівців сфери фізичного виховання та спорту вимагає формування в них активності, самостійності та співпраці. Це дозволяє розвинути критичне мислення практичного використання набутих знань та навичок у професійній діяльності. Відтак, вибір методів навчання стає критично важливим при побудові сучасних програм навчання.

Аналіз останніх досліджень. В тому числі, слід розглядати переваги засобів електронного навчання, які сприятимуть підвищенню ефективності використання методів активного навчання студентів [2]. Проте, викладання практичних дисциплін, які передбачають рухове навчання та тренування, здебільшого зосереджено на практиці використання традиційних методів [6]. Натомість, наявні переконливі відомості щодо можливостей покращення процесу фізичного виховання осіб, які навчаються, з використанням методів активного навчання [1, 2, 6]. Встановлено, що використання методів перевернутого класу, кейсів, проектів, моделювання ситуацій в системі фізичного виховання учнівської молоді надає низку переваг, що пов'язані з кращою доставкою навчального контенту, підвищенням рівня теоретичних знань, розвитком активності та самостійності [3, 5]. Важливе значення активних методів навчання набуває в умовах побудови освітнього процесу р використанням технологій дистанційного навчання [4]. Проте, попередній пошук не дозволив виявити достатньої кількості критичних матеріалів щодо можливостей впровадження методу кейсів у систему навчання майбутніх тренерів з виду спорту.

Мета – представити структуру використання кейс-методу у кондиційному тренуванні студентів-спортсменів.

Методи дослідження. Досягнення поставленої мети передбачало застосування методології теоретичного характеру, яка застосовується в теоретичних дослідженнях.

Результати дослідження та їх обговорення. Кондиційне тренування майбутніх тренерів з виду спорту розглядали у структурі самостійної роботи здобувачів із вибіркової навчальної дисципліни «Організація роботи в клубах аматорів бігу». Надалі, не акцентуючи увагу на часових та ресурсних особливостей самостійної роботи в рамках навчальної дисципліни, розглянемо структурні особливості використання кейс-методу. Згідно уявлень про

кондиційне тренування та його самоорганізаційні особливості в рамках здобуття освіти з використанням технологій дистанційного навчання визначено мету та основні завдання:

Мета – підвищення та збереження фізичних кондицій студентів.

Завдання:

1. Кондиціонування окремих рухових навичок.
2. Розробка та реалізація циклу кондиційного тренування (блокова побудова).
3. Корекція програми кондиційного тренування згідно показників контролю.

Засоби: фізичні вправи силового та аеробного спрямування.

Методи: безперервний, переривчастий.

В умовах використання дистанційних технологій навчання практична робота, яка передбачає виконання фізичних вправ, виконується студентами самостійно. У формі кейсів передбачено три варіанти завдань:

- випадок (відповідає першому завданню);
- вправа (відповідає другому завданню);
- ситуація (відповідає третьому завданню).

Алгоритм виконання завдань наступний:

1. Для кейс-випадок: попереднє рухове тестування навичок за тестами і нормативами для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України; вивчення особливостей кондиціонування окремих рухових навичок; розробка комплексів для підвищення показників обраних рухових навичок; реалізація комплексу; звіт та оцінка реалізації комплексу (за потреби включаючи результати проміжного тестування). Тривалість від 7 до 21 дня. Можлива робота в групах при вивченні техніки рухових дій.

2. Для кейс-вправа: вивчення особливостей побудови кондиційного тренування у різних структурних утвореннях (циклах); визначення мети кондиціонування та визначення часових рамок його реалізації; створення структури кондиційного тренування; реалізація кондиційного тренування за запланованими параметрами; визначення результативності та звіт. Тривалість від 14 до 28 днів. Робота в групах з 3-5 осіб, які бажано мають близькі показники розвитку фізичних кондицій.

3. Для кейс-ситуація: ведення щоденника тренування; визначення в кінці кожного навчального тижня, на якому вирішуються завдання кондиціонування, обраних показників поточного контролю; аналіз показників оперативного та поточного контролю відповідно до запланованої тренувальної роботи та поставленого завдання; звіт та корекція (за необхідності тренувального процесу). Тривалість – залежно від тривалості реалізації програми кондиційного тренування. Робота в групах з 3-5 осіб.

Представлений підхід до організації кондиційного тренування в процесі вивчення навчальної дисципліни дозволяє підвищити залученість та активність студентів, а також розвинути в них навички самостійного планування та занять фізичними вправами.

Висновки. Проведене дослідження дозволило визначити можливості використання методу кейсів у навчанні майбутніх тренерів з виду спорту. Даний підхід дозволяє не тільки розвинути навички активності та самостійності здобувачів у процесі організованих занять, але й сприятиме формуванню творчої ініціативності у процесі здоров'язбереження. Представлені результати свідчать про переваги впровадження активних методів навчання в підготовці майбутніх тренерів з виду спорту. Подальші дослідження будуть спрямовані на побудову систематизовано плану використання різних кейсів у кондиційному тренуванні студентів закладів освіти спортивного профілю.

Література:

1. Бабаліч В., Маленюк Т. Тенденції та перспективи викладання дисципліни «Надання першої долікарської допомоги у процесі занять фізичною культурою і спортом» для студентів та слухачів курсів підвищення кваліфікації у закладах вищої освіти. *Молодий вчений*. 2021. № 11 (99). С. 107-111.

2. Приймак А., Сало Н. Методологічні основи виховання здорового способу життя студентів в системі вищої освіти. XII International scientific and practical conference «*Scientific Theories and Practices as an Engine of Modern Development*» (28 лютого – 1 березня 2024 р.). Bratislava, Slovakia: International Scientific Unity, 2024. С. 245.

3. Чистякова М., Мазур В., Гурман Л., Ладиняк А., Приходько В., Марчук Д., Марчук В. Метод кейс-стаді у формуванні професійних компетенцій майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. № 26. С. 150-155.

4. Hemphill M. A., Richards K. A. R., Gaudreault K. L., Templin T. J. Pre-service teacher perspectives of case-based learning in physical education teacher education. *European Physical Education Review*. 2015. V. 21. № 4. P. 432-450.

5. Ratten V., Jones P. Sport education: fit for a purpose. *Education+ Training*. 2018. V. 60. № 5. P. 370-374.

6. Roberts S. J., Rylie A. Socratic case-method teaching in sports coach education: Reflections of students and course tutors. *Sport, Education and Society*. 2014. V. 19. № 1. P. 63-79.

Микита Жердєв

аспірант спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний університет

E-mail: Rotengerb@ukr.net

Галина Омеляненко

кандидатка педагогічних наук,

доцентка

Запорізький національний університет

E-mail: znutmfkit@gmail.com

ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Гандбол є олімпійським видом спорту, який характеризується швидкими захисними та атакуючими діями. З метою ефективної змагальної діяльності

гандболісти намагаються створити оптимальне положення для кидка шляхом здійснення швидких рухів на короткі відстані, різко змінюючи напрямок (з м'ячем і без нього), долають ситуації один-на-один із захисниками та передають м'яч з використанням різних тактик [3]. Складно перелічити фактори, які є важливими для виконання техніко-тактичних дій у гандболі, тому що гра сама по собі досить складна за різноманіттям функцій. Спортсмени повинні добре координувати свої рухи для бігу, стрибків, штовхання, зміни напрямку й виконання рухів, специфічних для гандболу, як-от проходження, ловіння, кидання, зупинка, блокування тощо [2]. Інтенсивність під час гри постійно змінюється зі стояння на ходьбу, з бігу підтюпцем на помірний біг, зі спринту на прискорення вперед, у сторону й назад.

Більшість наукових праць, які присвячені розвитку гандболу, пов'язані, насамперед, із удосконаленням його окремих аспектів: фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки, психологічної підготовленості, а також змагальної діяльності загалом. Проте, ці дослідження не враховують неперервного вдосконалення виду спорту, а також суттєвих змін у динаміці змагальної діяльності, що відбулись у гандболі протягом останніх 10-15 років.

Одним із напрямів удосконалення системи підготовки кваліфікованих гандболістів, з урахуванням структури змагальної діяльності та змін у правилах змагань, вважаємо підвищення ефективності виконання результативно-значущих чинників спортивного результату в умовах навчально-тренувального процесу.

Необхідність ефективної участі спортсменів у змагальній діяльності впродовж тривалого періоду, у поєднанні з потребою підтримання та удосконалення рівня їх підготовленості, формують актуальність науково-практичного завдання щодо удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів впродовж змагального періоду [1].

Етап підготовки до вищих досягнень (ПдВД) в гандболі є важливою перехідною фазою в спортивному розвитку, оскільки він характеризується не тільки зростанням інтенсивності тренувального процесу, але й зміною підходів до розвитку фізичних, техніко-тактичних і психологічних якостей спортсменів. На цьому етапі гравці вже мають певну базову підготовку, проте необхідність адаптації до нових умов, таких як участь у більш інтенсивних і різнорівневих змаганнях, вимагає значної модернізації як тренувальних програм, так і підходів до підготовки спортсменів.

Однією з ключових особливостей етапу ПдВД є інтеграція молодих гравців у систематичні змагання на рівні дорослих команд, що створює додаткові виклики. Висока щільність і інтенсивність змагальних подій вимагає від гравців здатності швидко відновлюватися та підтримувати стабільний рівень фізичної і психоемоційної готовності протягом усього сезону. У зв'язку з цим велика увага приділяється питанням відновлення, корекції навантажень та управлінню спортивною формою.

Адаптація до нових умов змагальної діяльності включає також розвиток тактичного мислення та індивідуальних навичок прийняття рішень в умовах високої відповідальності. Гравці повинні не тільки володіти технічними

елементами гри, але й вмiти дiяти вiдповiдно до тактичного задуму команди, що потребує високого рiвня розумiння iгрових ситуацiй, швидкостi реакцiї та вмiння взаємодiяти з партнерами по командi.

Пiдвищенi вимоги до пiдготовленостi спортсменiв на цьому етапi стосуються не тiльки фiзичних показникiв, таких як витривалiсть, сила i швидкiсть, але й загальної функцiональної пiдготовки органiзму, здатностi витримувати стреси, пов'язанi з високими навантаженнями та емоцiйним тиском змагальної дiяльностi. На цьому етапi особливо важливим стає вдосконалення спецiалiзованих технiко-тактичних елементiв, таких як контроль м'яча, точнiсть передач i кидкiв, а також вiдпрацювання стратегiй гри в захистi та нападi.

Успiшне проходження етапу пiдготовки до вищих досягнень (ПдВД) є критичним для майбутньої кар'єри спортсмена, оскiльки цей етап визначає, наскiльки ефективно молодий гравець адаптується до бiльш високих вимог професiйного спорту. На цьому етапi вiдбувається кульмiнацiя розвитку основних фiзичних, технiчних i психологiчних характеристик, якi вже закладенi в попереднiх фазах пiдготовки, але якi вимагають подальшого вдосконалення для гри на найвищому рiвнi.

По-перше, саме на етапi ПдВД гравцi стикаються з найвищим рiвнем конкуренцiї та iнтенсивнiстю змагань, що вимагає максимального розвитку фiзичних якостей i витривалостi. Тiльки тi спортсмени, якi пройшли цей етап успiшно, здатнi витримувати значнi фiзичнi навантаження та пiдтримувати високий рiвень гри протягом усього змагального циклу.

По-друге, цей етап сприяє розвитку тактичного мислення та здатностi адаптуватися до рiзних iгрових ситуацiй, що є ключовим чинником для успiху на нацiональному та мiжнародному рiвнях. Спортсмен має вмiти приймати швидкi та правильнi рiшення, вiдповiдати на дiї суперникiв, що вимагає вiд нього високого рiвня спортивної майстерностi та розумiння гри.

По-третє, психологiчна готовнiсть гравця до змагань на високому рiвнi формується саме на етапi ПдВД. Навички роботи пiд тиском, стiйкiсть до стресу та вмiння зберiгати концентрацiю у вирiшальнi моменти є невид'ємною частиною успiшної кар'єри в спортi. Спортсмени, якi пройшли цей етап, мають вищу ймовiрнiсть досягнення успiху на мiжнародних турнiрах i чемпiонатах завдяки сформованiй психологiчнiй стiйкостi та здатностi справлятися з тиском.

Таким чином, етап пiдготовки до вищих досягнень стає ключовим етапом для формування професiйних гандболiстiв, оскiльки вiн забезпечує необхідну базу для досягнення високих результатiв на нацiональному та мiжнародному рiвнях, як в iндивiдуальному планi, так i в рамках командної дiяльностi.

Лiтература:

1. Дяченко, М., & Тищенко, В. (2024). Фiзичний та функцiональний стан гандболiсток у пiдготовчому перiодi етапу максимальної реалiзацiї iндивiдуальних можливостей. Спортивнi iгри, (1 (31)), 16-28.
2. Омеляненко, Г. А., Лещак, О. М., Василькiв, М. М., Жердєв, М., & Бойченко, К. (2024). Оптимiзацiя процесу пiдготовки гандболiсток високої квалiфiкацiї. Фiзичне виховання та спорт, (1), 256-262.

3. Караулова, С. І., Омельяненко, Г. А., Петров, В. О., Воронкова, Т. В., & Бублик, С. А. (2024). Інноваційний підхід до методики вдосконалення фізичної підготовки спортсменів у спортивних іграх. *Olympicus*, (1), 51-58.

Ольга Задорожна

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Херсонський державний університет
E-mail: ozadorozhna@ksu.ks.ua

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ТАКТИКУ В ОЛІМПІЙСЬКИХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Вступ. Тактика є одним з фундаментальних та, водночас, суперечливих термінів, які є базисом системи підготовки та, власне, змагальної діяльності спортсменів [2, 3]. Ключові аспекти тактики були запроваджені у теорію і практику спорту у другій половині ХХ ст. Тривалий час більшість фахівців інтерпретували тактику крізь призми різних теорій: військового мистецтва, предметно-перетворювальну (теорію індивідуальної діяльності), ухвалення рішень, інформації, конфлікту та конфліктної діяльності [1, 4, 5]. При цьому у більшості праць її розглядали виключно у площині змагальної діяльності, однак універсального тлумачення цього терміну у більшості наукових джерел не було. У широкому контексті тактикою позначали теорію й практику організації та проведення спеціалізованої діяльності для досягнень цілей в конкретних конфліктних ситуаціях. Водночас у вужчому – як набір прийомів і дій спортсмена під час поєдинку. Однак дуже часто у науковій літературі можна спостерігати необґрунтоване ототожнення дефініцій, пов'язаних з тактикою, таких як стратегія, тактична підготовка, тактична підготовленість, тактика прийому, тактична діяльність тощо [1, 6].

Іншим проблемним аспектом, на нашу думку, є те, що попри нагромадження великого масиву інформації щодо тактики та дотичних до неї предметів дослідження, у працях методичного характеру цей термін переважно розглядають у вузькому контексті [3, 5, 6]. На противагу цьому, нашою принциповою позицією є те, що тактика є не лише багаторівневою, а й багатовимірною категорією, яка потребує більш детального вивчення та переосмислення з урахуванням сучасних тенденцій розвитку спорту загалом та олімпійських спортивних єдиноборств зокрема.

Мета дослідження – обґрунтувати сучасні погляди на тактику в олімпійських спортивних єдиноборствах.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз, узагальнення і систематизацію даних наукової та методичної літератури, інформаційної мережі Інтернет, порівняння, абстрагування, дедукцію, індукцію використано для розробки концепції тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах.

Результати дослідження та їх обговорення. Тактика як предмет дослідження є широко висвітленою у науковій та методичній літературі [1, 2, 4]. Аналіз досліджень упродовж останніх десяти-п'ятнадцяти років свідчить про те, що, з одного боку, найбільше зацікавлення у дослідників викликають запитання, пов'язані з практичною реалізацією тактики в межах змагальної діяльності (Табл. 1). З іншого, більшість авторів погоджуються з тим, що тактика як наукова категорія потребує переосмислення, враховуючи сучасні тенденції розвитку спорту [1, 4, 6].

Таблиця 1.

Актуальні напрями досліджень щодо тактики в олімпійських спортивних єдиноборствах

Напрями досліджень	Автори
Показники змагальної діяльності спортсменів та зміни у правилах змагань	Tunnemann, & Curby, 2016; Тропін, Коробейніков, Шацьких, 2018; Chernozub, Korobeynikov, 2018; Латишев, Тропін, 2020; P Avakian, 2021; Barreto, 2022
Інноваційні засоби техніко-тактичної підготовки	Lopez-Gonzalez, Miarka, 2013; Гамалій, Шевчук, 2014; Andriytssev, 2016; Johnson, 2017; Allerdissen, 2017; Barrientos, 2021
Модельні параметри рухів провідних спортсменів світу	Sterkowicz-Przybycien, Miarka, Fukuda, 2017; Barbas et al. 2011; Dudnyk et al., 2017, Mirzaei, Moghaddam, & Abadi, 2017; Chen et al., 2017; Blach, 2021; Ouergui, 2022
Сутність тактики та її місце у системі підготовки спортсменів	Borysiuk, Waskiewicz, 2008; Allerdissen, 2017; Задорожна, Бріскін, Пітин, 2021

На попередніх етапах наших досліджень було встановлено, що тактика є багаторівневим та багатовимірним явищем, яке існує не лише в площині змагальної діяльності, а й поза нею. Незалежно від точки відліку, тактика є спеціальною діяльністю, яку реалізують суб'єкти персоніфікованої підсистеми системи підготовки спортсменів, та яка прямо або опосередковано впливає на досягнення запланованого спортивного результату [1, 7].

На відміну від інтерпретації тактики іншими авторами, ми наполягаємо на необхідності розгляду тактики в олімпійських спортивних єдиноборствах на семи рівнях: 1 – тактичної взаємодії; 2 – поединку; 3 – командної зустрічі; 4 – конкретних змагань (турніру та його стадій); 5 – системи змагань сезону; 6 – системи змагань олімпійського циклу; 7 – системи змагань кількох олімпійських циклів. На кожному з них тактику реалізують упродовж трьох етапів – підготовчого, виконавчого, контрольного [1, 7].

При цьому при переході з рівня на рівень кількість суб'єктів, які реалізують тактику, пропорційно зростає. Якщо на рівні тактичної взаємодії головним реалізатором тактики є власне спортсмен, який протидіє задумам суперника, то на рівні олімпійського циклу спектр осіб, які реалізують тактику відповідно до обраної мети, є значно ширшим. До цього спектру належать не лише спортсмени та їх наставники, а й фахівці системи забезпечення (лікарі, масажисти, реабілітологи, тренери з окремих видів підготовки тощо). Кожен з них виконує власні обов'язки відповідно до сфери компетенції. Наприклад, головною метою в межах олімпійського циклу є максимально вдалий виступ на

Іграх певної Олімпіади. Втілення цього плану в Україні у циклі 2021–2024 рр. було передбачено «Концепцією підготовки спортсменів України до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 року в м. Парижі (Франція)» та Цільовими комплексними програмами підготовки спортсменів України до Ігор Олімпіад з видів спорту. Відповідно до цих документів, суб'єктами персоніфікованої підсистеми системи підготовки, кожен з яких реалізує тактику в межах сфери власної компетенції, є Міністерство молоді та спорту України; Національний олімпійський комітет України та його регіональні відділення; спортивні товариства, органи державного управління; Національний антидопінговий центр; центри, національні федерації з видів спорту (НСФ), спортсмени, тренери тощо [1, 7].

Окрім цього, відповідно до «Положення про національні збірні команди з видів спорту, визнаних в Україні», національні збірні команди комплектує Міністерство молоді та спорту на конкурсній основі з урахуванням пропозицій НСФ та фізкультурно-спортивних товариств з-поміж найбільш підготовлених спортсменів дитячо-юнацького, резервного та спорту вищих досягнень, фахівців сфери фізичної культури і спорту. Склад національної збірної команди з виду спорту включає основний склад дорослих спортсменів, команди молодших вікових груп (молодь, юніори, юнаки, кадети та інші), склад кандидатів, резерву, а також тренерів. Таким чином, кожен суб'єкт, який реалізує тактику на різних рівнях, робить власний внесок у досягнення спільної мети, визначеної на конкретний олімпійський цикл [1, 7].

Потреба у розгляді тактики як багаторівневого та багатовимірного явища зумовлена низкою тенденцій, притаманних для розвитку спорту загалом та спортивних єдиноборств зокрема. До загальних тенденцій належать такі: професіоналізація, комерціалізація, виникнення нових видів спорту, зростання спортивних досягнень, зростання ролі телебачення та мережі Інтернет, посилення антидопінгового контролю, модернізація системи підготовки спортсменів, зміни у правилах змагань з метою підвищення видовищності та зацікавленості глядачів. До специфічних – такі: ускладнення кваліфікаційних критеріїв для здобуття олімпійських ліцензій, зміни у структурі та змісті систем змагань, розширення міжнародних та національних календарів змагань, зростання конкуренції у світі, оновлення правил змагань, трансформація структури та змісту змагальної діяльності. До цього переліку варто включити й посилення впливу соціально-економічних та політичних чинників, особливо у попередньому та поточному олімпійських циклах. Передусім, йдеться про низку змін у діяльності МОК та міжнародних спортивних федерацій внаслідок початку повномасштабного вторгнення росії на територію України та відповідні санкції, застосовані до країни-агресора, в тому числі на міжнародній спортивній арені.

Відповідно, закономірностями тактики з урахуванням сучасних реалій є такі: багатовимірність, взаємодія суб'єктів персоніфікованої підсистеми системи підготовки спортсменів, трансформація відповідно до актуального плацдарму, поступове зростання значущості у багаторічній підготовці спортсменів.

Висновки. Тактика є науковою категорією, яка, з одного боку, потребує розгляду крізь різні призми, а з іншого, переосмислення залежно від сучасного контексту. Відповідно до тенденцій розвитку спорту загалом та олімпійських спортивних єдиноборств тактику як специфічну діяльність реалізують на семи рівнях: 1 – тактичної взаємодії; 2 – поєдинку; 3 – командної зустрічі; 4 – конкретних змагань (турніру та його стадій); 5 – системи змагань сезону; 6 – системи змагань олімпійського циклу; 7 – системи змагань кількох олімпійських циклів. З переходом на кожен рівень кількість суб'єктів, які реалізують тактику відповідно до спільної мети, пропорційно зростає (найширшим перелік цих суб'єктів є на рівні кількох олімпійських циклів).

Перспективи наступних досліджень передбачають дослідження особливостей реалізації тактики в олімпійських спортивних єдиноборствах у поточному олімпійському циклі.

Література:

1. Задорожна О. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах : монографія / Ольга Задорожна, Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 416 с.
2. Barreto LBM, Aedo-Munoz EA, Soto DAS, Miarka B, Brito CJ. Has there been a change between combat time in male judo? Analysis of the top 20 athletes by weight division between the 2016-20 Olympic cycles. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2022;1:541–57. DOI: 10.1080/24748668.2022.2086516.
3. Barrientos CAV, Antonietto D, Rezende Oliveira CL, Mota Barreto LB, Miarka B, Aedo-Munoz EA, Brito CJ. Frami software protocol for taekwondo: development, reliability and reproducibility. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2021;21(4):36–46. DOI: 10.14589/ido.21.4.
4. Blach W, Rydzik L, Błach L, Cynarski WJ, Kostrzewa M, Ambrozy T. Characteristics of technical and tactical preparation of elite judokas during the world championships and Olympic Games. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18:5841. DOI: 10.3390/ijerph18115841.
5. Sastre V, Lapresa D, Arana J, Ibanez R, Anguera MT. Observational analysis of technical-tactical performance in initiation to combat in karate. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2021;21;1:126–138. DOI: 10.1080/24748668.2020.1853450.
6. Szajna G., Bak R., Kulasa J. Application of conflict algebra in the analysis of fencing and tactical preparation methods. *IDO movement for culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 2019. 19 (1S), 96–101. DOI: 10.14589/ido.19.1S.15
7. Zadorozhna O., Briskin Y., Pityn M., Smyrnovskyy S., Svistelnik I., Korobeinikova I., Xu X.-Q. (2024), Participation Tactics of Elite Fencers in Competition System in 2004-2016 Olympic cycles, “*Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*”, vol. 24, no. 2, pp. 57–67; doi: 10.14589/ido.24.2.7

Анастасія Залецька

викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури

Львівський державний університет
ім. І. Боберського

E-mail: anast.zaletska@gmail.com

БІОМПЕДАНСНИЙ АНАЛІЗ ТІЛА ЛЮДИНИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Високий індекс маси тіла залишається однією з основних причин зростання захворюваності та смертності, оскільки він сприяє розвитку неінфекційних хвороб. Хоча індекс маси тіла широко використовується у дослідженнях, для оцінки ризику неінфекційних захворювань важливо враховувати складові компоненти тіла.

Активний спосіб життя є основним засобом профілактики ожиріння, зниження зайвої ваги та покращення фізичної підготовки. Фітнес-програми з оздоровчою метою, спрямовані на зниження маси тіла, користуються популярністю [1, 2, 6].

Ефективність таких програм для осіб із зайвою вагою та ожирінням становить 40–60%, що свідчить про необхідність їх подальшого вдосконалення. Успішність цих програм залежить від індивідуальних особливостей кожної людини та їхнього фізичного стану. Таким чином, оцінка фізичного стану людини є важливим завданням [3, 4, 5, 6].

Завдяки технології Біоелектричного Імпедансного аналізатора складу тіла TANIТА ВС-730, яка вимірює опір тканин організму, можна оцінити склад тіла: відсотковий вміст кісткової маси, жиру, води та м'язів. Пристрій передає безпечні слабкі електричні сигнали через запатентовані пластини для ступнів, розташовані на платформі монітора. Електричний сигнал проходить через рідину в м'язах і тканинах, але зустрічає опір при проходженні через жирову тканину, оскільки в ній міститься мало рідини. Цей опір (імпеданс) використовується у математичних формулах для розрахунку складу тіла на основі медичних досліджень [4, 6].

Одним із важливих показників – вміст жиру в організмі. Для людей віком 20-59 років нормальний вміст жиру в організмі становить 21-34 %. Згідно отриманих нами результатів вміст жиру в організмі людини до занять фітнес барре є в межах нормальних показників, але через 4 місяці занять вірогідно знижується [5].

Вісцеральний жир не завжди помітний зовні, тому його необхідно вимірювати. Рівень від 13 до 59 свідчить про наявність надлишкового вісцерального жиру, який можна зменшити за допомогою змін у харчуванні або збільшення фізичної активності [2].

Загальний відсоток води в організмі — це показник, що відображає кількість води в тілі у відсотках. Для здорових людей середній показник становить від 45 до 60%. Згідно з нашими даними, у людей, які займаються

фітнесом цей показник знаходиться в межах норми. Зі збільшенням відсотка жиру в тілі загальний вміст води зменшується.

М'язова маса включає скелетні та гладкі м'язи, а також воду в них. Вона виконує енергоспоживальну функцію, що при її збільшенні сприяє зниженню жирової маси та ваги. Під час наших досліджень в процесі занять фітнесом м'язова маса значно зросла [3].

Tanita класифікує людей за одним із 9 типів, базуючись на вимірюваннях м'язової та жирової маси. Зміна рівня активності змінює баланс жиру та м'язову масу, що впливає на статуру [4, 5, 6].

Функція приладу «метаболічний вік» дозволяє розрахувати значення середнього віку, що відповідає даному типу метаболізму. Отримане значення зазвичай знаходиться в діапазоні від 12 до 90. В результаті занять фітнесом спостерігається вірогідне зниження «метаболічного віку» відносно фактичного, що свідчить про ефективність тренувань [3, 4].

Таким чином, за допомогою біомедансного аналізу тіла можна визначити такі показники як середня вага, індекс маси тіла, вміст жиру, вміст води, вміст вісцерального жиру, метаболічний вік. В процесі наших спостережень були видні значні позитивні зміни показників під час занять фітнесом.

Література:

1. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку [Socio-psychological factors that determine the recreational and health activity of people of different ages]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; 3: 25-31.

2. Андрєєва О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проєктувальної діяльності в сфері фізичної рекреації [Conceptual and applied aspects of technologicalization of design activities in the field of physical recreation]. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2013; 1: 35-40.

3. Neto AR, de Walsh I A P, & Bertoncello D. Benefits of extreme fitness programs for women. REFACS. 2020; 8(2): 274-81. DOI: 10.18554/refacs.v8i2.4336

4. Sairenchi T, Iso H, Yamagishi K, & Irie F. Impact and attribute of each obesity-related cardiovascular risk factor in combination with abdominal obesity on total health expenditures in adult Japanese National Health insurance beneficiaries: The Ibaraki Prefectural health study. Journal of Epidemiology. 2017; 27(8): 354-9. DOI: 10.1016/j.je.2016.08.009

5. Yarmak O, Blagii O, Palichuk Y, Hakman A, Balatska L, Moroz O, & Galan Y. Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year old. Journal of Human Sport and Exercise. 2018; 13(2proc): S259S268. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.13.Proc2.1>

6. Yarmak O, Galan Ya, Hakman A, Dotsyuk L, Blagii O, & Teslitskyi, Yu. The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(3): 1935-40. Doi:10.7752/jpes.2017.0318

Вікторія Кишеня

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 002414@university.kherson.ua

Катерина Дробот

докторка філософії зі спеціальності
017. Фізична культура і спорт,
доцентка кафедри олімпійського та
професійного спорту, Херсонський
державний університет
E-mail: kdrobot@ksu.ks.ua

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ

Удосконалення технічної майстерності юних легкоатлетів-спринтерів є важливою частиною їхнього спортивного розвитку. Процес передбачає освоєння бігової техніки, а також розвиток фізичних якостей, враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена. Завдяки правильно структурованим тренуванням, акценту на технічні аспекти та психологічній підтримці, молоді спринтери мають можливість досягати високих результатів і закладати основу для успішної спортивної кар'єри.

В американській системі підготовки бігунів на 800 метрів фахівці підкреслюють важливість удосконалення максимальної швидкості в спринті та анаеробного резерву швидкості, які є невикористаними інструментами, що відрізняють найкращих бігунів на середні дистанції. Особливу увагу приділяють розвитку цих компонентів для досягнення високих результатів [4, с. 5].

Крім того, важливим елементом є техніка бігу, яка повинна бути плавною і розслабленою. Така техніка дозволяє бігуну ефективніше використовувати свою енергію та демонструвати високі результати під час субмаксимального бігу. Розвиток правильної техніки є важливою частиною підготовки легкоатлетів, оскільки вона сприяє підвищенню ефективності бігу і зменшенню втоми на довших дистанціях [1, с. 192].

Головною метою удосконалення технічної майстерності юних легкоатлетів-спринтерів є розвиток ефективної бігової техніки, яка забезпечить максимальну швидкість та продуктивність на дистанції. Особлива увага приділяється покращенню таких фізичних якостей, як сила, швидкість, координація рухів та гнучкість, що є ключовими для спринтерів. Важливою складовою цього етапу є формування правильної техніки старту, прискорення та фінішного ривка, що дозволяє спортсменам досягати високих результатів та уникати травм.

Навчання техніці бігу на короткі дистанції значно полегшується, якщо дитина з раннього віку активно займалася фізичною активністю, зокрема бігом, що дозволило їй сформувати базові навички правильної техніки рухів. Для подальшого удосконалення технічної майстерності юних легкоатлетів-спринтерів важливо включати елементи техніки з інших видів спорту, таких як гімнастика, стрибки та метання [2, с. 24-26].

Послідовність удосконалення техніки бігу на короткі дистанції починається з глибокого опрацювання правильної стартової позиції. Юним спортсменам необхідно постійно працювати над швидким і потужним виходом зі стартової лінії, зосереджуючись на правильному розташуванні тіла та синхронізації рухів. На етапі прискорення відбувається вдосконалення контролю над тілом, де спортсмен поступово вирівнює корпус і збільшує частоту та довжину кроків, зберігаючи оптимальний темп. Подальший розвиток техніки зосереджений на підтриманні максимальної швидкості, де вдосконалюється робота рук, баланс тіла та економія енергії. На завершальному етапі, під час фінішного ривка, важливо постійно удосконалювати техніку ривкових рухів і силу, щоб зберегти високий темп до фінішу, максимально використовуючи свої можливості [3, с. 9-12].

Варто наголосити на тому, що на початковому етапі підготовки фахівці рекомендують ретельно ознайомитися з найпоширенішими помилками, які трапляються під час навчання юних легкоатлетів техніці бігу. Важливо виявляти та аналізувати недоліки, що зазвичай виникають у процесі опанування бігової техніки на різних дистанціях.

Загалом підготовка юних легкоатлетів-спринтерів вимагає комплексного підходу та різноманітних методів розвитку. Застосування ігрового методу робить тренування цікавими та захопливими, підвищуючи мотивацію дітей та їхнє бажання активно брати участь у заняттях. Безперервний метод допомагає розвивати витривалість, дозволяючи спортсменам звикати до тривалих навантажень і покращувати фізичну форму. Інтервальний метод, чергуючи короткі інтенсивні вправи з періодами відпочинку, є ефективним для розвитку швидкості та швидко-силових якостей [2, с. 18].

Також поступовість та уникнення перевантажень є критично важливими аспектами у навчанні юних легкоатлетів-спринтерів, оскільки вони знаходяться на початковому етапі свого фізичного розвитку. Надмірні фізичні та психічні навантаження можуть призвести до травм або емоційного вигорання, що негативно вплине на довготривалий розвиток спортсмена. Тренувальний процес має бути спроектований так, щоб інтенсивність і обсяг навантажень поступово збільшувалися, дозволяючи юним атлетам адаптуватися і зберігати інтерес до занять. Крім того, важливо забезпечити баланс між розвитком технічних навичок та загальною фізичною підготовкою, зокрема гнучкістю, витривалістю і координацією рухів.

Отже, удосконалення технічної майстерності юних легкоатлетів-спринтерів – це багатогранний процес, який вимагає комплексного підходу. Правильна техніка бігу, використання різноманітних методів тренувань, увага до індивідуальних особливостей кожного спортсмена та уникнення надмірних

навантажень головними факторами у підготовці успішних легкоатлетів. Спільними зусиллями тренера, батьків та самих спортсменів можна досягти високих результатів і закласти міцну основу для майбутніх досягнень на змаганнях різних рівнів.

Література:

1. Войтюк В., Царик А., Юнаш В. Обґрунтування системи підготовки бігунів на середні дистанції в сучасних умовах. Науковий напрям, 2024. С. 190-199. URL: <https://www.researchgate.net/publication/382247625> (дата звернення: 15.10.2024).

2. 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 / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Київ: Логос, 2019. 192 с. URL: https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf (дата звернення: 15.10.2024).

3. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В. Ю., Демчук М. А.] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т з підготовки фахівців міліції громадської безпеки, Каф. спец. фіз. підготовки. Харків : ХНУВС, 2013. 48 с. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf (дата звернення: 15.10.2024).

4. Sandford G.N, Kilding A.E, Ross A, Laursen P.B. Maximal Sprint Speed and the Anaerobic Speed Reserve Domain: The Untapped Tools that Differentiate the World's Best Male 800 m Runners. *Sports Medicine*, 2019. Vol. 49, P. 843–852. URL: https://www.researchgate.net/publication/328582286_Maximal_Sprint_Speed_and_the_Anaerobic_Speed_Reserve_Domain_The_Untapped_Tools_that_Differentiate_the_World's_Best_Male_800_m_Runners (дата звернення: 17.10.2024).

Владислав Сінько

аспірант спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний університет

E-mail: sinko_zp@ukr.net

ПРОБЛЕМА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Фізична підготовка посідає центральне місце в системі тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

Відповідно даних наукової літератури класичними поглядами на особливості організації навчально-тренувального процесу є уміле поєднання різних сторін підготовленості спортсменів з цілеспрямованим вихованням, відповідно умовам та віку фізичних якостей – сили, швидкості, координаційних здібностей, витривалості та гнучкості. Такі умови здебільшого вивчаються дуже ретельно зі спортсменами високого класу. А відповідно на ранніх етапах багаторічного спортивного життя фізична підготовка хоч і займає чільне місце в структурі тренувального процесу, проте усе ще тривають наукові дискусії щодо пошуку саме оптимального поєднання цих двох процесів, виховання фізичних здібностей та формування техніки [1].

Що конкретно стосується волейболу, то удосконалення функціональних можливостей організму в поєднанні з вихованням фізичних якостей, потребує особливої структури фізичної підготовки в цьому виді спорту і повинна відповідати вимогам конкретних завдань з метою досягнення спортивного результату.

Тривають дискусії серед провідних спортивних науковців щодо пріоритетного спрямування фізичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення. Одностайно фахівці упевнені, що на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високих досягнень більш ефективним є акцент уваги на більш сильні сторони в структурі фізичної підготовки волейболістів.

Однак ми погоджуємось з думкою низки науковців, хто вважає, що навіть на рівні спорту вищих досягнень спортсменів, які спеціалізуються у волейболі, ефективним є саме диференційована фізична підготовка. Отже, поєднання удосконалення техніки та акцентованого виховання фізичних якостей, що визначають ефективність змагальної діяльності є зараз пріоритетним напрямом фізичної підготовки волейболістів [1].

Численні фахівці в галузі спортивної науки [2] наголошують на тому, що підвищення рівня фізичної підготовки волейболістів слід здійснювати шляхом застосування саме вправ, що за своїми динамічними, просторовими і часовими характеристиками походять від структури змагальних вправ. Удосконалення координаційних здібностей слід здійснювати за рахунок поступового збільшення координаційної складності вправ і умов їх виконання саме з урахуванням змагальних. З приводу виховання сили і особливостей роботи м'язів під час виконання змагальних вправ слід добирати засоби з найбільшим акцентом на головне зусилля.

Слід додати, що також першочергове значення в успіху спортсменів вищих досягнень є правильно пророблена робота на ранніх етапах їхньої багаторічної підготовки. Мається на увазі дотримання концентрованого впливу в сенситивні періоди виховання фізичних якостей. Адже збільшити в майбутньому ефективність прояву фізичних здібностей в такому випадку можна від 4 до 20 разів.

Дослідження з проблеми удосконалення фізичної підготовки волейболістів свідчать про постійний пошук ефективного поєднання засобів підготовки і методів, вплив на результат інших факторів підготовки [3].

Найбільш вдалим на нашу думку є саме диференційований підхід. Що мається на увазі.

По-перше, ці мови диференціювання у випадку удосконалення фізичної підготовки волейболістів повинні впливати на найбільш важливі на конкретному етапі компоненти фізичної підготовки згідно з груповими відмінностями окремих спортсменів і вимогами змагальної діяльності команди. Заздалегідь програшним є підхід, коли програми підвищення фізичної підготовки спортсменів несуть у собі узагальнені вимоги до рівня розвитку фізичних якостей. Це порушує головні принципи урахування віку, спеціалізації

та кваліфікації спортсменів і призводить до зниження оптимізації процесу підвищення фізичної підготовленості волейболістів.

На думку Озоліна М.Г. [1] при наявності природної обдарованості й раціонально побудованої системи тренування може бути досягнутий досить високий рівень підготовленості в терміни, значно коротші звичних. Інакше кажучи, якщо в навчально-тренувальному процесі правильно і цілеспрямовано реалізувати принцип диференційованого підходу, починаючи з ранніх етапів підготовки, то терміни досягнення високих спортивних результатів спортсменами можуть бути значно коротшими без застосування форсованих впливів.

У процесі удосконалення фізичної підготовленості волейболістів слід притримуватися поєднання комплексного розвитку профільних, для відповідного виду змагальної діяльності, фізичних якостей (від 70 до 75% від загального обсягу фізичної підготовки) з диференційованим розвитком фізичних якостей кожного спортсмена чи спортсменки (3 від 30 до 35% від загального обсягу фізичної підготовки).

Таким чином, численні наукові результати дають підстави висунути припущення, що ефективність адаптації до тренувальних впливів з розвитку фізичних якостей спортсменів і спортсменок зумовлена не стільки статтю, віком та рівнем спортивної кваліфікації, скільки структурою та змістом змагальної діяльності.

Література:

1. Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
2. Линець М.М. Глинська В.П. Моделі фізичної підготовленості спортсменів орієнтувальників. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : тези доп. Всеукр. конф. Івано-Франківськ, 2004. С. 131–137.
3. Войтенко С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вип. 1. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. С. 271–278.

Георгій Шніц

аспірант спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний університет

E-mail: shnicc@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури підтверджує актуальність означеної теми. Визначено, що завдяки унікальності представників світової футбольної еліти система періодизації багаторічної підготовки передбачає посилення ролі індивідуального підходу при плануванні багаторічного

навчально-тренувального процесу на основі прогнозування тенденцій біологічного розвитку і зростання потенційних можливостей спортсмена [1].

У навчальній програмі з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [2], спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності завданнями етапу попередньої базової підготовки передбачено: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму футболістів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. А основними засобами зазначено різноманітні вправи з футболу та інших видів спорту. Однак, спеціальні вправи складають відносно невеликий обсяг у різноманітних фізичних вправах. Особливу увагу слід приділяти на цьому етапі, як рекомендують численні дослідники та тренери розвитку швидкості, координаційним здібностям та гнучкості. Співвідношення засобів підготовки подається у такому діапазоні – ЗФП 35-40%; ДП – 50% і СФП – 15%.

Фізична підготовленість футболістів є однією із важливих складових, від якої залежить активність й ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій. Від рівня розвитку фізичних якостей і можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями.

Отже, контроль за фізичною підготовленістю футболістів є необхідною ланкою управління тренувальним процесом спортсменів, незалежно від етапів підготовки, але, на наш погляд прогалини в цьому питанні саме на етапі попередньої базової підготовки є вирішальними в майбутньому спортивному шляху.

Вдосконаленням фізичної підготовленості юних футболістів займалося багато вітчизняних науковців, зокрема: М.А. Годик, В.М. Костюкевич, В.Н. Шамардин та інші [2].

Фахівці вважають одноставно, що процес удосконалення підходів до підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів необхідно мати відомості об'єктивного аналізу всіх складових тренувального процесу, з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

Особливою умовою, що може удосконалити процес виховання фізичних якостей є врахування в підборі засобів та методів різні амплуа гравців. Процес удосконалення фізичної підготовленості захисників повинен бути спрямований на застосування оптимальних обсягів швидкісно-силової роботи (перш за все це різновиди стрибків, прискорення, застосування приладів тощо). Ефективним є також застосування різноманітних вправ з єдиноборств.

Підготовка воротарів повинна включати максимальні об'єми фізичного навантаження, що пов'язане з удосконаленням координаційних здібностей та видкісно-силових. А також вправи, що пов'язані з формуванням техніки, а це саме спеціальна витривалість та гнучкість.

Зауважимо, що саме на етапі попереднього базової підготовки врахування у вихованні фізичних якостей відповідно амплуа юного спортсмена не є ефективною. І це підтверджується результатами досліджень щодо тестування фізичної підготовленості. Тож вищий їхній рівень фіксується в нападників у

порівнянні з іншими ігровими амплуа у прояві швидкості та спритності. Натомість, перевагу в показниках загальної та спеціальної витривалості зафіксовано у півзахисників [2].

Таким чином, треба визнати, що вимоги до рівня фізичної підготовленості футболістів постійно зростають вже на етапі попередньої базової підготовки і потребують постійного удосконалення саме в поєднанні в змісті підготовки таких засобів, щоб цей процес був з максимально розвивальним ефектом, а не носив характер форсування.

Таким чином, на зараз ми маємо таку картину, що саме посилюються вимоги до швидкісно-силових здібностей футболістів і в перспективі можна казати футбол буде ще більш швидкісним і треба перебудувати вже зараз зміст підготовки юних футболістів саме з урахуванням таких тенденцій. Швидкісна обробка процес стане передувати і буде основним чинником ефективного вирішення завдань змагальної діяльності. А особливо на етапі реалізації цих дій при завершенні атаквальних дій.

Отже, все це призведе до того, що підвищиться особливе значення фізичної підготовленості гравців, якщо розглядати фізичні якості, а саме до швидкості реагування та прийняття рішень, швидкість пересування по полю, до швидкісно-силових та координаційних здібностей.

Тож має бути зацентровано увагу щодо урахування чутливих періодів виховання саме окреслених вище фізичних здібностей футболістів. При доборі тестів слід враховувати індивідуальні прояви фізичних здібностей у спортсменів, а також загалом командні [3].

Література:

1. Собко С. Г., Собко Н. Г. Оцінка показників фізичної підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки у річному циклі тренувань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018. Випуск ЗК (97) 18. С. 527–530.

2. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Бичук О. І., Цюпак Ю. Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів : методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.

3. Лисенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 8(27). Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С.175–183.

Олександр Козаков

здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: okozakov@ksu.ks.ua

Катерина Дробот

докторка філософії зі спеціальності
017. Фізична культура і спорт,
доцентка кафедри олімпійського та
професійного спорту, Херсонський
державний університет
E-mail: kdrobot@ksu.ks.ua

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

Фізичний розвиток є закономірним процесом становлення зміни форм та функцій організму людини, котрий відбувається під впливом умов життя, зокрема і під час процесу фізичного виховання. Визначається як одним із критеріїв здоров'я людини та демографічним показником здоров'я населення. Визначається як закономірний процес зміни морфо-функціональних особливостей організму, який тісно пов'язаний із віком, статтю, станом здоров'я дітей та підлітків, спадковими чинниками і умовами життя, та є найбільш об'єктивним та єдиним позитивним показником здоров'я підростаючого покоління.

Цій важливій науковій, а саме вивчення вікових особливостей фізичного розвитку у дітей та підлітків присвячено ряд наукових досліджень, зокрема, Маркосян А.А., Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. де вчені відмічають, що анатомо-фізіологічні особливості є одним із головних чинників, які визначають рівень здоров'я, розвиток та прояв фізичних якостей .

Вивчення закономірностей фізичного розвитку дітей підліткового віку є досить актуальним, як у теоретичному, так і практичному розумінні, тому ми детально зупинимось на основних його аспектах, і здійснимо порівняльну характеристику фізичного розвитку дітей 12 та 14 років.

У цьому віковому періоді відбувається бурхливе зростання та розвиток усього організму. Збільшення тіла в довжину переважає над зростання тіла в ширину, кінцівки підлітків ростуть швидше, чим тулуб. Відмічається, що протягом кожного року приріст у довжині тіла становить приблизно 5-7 см, в основному за рахунок збільшення довжини ніг. Маса тіла кожного року збільшується на 4-6 кг. Відмічається значна рухливість хребта, що не виключає можливості його викривлення у випадку частих неправильних положень тіла, чи під час односторонніх та надмірних навантажень. Розвиток скелетних м'язів у цьому віковому періоді відстає від загального росту тіла, і це викликає швидку втомлюваність підлітків при виконанні фізичної роботи.

Найбільш інтенсивний темп збільшення довжини тіла хлопців відбувається у віці 13 - 14 років, кожного року зростання може сягати 7-9 см. У дівчат остерігається інтенсивне збільшення довжини тіла у віці 11 - 12 років, і становить приблизно 7 см на рік.

У подальшому відбувається процес окостеніння скелету, при цьому кістки набувають пружності та твердості. Швидко ростуть довгі трубчасті кістки кінцівок, прискорюється ріст хребців. Надмірні м'язові навантаження, можуть уповільнювати зростання трубчастих кісток у довжину на тлі прискорення процесу окостеніння.

Під час розвитку та формування особистості значна роль належить фізичному вихованню, зміцненню сил та здоров'я дитини, а також вироблення правильної постави та санітарно-гігієнічної культури. Без міцного здоров'я та досконалого фізичного розвитку людина буде втрачати необхідну для неї працездатність, не зможе проявляти своїх вольових зусиль, наполегливості у подоланні труднощів, а це, в свою чергу, стане на заваді дитині розвиватися у інших областях у своєму особистісному становленні. І тому фізичне виховання виступає як дуже важлива умова всебічного розвитку дітей в цілому.

Вченими з напрямку досліджень, які стосуються вікової фізіології, фізичного виховання розробляються різні методики оцінки фізичного розвитку підростаючого покоління. Різних індексів фізичного розвитку може сягати близько п'ятдесяти. Найбільш розповсюдженими із них є індекс Ф.Ф. Ерісмана, індекс О.Ф.Тура, індекс пропорційності Л.І.Чулицької: коефіцієнт фізичного розвитку, масо-ростовий коефіцієнт, індекс маси тіла, індекс Брока, індекс Кетле, індекс визначення статури тіла та багато інших. Варто також зазначити, що досить часто застосовуються і табличні методи оцінки, серед яких варто відмітити перцентильні таблиці, складання сигнальних таблиць тощо.

Важливість та необхідність врахування у процесі фізичного виховання морфологічних та функціональних відмінностей учнів є загальновідомим явищем. Але, серед дітей одного хронологічного віку та статі досить часто відмічаються суттєві відмінності в показниках фізичного розвитку (наприклад, зросту, маси тіла, окружності грудної клітки, життєвої ємності легень, кистьової та станової динамометрії).

Індивідуальні відмінності учнів визначаються такими чинниками:

- 1) біологічними (зокрема, вік, стать, генетично зумовлені особливості тощо);
- 2) соціальними (зокрема, сім'я, оточення, школа);
- 3) психологічними (зокрема, сприйняття, мислення, характер здібності тощо);
- 4) особливостями морфофункціональних показників фізичного розвитку.

В результаті проведеного нами дослідження аналізу і порівняння за встановленими табличними нормативами отриманих показників рівня фізичного розвитку дітей 12-14 років можемо відмітити, що значна кількість мають дисгармонійність фізичного розвитку в бік зменшення або збільшення антропометричних показників. Значна кількість дітей мають ознаки ожиріння чи вже мають ожиріння різного ступеня. У групі хлопців 12 років виявлено

значна кількість випадків з нижче від середнього рівня показників фізичного розвитку. У групі підлітків 14 років у достатній мірі відмічаємо вище від середнього рівня фізичного розвитку, це може свідчити про переважання в них акселеративних процесів. У групі хлопців та дівчат 13 років у більшості випадків спостерігалися середнього рівня показники фізичного розвитку, норма у показниках маси тіла більша частина випадків гармонійного фізичного розвитку за показниками перцентильних таблиць.

Слід відмітити, що за період з 12 до 14 років показники фізичного розвитку підвищилися у групі хлопців на 19,9 см за показником зросту, на 11,6 кг за показником маси тіла та 7,6 см за показником окружності грудної клітки, а у групі дівчат на 10,8 см за показником зросту, на 9,6 кг за показником маси тіла та на 4,4 см за показником окружності грудної клітки.

Як висновок можна сказати що фізичний розвиток підлітків в більшості випадків відповідав середнім показникам і в деяких випадках нижчим від норми, але найбільшою проблемою в нашій групі дослідження було ожиріння яке відмічалось у більшості випадків, що в свою чергу каже за неправильний раціон харчування та гастрономічну їжу яку так полюбляють підлітки.

Література:

1. Арефьев В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. К.: Венса, 1999. 256 с.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: «Відлуння - Плюс», 2003. 352 с.
3. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
4. https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robit/2021/gruden/soop/3pl/standarti/konkursna_robota_standarti.pdf
5. <https://rante.ardesto.cx.ua/articles/ocinka-fizichnogo-rozvitku-5-klas.html>

Віктор Костріков

здобувачка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 021670@university.kherson.ua

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПОКРАЩЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ-МАРАФОНЦІВ ЧЕРЕЗ ОПТИМІЗАЦІЮ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Вступ. Витривалість є одним з найважливіших факторів, що сприяють загальному успіху спортсменів, які займаються вимогливою дисципліною марафонського бігу, виду спорту, який вимагає не тільки фізичної майстерності, але й психологічної стійкості. Хоча загальноновизнано, що загальна фізична підготовка відіграє ключову роль у досягненні виняткових результатів продуктивності, не менш важливо зосередитися на оптимізації дихальної

системи, яка служить основній меті в забезпеченні ефективного поглинання кисню та його подальшого транспортування до працюючих м'язів.

Цей ефективний транспорт кисню стає все більш життєво важливим під час епізодів тривалих фізичних навантажень, коли потреба організму в кисні досягає піку. В останні роки сфера спортивної науки стала свідком появи численних інноваційних технологій та методологій, які явно розроблені для підвищення фізичних можливостей спортсменів шляхом оптимізації різних дихальних процесів, пропонуючи таким чином перспективний шлях для поліпшення показників витривалості [1].

Велика кількість досліджень, проведених численними вченими, підтверджує значну важливість посилення дихальної системи як засобу підвищення рівня витривалості у спортсменів. Наприклад, Ван Ітерсон [2] у примітній публікації, опублікованій у шановному журналі ESC Heart Failure Journal, підкреслює складний і тісний зв'язок, який існує між збільшенням VO_{2max} , що стосується максимального споживання кисню, та загальною аеробною витривалістю, яку демонструють спортсмени. Їхні висновки переконливо ілюструють, що підвищення VO_{2max} служить критичним детермінантом у підвищенні фізичної витривалості, особливо в контексті тривалих нападів фізичних вправ [10].

Паралельні висновки зробив Чарльз Гор, який провів ретельне дослідження впливу висотних тренувань на витривалість, як задокументовано в Journal of Sports Science [3]. Результати цих досліджень переконливо демонструють, що коли спортсмени адаптуються до середовища з низьким вмістом кисню, їх організм підвищує здатність ефективніше використовувати кисень, що призводить до помітного поліпшення витривалості під час змагальних гонок. Крім того, стаття під назвою «Функція легеневих та дихальних м'язів у відповідь на марафонський та ультрамарафонський біг», яка була опублікована у високо оціненому «Журнал спортивної медицини», підкреслює необхідність зміцнення функції дихальних м'язів як засобу підвищення фізичної витривалості [4].

Особливу увагу слід приділити новаторським технологіям, таким як дихальні тренажери, гіпоксичні тренування та інгаляції чадного газу, кожна з яких відіграє певну роль у впливі на різні аспекти дихальної системи. Ці передові методи надають спортсменам безцінну можливість підвищити рівень витривалості та досягти чудових результатів під час марафонських змагань. Основною метою цього наукового дослідження є ретельний аналіз впровадження цих інноваційних технологій у режимах тренувань марафонців з кінцевою метою оптимізації їх дихальної системи і, отже, підвищення їх загальної фізичної витривалості [5].

Серед безлічі стратегій, доступних для збільшення витривалості марафонців, використання дихальних тренажерів виділяється як один з найефективніших підходів. Такі пристрої, як PowerBreathe і SpiroTiger, спеціально розроблені для створення опору під час дихання, тим самим змушуючи дихальні м'язи займатися роботою при підвищених навантаженнях. Цей процес призводить до зміцнення дихальних м'язів поряд з помітним

посиленням аеробної сили, яку демонструє спортсмен. Згідно з результатами емпіричних досліджень, послідовне застосування дихальних тренажерів протягом шести тижнів може призвести до помітного збільшення сили дихальних м'язів приблизно на 12%, а також 4-5% збільшення швидкості максимального споживання кисню, відомого як VO_{2max} [6]. Цей особливий аспект має значне значення для марафонців, оскільки вимоги тривалих фізичних навантажень часто призводять до значного виснаження дихальної системи, що робить здатність підтримувати ефективне дихання вирішальним фактором успіху.

Відомий дослідник Баррі Макконнелл, який ретельно проаналізував вплив дихальних тренажерів у статті, опублікованій у *Journal of Applied Physiology*, підтвердив ці висновки, спостерігаючи помітні поліпшення показників витривалості серед спортсменів, які займалися тренуваннями з використанням цих пристроїв [7].

Гіпоксичний тренінг являє собою ще одну інноваційну методологію, яка ефективно імітує умови навколишнього середовища, виявлені у високогірних регіонів. Завдяки участі в таких схемах тренувань фізіологія спортсмена адаптується до нижчого рівня кисню, присутнього в атмосфері, що згодом стимулює вироблення еритропоетину (ЕПО), гормону, який, як відомо, значно збільшує концентрацію еритроцитів, що циркулюють у крові. Це збільшення кількості еритроцитів підвищує здатність організму транспортувати кисень до м'язів, функція, яка особливо важлива для людей, які займаються марафонським бігом.

Дослідження, проведені Чарлі Гором [3], показують, що гіпоксичні тренування не тільки сприяють збільшенню кількості еритроцитів, але й сприяють збільшенню кількості мітохондрій, присутніх у м'язових тканинах. Це збільшення дозволяє м'язам використовувати доступний кисень з більшою ефективністю, що в кінцевому підсумку призводить до посилення можливостей витривалості спортсмена під час тривалих періодів напруги. Інгаляції CO є відносно новим і перспективним методом у спортивній науці. Хоча чадний газ асоціюється з токсичністю, його застосування у малих дозах може мати позитивний вплив на організм.

Було виявлено, що вдихання чадного газу (CO) викликає ефекти, подібні до тих, що виникають під час гіпоксичних тренувань, оскільки воно діє на стимулювання підвищення концентрації гемоглобіну, одночасно підвищуючи загальну ефективність організму у використанні кисню для метаболічних процесів. Дослідження, проведене шановними вченими С. Ламбертом, Т. Фішером та Р. Джонсоном, показало, що спортсмени, які займалися інгаляцією CO протягом чотирьох тижнів, демонстрували статистично значне збільшення максимального поглинання кисню на 2,7%, що зазвичай називають VO_{2max} , і вражаюче збільшення економії бігу або економії на 4%. Ці висновки вказують на те, що практика інгаляції CO може служити потужною та ефективною стратегією для збільшення здатності витривалості людей, які тренуються для марафонських змагань, тим самим сприяючи покращенню спортивних результатів.

У порівнянному ключі включення контрольованих методів дихання, таких як пранаяма, отримана з давніх практик йоги або діафрагмальних дихальних вправ, відіграє вирішальну роль в оптимізації режиму тренувань спортсменів. Такі методики є безцінними, оскільки сприяють розвитку здатності спортсмена керувати і регулювати свої дихальні функції, особливо в періоди інтенсивних фізичних навантажень і навантажень. Примітно, що пранаяма не тільки сприяє зниженню частоти дихання, але й значно підвищує ефективність вентиляції легенів, що, в свою чергу, сприяє більшій витривалості та забезпечує безперебійну роботу дихальної системи під час тривалих бігових занять. Крім того, наукова стаття, опублікована в «Міжнародному журналі спортивної науки», обґрунтувала твердження, що послідовна практика пранаями може призвести до помітного поліпшення показників витривалості та помітного збільшення рівня VO_{2max} серед спортсменів, які беруть участь у суворих тренувальних програмах.

Підводячи підсумок, результати, представлені в цій дискусії, висвітлюють потенційні переваги сучасних технологій та методологій, включаючи, але не обмежуючись ними, дихальні тренажери, гіпоксичні тренувальні середовища та вдихання CO , як перспективні шляхи підвищення можливостей витривалості марафонців. Стратегічне застосування цих передових методів має важливе значення для зміцнення дихальної мускулатури, оптимізації механізмів транспортування кисню та збільшення загальної аеробної здатності тіла спортсмена. Таким чином, такі вдосконалення дозволяють спортсменам досягти безпрецедентних рівнів продуктивності в дисципліні бігу на довгі дистанції, тим самим висуваючи межі людської витривалості на нові та захоплюючі висоти.

Література:

1. Van Iterson E.H., Kim Y., Harber M. All-cause mortality predicted by peak oxygen uptake // *ESC Heart Fail.* 2021. Vol. 8, No. 5. P. 3232–3241.
2. Van Iterson E.H., Lanier J.M., Harber M. Effects of Respiratory Training on VO_{2max} and Endurance Performance // *ESC Heart Failure Journal.* 2021. Vol. 8, No. 6. P. 3502–3510.
3. Gore C., Hahn A., Aughey R. Altitude Training and Athletic Performance // *Journal of Sports Science.* 2004. Vol. 22, No. 10. P. 933–945.
4. Pulmonary and Respiratory Muscle Function in Response to Marathon and Ultra-Marathon Running: A Review // *Sports Medicine.* 2023. Vol. 53, No. 2. P. 175–188.
5. Lambert C., Fisher T., Johnson R. A New Method to Improve Running Economy and Maximal Aerobic Power in Athletes: Endurance Training With Periodic Carbon Monoxide Inhalation // *Frontiers.* 2024. Vol. 13, No. 1. P. 45–59.
6. Respiratory Muscle Strength as a Predictor of VO_{2max} and Aerobic Endurance in Competitive Athletes // *MDPI.* 2024. Vol. 12, No. 8. P. 68–72.
7. McConnell B. Respiratory Muscle Training and Endurance Performance // *Journal of Applied Physiology.* 2015. Vol. 119, No. 4. P. 422–428.
8. Lambert C., Fisher T., Johnson R. The Impact of CO Inhalation on Endurance in Athletes // *Frontiers in Physiology.* 2024. Vol. 15, No. 3. P. 12–26.
9. Проніна С.М., Андрієнко О.П. Гіпоксичне тренування та його вплив на витривалість спортсменів // *Вісник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.* 2023. Вип. 4. С. 45–53.

10. Корнієнко В.В., Яковенко О.В. Використання дихальних тренажерів для покращення функціонування дихальної системи спортсменів // Спортивна медицина. 2022. Т. 18, № 2. С. 98–104.

11. Прокопенко Л.В. Вплив дихальних вправ на витривалість бігунів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2023. Вип. 7. С. 24–29.

12. Pranayama and its Impact on Athletes' Endurance // International Journal of Sports Science. 2023. Vol. 15, No. 9. P. 103–114.

Kateryna Kostrikova

candidate of pedagogical sciences,
teacher

Kherson State University E-mail:

kkostrikova@ksu.ks.ua

VIRTUAL AND AUGMENTED REALITY IN FITNESS

Introduction. The world of fitness is constantly changing, and technological advances are improving training processes. VR and AR have become key tools that can now change our perception of physical activity and training.

With the proliferation of virtual and augmented reality, there are more and more opportunities to create unique and individualized training programs. These technologies make it possible to train from the comfort of your home and immerse yourself in a fascinating world or receive useful information right during your workout in the gym. However, it is essential not only to admire the benefits of these technologies but also to carefully study their impact on the training process, user motivation, and overall training efficiency. These are the questions at the heart of this study.

Results of the research. In today's world, many people are looking for more interactive and engaging ways to exercise, and virtual or augmented reality technology will offer innovations and opportunities along with new challenges for us in this process; therefore, research into virtual and augmented reality technologies in the gym is becoming increasingly important.

The study's main objective is to explore the possibilities of applying virtual and augmented reality technologies in the fitness industry and assess their impact on training performance.

The study's objectives include analyzing modern platforms for using virtual and augmented reality in training, assessing their impact on motivation and user engagement, and determining the prospects for the development of these technologies. The study focuses on the impact of virtual and augmented reality technologies on user activity and training.

The research topic is to study fitness programs that use virtual and augmented reality. VR and AR technology are advanced technologies with rapid development and application in various industries, such as fitness. Virtual reality immerses the user in an entirely fictional world for training and provides opportunities to change places and conditions [1].

Augmented reality alternately combines aspects of the natural world with digital applications to enhance workouts and help improve exercise techniques through information signs or virtual trainers [2].

Some popular virtual reality fitness apps, such as Supernatural VR and Holofit, offer users a variety of virtual environments in which to exercise. With these apps, people can work out in fictional locations, such as tropical islands or snow-capped mountains, under the guidance of fictional trainers. Recent studies show that this view of sports improves motivation for physical activity by 30% compared to traditional methods [3].

AR is widely used in fitness apps. For example, Fitness AR and VZfit apps help people track their physical activity in real time and receive helpful guidance during workouts. With augmented reality, trainers can advise on exercise techniques without being on-site, which is a significant step towards personalizing training programs.

Using augmented and virtual reality technologies in fitness opens new opportunities for gyms and individual users. This allows for the creation of individualized training programs to meet the needs of each client. However, standardizing these technologies is difficult due to the high cost of equipment and possible physical discomfort during prolonged use of a virtual reality helmet [6].

The development of virtual and augmented reality in the fitness industry is optimistic. Further technological improvements and cost reductions are expected to ensure accessibility to a broader range of users. In addition, virtual and augmented realities are expected to be used in rehabilitation programs for people after injuries and in psychological support for athletes [7].

Conclusions: Using virtual and augmented realities in fitness opens great opportunities for individualizing training, improving motivation, and creating new training formats.

References:

1. Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2021 / W. R. Thompson // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2020. – Vol. 24, No. 6. – P. 10-18.
2. Gonzalez-Franco M., Lanier J. Model of illusions and virtual reality / M. Gonzalez-Franco, J. Lanier // Frontiers in Psychology. – 2017. – Vol. 8. – P. 1125.
3. Sazerlend I. Virtualna realnist ta yii zastosuvannia u fitnesi / I. Sazerlend // Fitnes ta zdorovia. – 2018. – Vol. 4, No. 2. – P. 22-27.
4. Lukianova O. Innovatsiini tekhnolohii u fitnesi: VR ta AR rishennia / O. Lukianova // Naukovi zapysky. – 2021. – Vol. 15, No. 3. – P. 95-104.
5. Peloton: inside the world of connected fitness // Harvard Business Review. – 2021. – URL: <https://hbr.org/2021/05/peloton-connected-fitness> (data zvernennia: 18.10.2024).
6. Supernatural: exploring fitness in virtual reality // Tech Fitness Journal. – 2021. – Vol. 13, No. 7. – P. 45-53.
7. Holofit and the future of virtual fitness // VR Fitness Insider. – 2022. – Vol. 19, No. 11. – P. 70-82.

Геннадій Котулай

аспірант спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний університет

Email: newerr161@gmail.com

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

В сучасному спорті з підвищенням рівня конкуренції інформаційні технології (ІТ) набувають критичного значення. Вони вже стали невід'ємною частиною тренувального процесу, аналізу виступів і навіть у прийнятті стратегічних рішень. Розвиток технологій, таких як мобільні додатки, сенсори, біомеханічні системи аналізу та віртуальна реальність, значно розширив можливості спортсменів і тренерів, дозволяючи їм отримувати детальні та точні дані про фізичний і психологічний стан спортсменів в режимі реального часу і підвищувати ефективність тренувань.

Інтеграція інформаційних технологій у спортивну підготовку є необхідною умовою для підвищення ефективності тренувального процесу, особливо в командних видах спорту, де необхідна висока координація між гравцями. Використання сучасних ІТ-рішень дозволяє не тільки моніторити фізичний стан спортсменів, але й оцінювати їхню психологічну готовність до змагань, що суттєво впливає на кінцевий результат.

На першому етапі дослідження планується розробка мобільного додатку, який дозволить спортсменам вводити дані про свої фізичні та психологічні показники, такі як індекс маси тіла (ІМТ), якість сну, харчові показники, тренувальні метрики та психологічний стан. Додаток забезпечить зручний інтерфейс для регулярного оновлення даних, які будуть зберігатися у захищеній базі даних.

Наступним етапом є збір даних. Протягом визначеного періоду спортсмени будуть регулярно вводити свої показники в додаток, що дозволить зібрати велику кількість інформації про фізіологічні та психологічні аспекти їх підготовки. Дані будуть передаватися до централізованої системи для подальшого аналізу. Після збору даних буде проведено аналіз за допомогою алгоритмів машинного навчання, що повинно виявити паттерни у фізіологічних і психологічних показниках, які впливають на спортивні результати. Аналіз допоможе визначити ключові фактори, сприяння успішної підготовки, розробці аналітичних моделей для прогнозування ефективності тренувань.

Розробка аналітичних моделей буде ключовим етапом дослідження. Ці моделі враховуватимуть індивідуальні характеристики спортсменів, такі як їх фізіологічний стан, психологічний профіль та рівень підготовки. На основі зібраних даних та аналізу, моделі будуть здатні передбачати можливі проблеми та запропонувати рекомендації щодо коригування тренувального процесу.

Останнім етапом є верифікація моделей. Верифікація буде здійснюватися на основі реальних даних, отриманих під час тренувань та змагань, що

дозволить оцінити точність та ефективність запропонованих моделей, а також внести корективи для підвищення їхньої надійності.

Метою цього дослідження є розробка та впровадження інноваційного підходу до оптимізації тренувального процесу спортсменів у командних видах спорту з використанням сучасних інформаційних технологій.

Об'єктом дослідження є тренувальний процес у командних видах спорту, таких як футбол, волейбол, гандбол з використанням сучасних інформаційних технологій для моніторингу та аналізу тренувальних показників, що охоплює всі етапи тренувань, починаючи від збору даних про фізичний і психологічний стан спортсменів, закінчуючи аналізом отриманих результатів та адаптацією тренувальних програм.

Предметом цього дослідження є детальне вивчення впливу використання інформаційних технологій на ефективність тренувального процесу спортсменів. Особливу увагу приділено ролі мобільних додатків, які збирають і аналізують фізіологічні та психологічні метрики спортсменів, що дозволяє тренерам і самим спортсменам мати більш повне уявлення про їхній стан і можливості.

Розробка та впровадження інноваційних технологій у тренувальний процес спортсменів підвищить ефективність підготовки та знизити ризик травматизму.

1. Створення нових аналітичних моделей, які враховують індивідуальні фізіологічні та психологічні характеристики спортсменів, оптимізує тренувальний процес.

2. Інтеграція сучасних інформаційних технологій у процес підготовки спортсменів відкриває нові можливості для персоналізації тренувань і підвищення результативності в спортивних іграх.

3. Впровадження комплексного підходу до моніторингу та аналізу фізіологічних і психологічних показників спортсменів дозволить оперативно коригувати тренувальні плани в реальному часі.

Література:

1. Антонюк, О., Павлюк, О., Чопик, Т., Гостановський, Я., & Киданчук, М. (2024). Закордонний досвід використання інформаційних технологій у фізичному вихованні, спорті та фітнесі. *physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 66-73.

2. Максименко, І. Г. (2012). Перспективні напрямки оптимізації процесу багаторічної підготовки юних спортсменів (на прикладі спортивних ігор). Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр./за ред. СС Єрмакова, (3), 79-81.

3. Петренко, Ю. М., Петренко, Ю. І., Дудник, Ю. М., & Чернишов, В. О. (2017). Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, (1), 78-81.

4. Li X., Sun Z., Liu Y., Wang L. (2021). AI-based Sports App: A New Approach to Analyzing Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Technology*, Vol. 9, Issue 3, p. 198-204.

5. Khmelnytska I. V. (2004). Програмний комплекс біомеханічного відеокомп'ютерного аналізу рухів людини. Теорія і методика фіз. виховання і спорту, 2, ст. 150-156.

Василь Кульчицький

викладач фізичного виховання,
КЗ ЛОР «Бродівський фаховий
педагогічний коледж імені Маркіяна
Шашкевича»

E-mail: vasmux@gmail.com

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні ставить важливі соціальні завдання зробити все можливе, щоб фізична культура, спорт і туризм увійшли в побут людей, стали повсякденною потребою кожного, особливо дітей і молоді [1].

Сучасні потреби суспільства до рівня фізичної підготовленості молоді визначають необхідність всебічного розвитку фізичних якостей, що є одним із основних напрямків процесу фізичного виховання, значно сприяють формуванню рухових здібностей, необхідних у повсякденному житті.

Польський вчений W. Osinski підкреслює, що людина, яка має високий рівень фізичної підготовленості, характеризується відносно великим обсягом опанованих рухових умінь та навичок, високими функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної, видільної та терморегуляційної систем, правильною тілобудовою, а також ознаками здорового способу життя [3].

Фізична підготовленість є інтегральним показником фізичної активності людини, тому що при виконанні різноманітних фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи і системи організму. Сьогодні актуальною проблемою нашої держави є питання рівня фізичної підготовленості та збереження здоров'я молоді України. В останні роки спостерігається значне зниження рівня фізичної підготовленості серед молоді, а також виявлено значне зниження рівня здоров'я [2].

Тому вивчення стану фізичної підготовленості студентської молоді, які займаються легкою атлетикою є необхідною умовою удосконалення їхнього фізичного розвитку.

Мета роботи полягає у визначенні рівня фізичної підготовленості легкоатлетів за державними тестами.

Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; педагогічні спостереження; математично-статистичні методи.

Дослідження проводилися на базі КЗ ЛОР «Бродівського фахового педагогічного коледжу імені Маркіяна Шашкевича». Об'єктом дослідження були здобувачі 1-го та 2-го курсів, спеціальності – 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Усього у дослідженні взяли участь 42 юнака (серед яких: 1-ий курс – 21 чол.; 2-ий курс – 21 чол.).

Для дослідження фізичної підготовленості використовувались державні тести. У даному дослідженні було використано 6 вправ з державних тестів, які відповідають вимогам теорії тестів: біг 3000 м; біг 100 м; «човниковий біг» (4x9 м); підтягування на перекладині; стрибок у довжину з місця; нахил тулуба з положення сидячи. Під час оцінювання результатів, за отримані абсолютні показники виконання тестів, нараховувалися бали (від 1 до 5) згідно стандартних таблиць. Отримані результати були внесені в протокол і опрацьовані статистично.

Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я.

Із рис. 1 видно, що високий рівень фізичної підготовленості не проявив жоден із здобувачів 1-го та 2-го курсу. Вище середнього рівень фізичної підготовленості показав тільки 1 здобувач (4,8 %) 2-го року навчання. Середній рівень фізичної підготовленості був у чотирьох здобувачів із 1-го курсу (19,0 %) і 9-ти молодих людей 2-го курсу (42,9 %). Нижче середнього рівня фізична підготовленість була у 14 юнаків з 1-го курсу, що становить (66,7 %) і 11 хлопців з 2-го року навчання (52,4 %). Низький рівень – у трьох здобувачів 1-го курсу, що становить (14,3 %).

Результати досліджень витривалості показали, що юнаки 1-го року навчання з середнім результатом 15 хв. 17 с дистанцію 3000 м долають гірше, ніж юнаки 2-го курсу – 14 хв. 7 с. Що до показників сили, то у підтягуванні на перекладині кращий результат показали юнаки 2-го курсу (їх середній результат склав 8,4 рази), ніж першокурсники (5,9 разів). У швидкості результати були майже однакові й особливо не відрізнялися між собою. Спритнішими виявились юнаки 2-го курсу (середній результат у бігу 4x9 м становив 9,62 с), ніж юнаки з 1-го року навчання (10,22 с). Показники гнучкості кращі у юнаків 1-го року навчання (середній результат 15,5 см), проти 16,1 см у юнаків, які вчаться 2-ий рік. Швидко-силові якості краще у представників 2-го курсу (стрибок у довжину з місця дорівнював – 199,6 см, а першокурсники показали результат – 197,2 см).

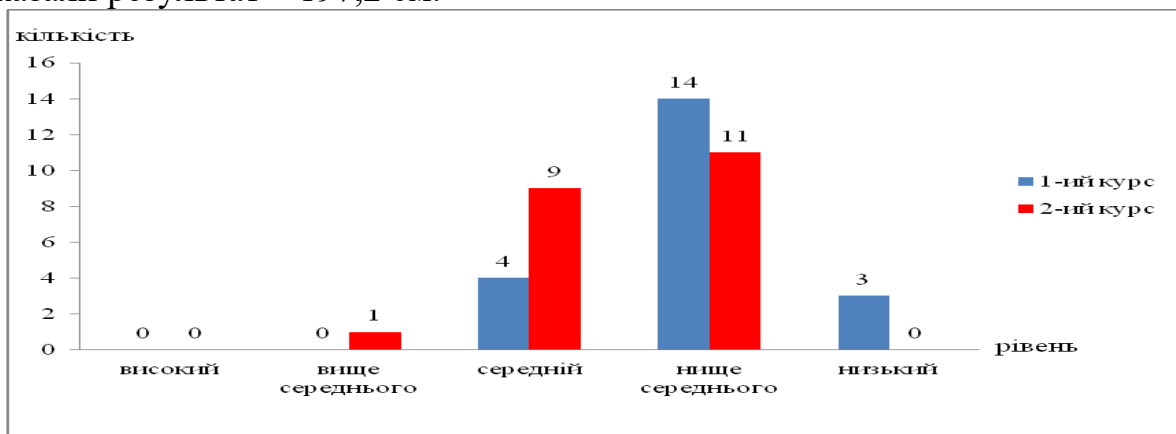


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості здобувачів 1-го та 2-го курсу, які займаються в секції з легкої атлетики

Таким чином, можна зробити висновок про те, що більшість здобувачів має нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, а високий не мав жоден з юнаків. Нам це зайвий раз говорить про те, що дана тема є актуальною і в країні потрібно глобально і стратегічно думати як зацікавити підростаюче покоління для покращення їхньої фізичної підготовленості. Оскільки за декілька років дані здобувачі після закінчення коледжу можуть бути хорошими спеціалістами за фахом, але матимуть низький рівень фізичної підготовленості, яка є інтегральним показником здоров'я людини загалом.

Література:

1. Бондар І.Р., Виноградський Б.А., Павлова Ю.О. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення [монографія]. Львів : ЛДУФК, 2018. 132 с.
2. Оленів Д.Г., Канішевський С.М. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. 3К(110). С. 410-413.
3. Пічурін В.В. Особливості динаміки фізичної підготовленості студентів. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. №10(155). С. 131-138.

Денис Кучеров

аспірант спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний університет

E-mail: kuchеров@ukr.net

ДО ПИТАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Теоретичний аналіз проблеми профілактики травматизму спортсменів високої кваліфікації показав, що науковці одностайні в думці щодо першопричини їх виникнення. Це є порушення умов гігієни щодо фізичного навантаження. Також однією з причин є недосконалість попередньої розминки перед тренуванням, спеціальний одяг, погодні умови, правильне харчування тощо. Також фахівці стверджують, що в результаті аналізу причин спортивного травматизму виявляється, що травматизм при заняттях фізичними вправами може бути попереджений або доведений до мінімальних показників.

Під спортивним травматизмом слід розуміти ті зміни, які виникають через надмірне функціональне перевантаження тканин у процесі занять спортом. У порівнянні з травмами, пов'язаними з виробничими, сільськогосподарськими, вуличними, побутовими та іншими травмами, спортивні травми є відносно нечисленними та становлять близько 10 % усіх травм [1].

У сучасному професійному спорті спостерігається тенденція підвищення травматизму, пов'язана з надвеликими фізичними навантаженнями, гонитвою за високою результативністю, бажанням підвищити власну інвестиційну привабливість для провідних спортивних клубів, команд, тощо.

Спортсмени високого класу через професійні захворювання й травми змушені пропускати від 7 до 45 % тренувальних занять і від 5 до 35 % змагальних стартів [2].

На думку більшості дослідників, найбільш травматичними, стосовно пошкодження опорно-рухового апарату, вважаються командні спортивні ігри. Серед травм, які найчастіше зустрічаються в командних ігрових видах спорту — це розтягнення м'язів та пошкодження від різноманітних ударів. Кількість таких травм складає приблизно 50% з усіх, що фіксуються на їхньому спортивному шляху.

Лікування спортивних травм – справа непросте. Дійсно краще їх краще уникати та робити це можна, завдяки правильній профілактиці.

Отже з точки зору попередження травматизму, успішність навчально-тренувального процесу та збереження здоров'я спортсмена будуть залежати від готовності самого вихованця до занять та професійно-педагогічної майстерності учителя (тренера) виконати поставлені завдання при повній безпеці для спортсмена. Слід відмітити комплекс причин, що спричиняють ту чи іншу травму у спортсменів.

Як було зазначено вище найбільш вагома причина – це недотримання вимог порядку проведення спортивного тренування (до 50%) (недотримання важливих принципів тренування: регулярності занять, послідовності збільшення фізичного навантаження, послідовності в навчанні техніки вправ, індивідуалізації тренувань; допуск технічно не підготовлених осіб до виконання складних по координації вправ; швидкий перехід від простих і легких вправ до складних, що вимагають тривалої підготовки; допуск недостатньо тренуваних осіб до участі в змаганнях; проведення навчальних занять чи спортивних тренувань без попередньої розминки; перевантаження місць занять).

Відсоток серед причин травматизму від недоліків в методиці проведення занять тренувань та змагань складає від 5 до 10%. Від незадовільного матеріально-технічного забезпечення місць проведення занять від 8 до 30%. Недостатній медичний контроль за показниками стану здоров'я може статися причиною травматизму приблизно у 8% випадків. Недисциплінованість тих, хто займається є причинами травм біля 4-6%. Несприятливі метеорологічні та гігієнічні умови (2-6%).

Крім перелічених вище причин можна виділити окремо внутрішні фактори, що можуть викликати травми.

Потрібна тісна співпраця тренера та лікаря щодо контролю цього фактору і зниження його впливу.

Отже, необхідно контролювати, перш за усе, стан втоми, перевтоми, перетренування спортсменів і надавати чіткий зворотній зв'язок спортсмену. Такі стани можуть стати причиною розладу координації, зниження уваги, захисних реакцій організму. В м'язах прискорюються процеси накопичення продуктів розпаду, що негативно відображається на їх здатності скорочуватися, розтягуватися та розслаблятися.

Неабияке значення у тому, що спортсмен має можливість не переривати тренування є випереджальні заходи підготовки організму спортсмена щодо осередків інфекції.

Індивідуальні особливості організму спортсменів також є причиною внутрішньою травмуванню. Такі причини (нездатність до важко координованих вправ, схильність до спазмів судин та м'язів, надмірна передстартова лихоманка) потрібно контролювати і заздалегідь до них готуватися тренеру та медикам.

Слід уникати великих перерв у тренуваннях спортсменів, особливо високої кваліфікації, отже зниження функціональних можливостей організму відбувається упродовж двох тижнів.

По локалізації травм у командних ігрових видів спорту перше місце займають ушкодження кінцівок.

Таким чином, усунення причин травматизму надасть можливість спортсменові без перерв бути в належній спортивній формі, що є запорукою успіху в спортивній діяльності. До основних напрямів попередження спортивного травматизму можна віднести: знання причин виникнення тілесних ушкоджень та їх особливостей в різних видах фізичних вправ та розробку заходів щодо попередження спортивних травм.

Література:

1. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман С. В., Андреева О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини : зб. наук. пр. Київ, 2023. №11. С. 220–226.
2. Дорошенко Е. Ю. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020. № 18. С. 127–132.

Катерина Лісковська

студентка факультету фізичної
культури і спорту

Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана
Боберського

E-mail: katyusha.l.2004@gmail.com

ЗАЛЕЖНІСТЬ РЕЗУЛЬТАТУ ТА ЧАСУ РЕАКЦІЇ ВІД АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ БІГУНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА 100 МЕТРІВ НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ 2023 ТА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ 2024 ТА ПРОБЛЕМАТИКА ЇХ РОЗВИТКУ

Вступ: Одним із важливих факторів бігу на короткі дистанції є здатність якнайшвидше зреагувати на стартовий сигнал, адже кожна одиниця часу має свою вагу в досягненні максимального результату. Для визначення взаємозв'язку між часом реакції на старті та результатом забігу, розглянемо їх

залежність від антропометричних показників спортсменів, а саме ваги та зросту.

Мета: Визначити залежність результату та часу реакції від антропометричних даних бігунів різної кваліфікації на 100 метрів на Чемпіонаті Світу 2023 та Чемпіонаті України 2024, порівняти, та обґрунтувати проблематику розвитку.

Засоби та методи: Вивчали протоколів змагань з бігу на 100 метрів спортсменів різної кваліфікації, чоловіків та жінок на Чемпіонаті Світу 2023 та Чемпіонаті України 2024 отримані з використанням електронної системи реєстрації результату та часу реакції на старті та їхніх зростових (см) та вагових (кг) показників. Порівнювали показники в учасників Чемпіонату Світу 2023: чоловіків які брали участь в попередніх забігах попередніх забігах (чоловіки $n = 54$; жінки $n = 46$), півфінальних забігах ($n = 23$; $n = 24$) та фінальному забігу ($n = 8$; $n = 9$) та в учасників Чемпіонату України 2024 чоловіків які брали участь в попередніх забігах (чоловіки $n = 34$), півфінальних забігах (чоловіки $n = 16$; жінки $n = 16$) та фінальному забігу ($n = 8$; $n = 8$). Статистичний аналіз виконували у табличному

редакторі MS Excel 2010. Результати вказані у форматі $M \pm m$. Достовірність різниці між вибірками визначали з використанням критерію Стюдента, за критичний рівень приймали $p \leq 0,05$. Достовірність змін показників упродовж змагань від попередніх до фінальних забігів оцінювали за критерієм Фішера.

Результати. Спостерігаємо поступове логічне покращення результатів чоловіків та жінок у такій відповідності: попередні забіги, півфінальні забіги, фінальні забіги. Середній результат фінальних забігів Чемпіонату Світу 2023 у чоловіків ($F = 7,55$, $p \leq 0,001$), та жінок ($F = 19,71$, $p \leq 0,001$) досягає таких значень ($9,948 \pm 0,03с.$), ($10,872 \pm 0,046с.$), та Чемпіонату України 2024 ($F = 30,49 - 9,64$, $p < 0,006$). у чоловіків ($10,631 \pm 0,051с.$) та жінок ($11,941 \pm 0,086с.$). Порівнюючи результати варто відзначити велику часову різницю між спортсменами різної кваліфікації, як і у чоловіків, так і у жінок. Результати спортсменів на Чемпіонаті України 2024 не дають змоги подолати кваліфікаційний норматив для участі у змаганнях високого міжнародного рівня. Причиною цьому передують відсутність сучасної матеріально-технічної та теоретичної бази, яку мають використовувати спортсмени й тренерський склад.

Час реакції у чоловіків на Чемпіонаті світу 2023 ($F = 1,045$, $p \leq 0,35$); з плином змагань від попередніх забігів до півфінальних забігів покращувався, однак дещо погіршився у фінальному забігу: ($0,154 \pm 0,002с.$, $0,146 \pm 0,004с.$, $0,148 \pm 0,009с.$). Жіночий час реакції ($F = 0,71$, $p \leq 0,49$). погіршився у півфінальних забігах, але досяг найкращого результату у фінальному забігу: ($0,163 \pm 0,003с.$, $0,166 \pm 0,005с.$, $0,156 \pm 0,005с.$). На Чемпіонаті України 2024 Час реакції чоловіків з плином змагань зменшується відповідно до етапів: ($0,155 \pm 0,005с.$, $0,151 \pm 0,007с.$, $0,138 \pm 0,009с.$), ($F = 0,39$, $p \leq 0,67$); у жінок така ж тенденція, середній час реакції у фінальному забігу є кращим ніж у півфінальних забігах ($0,164 \pm 0,008с.$, $0,147 \pm 0,012с.$), ($F = 0,56$, $p \leq 0,46$). На Відміну від результатів забігів, українські спортсмени мають велику перевагу у часі реакції на старті над елітними спортсменами. Об'єктивним чинником

вищого показника можна вважати важливістю та рангом самих змагань, певна обережність та бажання вберегти себе від здійснення фальшстарту. Також ми спостерігаємо покращення часу реакції упродовж етапів на обох змагальних рівнях, що свідчить про відсів спортсменів більш-кваліфікованих від менш-кваліфікованих.

Найтісніший кореляційний зв'язок виявився між результатом забігу та часом реакції у чоловіків на Чемпіонаті Світу 2023 під час фінального забігу ($r = 0,73$). Також наявний середній зв'язок в учасників Чемпіонату Світу 2023 півфінального забігу чоловіків ($r = 0,65$) та учасниць фінального забігу жінок ($r = 0,54$).

При аналізі середніх зростових показників учасників-чоловіків Чемпіонату Світу 2023 ($F = 0,098$, $p \leq 0,907$), ріст поступово зменшується ($181,55 \pm 1,17$ см., $180,86 \pm 1,73$ см., $180,29 \pm 2,80$ см.); у жінок ($F = 0,023$, $p \leq 0,97$). також є тенденція до зменшення результатів, але їх різниця є зовсім невеликою та залишається у межах 165 сантиметрів: ($165,69 \pm 1,14$ см., $165,47 \pm 1,93$ см., $165,13 \pm 3,73$ см.). Показники чоловіків Чемпіонату України 2024 ($F = 0,87$, $p \leq 0,42$), мають доволі різке зниження ($177,76 \pm 0,98$ см., $177,06 \pm 1,80$ см., $174,00 \pm 1,16$ см.); Жіночий показник ($F = 2,69$, $p \leq 0,11$). навпаки збільшується ($166,75 \pm 1,69$ см., $169,13 \pm 2,06$ см.). Найяскравіше кореляційна залежність у чоловіків проявляється у фінальному забігу Чемпіонату Світу 2023: між результатом та ростом ($r = 0,49$), часом реакції та ростом ($r = 0,79$).

Аналізуючи вагові показники у чоловіків Чемпіонату Світу 2023 ($F = 0,14$, $p \leq 0,86$), середні результати у попередніх забігах та у півфіналах не мають суттєвої різниці, однак у фіналі ми спостерігаємо значне зниження: ($77,43 \pm 1,20$ кг., $77,05 \pm 1,84$ кг., $74,86 \pm 3,04$ кг., ($F = 0,14$, $p \leq 0,86$); жіночі вагові показники ($F = 0,083$, $p \leq 0,92$) не мають прямої тенденції, та змінюються з кожним етапом таким чином: ($57,95 \pm 1,24$ кг., $58,53 \pm 1,66$ кг., $57,29 \pm 3,37$ кг.). Вагові показники чоловіків Чемпіонату України 2024 у півфінальних забігах $70,38 \pm 1,24$ кг., у порівнянні з показником у попередніх забігах $71,06 \pm 1,83$ кг., підвищується, але у фінальному забігу знижується до показника $68,50 \pm 1,32$ кг., ($F = 0,35$, $p \leq 0,703$). Жіночий показник у фінальному забігу значно перевищує показник у півфінальному забігу $56,38 \pm 1,24$ кг., $59,50 \pm 2,24$ кг., ($F = 4,26$, $p \leq 0,052$). Серед вагових показників кореляційна залежність існує між результатом та вагою ($r = 0,56$), та в більшій мірі між часом реакції та вагою ($r = 0,78$).

Виявлено що зріст та вага українських спортсменів є значно нижчим ніж спортсменів світового рівня, жіночі показники суттєвих відмінностей не мають.

Щодо індексу маси тіла, у учасників Чемпіонату Світу 2023 ($F = 0,11$, $p \leq 0,89$) зміни проходять нерівномірно, ($23,46 \pm 0,23$ кг/м², $23,53 \pm 0,41$ кг/м², $23,02 \pm 0,77$ кг/м²) ($F = 0,11$, $p \leq 0,89$); у жінок зміни проходять за таким ж принципом: ($21,12 \pm 0,3$ кг/м², $21,35 \pm 0,43$ кг/м², $21,06 \pm 0,74$ кг/м².), ($F = 0,97$, $p \leq 0,908$). Середній індекс маси тіла учасників Чемпіонату України 2024 упродовж змагань немає вагомого відхилення: ($22,25 \pm 0,30$ кг/м², $22,65 \pm 0,41$ кг/м², $22,62 \pm 0,36$ кг/м²), ($F = 0,28$, $p \leq 0,75$). Показники жінок виглядають таким чином: ($20,24 \pm 0,18$ кг/м², $20,76 \pm 0,49$ кг/м²), ($F = 1,69$, $p \leq 0,20$)

Вагомої кореляційної залежності показників майже не виявлено, окрім кореляції ($r = 0,54$) результату та часу реакції у фінальному забігу Чемпіонату України 2024.

Висновок: Проаналізувавши показники виявили значне домінування результату елітних спортсменів на Чемпіонаті Світу над результатами учасників на Чемпіонаті України є об'єктивним, адже Україна не має представництва у короткому спринті, здатне виконати кваліфікаційні нормативи змагань світового рівня. Щодо показників часу реакції, українські легкоатлети мають високу перевагу над спортсменами світового рівня. Розглядаючи антропометричні дані, чоловіки що змагаються на Чемпіонаті Світу мають значно вищий зріст та більшу вагу ніж Українські чоловіки. Однак, жіночі дані є абсолютно протилежні, за виключенням вагових показників півфінальних забігів. Важливо зазначити, що при обрахуванні індексу маси тіла, у обох випадках показник рухається до середнього значення в межах 23,02 - 22,62 кг/м² у чоловіків, та 21,06 - 20,76 кг/м² у жінок. За динамікою показник в учасників Чемпіонату Світу 2023 з плином змагальних етапів спадає, а в учасників Чемпіонату України 2024 навпаки зростає. Внаслідок цього впливає, що росто-вагові показники набувають значного впливу на змагальний результат у бігу на 100м що вказує на необхідність продовження пошуку їх оптимальних величин для спортсменів найвищої кваліфікації.

Література:

1. Konestyapin, V., Vovkanych, L., Kras, S., & Liskovska, K. (2024). Impact of anthropometric parameters on sprinters' performance: Exploring men and women 100 meters race results. In Proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference (pp. 221–223). BoScience Publisher.
2. Pavlović, R. (2021). The Importance of Reaction Time in Athletics: Influence on the Results of Sprint Runs of World Championships Finalists. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 2 (34), 53–65. DOI: 10.18276/cej.2021.2-05. #1
3. World Athletics | 100 Metres Result | World Athletics Championships, Budapest 2023. worldathletics.org.URL:<https://worldathletics.org/results/world-athletics-championships/2023/world-athletics-championships-budapest-2023-7138987/women/100-metres/semi-final/result>
4. World Athletics | 100 Metres Result | World Athletics Championships, Budapest 2023. worldathletics.org.URL:<https://worldathletics.org/results/world-athletics-championships/2023/world-athletics-championships-budapest-2023-7138987/women/100-metres/heats/result>

Олександр Ложичев

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Херсонський державний університет

E-mail: olozhychev@ksu.ks.ua

Іван Глухов

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, декан факультету фізичного виховання та спорту, Херсонський державний університет

E-mail: igluhov@ksu.ks.ua

Катерина Дробот

докторка філософії зі спеціальності 017.

Фізична культура і спорт, доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту, Херсонський державний університет

E-mail: kdrobot@ksu.ks.ua

РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В КАР'ЄРНОМУ ЗРОСТАНІ СПОРТСМЕНІВ

Постановка проблеми. Сучасний спорт – це не лише фізична активність, а й складний комплекс психологічних процесів. Успіх спортсмена залежить не тільки від фізичної підготовки та технічної майстерності, а й від його здатності ефективно керувати своїми емоціями, думками та поведінкою. Саме саморегуляція, як здатність усвідомлено контролювати власний психоемоційний стан, відіграє ключову роль у досягненні спортивних вершин. Розвиток сучасної спортивної науки демонструє зростаючу важливість психологічних аспектів у підготовці спортсменів. Психічна саморегуляція, як здатність усвідомлено впливати на свої емоції та поведінку, виступає одним з найважливіших факторів, що забезпечує адаптацію до високих навантажень, підвищує ефективність виконання спортивних завдань та сприяє досягненню стабільних результатів у спорті високих досягнень.

Мета – ознайомитися з роллю саморегуляції в спорті.

Саморегуляція – це процес активного впливу людини на власні психічні стани, поведінку та фізіологічні функції з метою досягнення поставлених цілей. У контексті спорту, саморегуляція включає в себе такі компоненти:

- **Усвідомлення:** здатність розпізнавати свої емоції, думки та фізичні відчуття.
- **Контроль:** здатність керувати своїми емоціями, зосереджувати увагу та долати негативні думки.
- **Адаптація:** здатність пристосовуватися до мінливих умов змагань та тренувань.

Роль саморегуляції в спорті

Саморегуляція відіграє важливу роль у різних аспектах спортивної діяльності:

- **Підвищення ефективності тренувань:** завдяки саморегуляції спортсмени можуть краще зосереджуватися на виконанні вправ, контролювати навантаження та швидше відновлюватися після тренувань.
- **Покращення результатів змагань:** вміння керувати своїми емоціями дозволяє спортсменам зберігати спокій під час змагань, долати невдачі та демонструвати максимальні результати.
- **Профілактика травм:** спортсмени, які вміють розпізнавати та управляти своїм стресом, менш схильні до травм.
- **Довготривалий успіх:** саморегуляція допомагає спортсменам зберігати мотивацію, долати труднощі та досягати успіху протягом всієї спортивної кар'єри.

Психічна саморегуляція відіграє ключову роль у досягненні високих спортивних результатів. Вона допомагає спортсменам зберігати спокій та впевненість у собі навіть у найстресовіших ситуаціях, мінімізуючи вплив негативних емоцій, таких як тривога, страх поразки та втома. Завдяки цьому, спортсмени можуть зосередитися на виконанні поставлених завдань та демонструвати свій найвищий рівень підготовки. Окрім того, здатність до саморегуляції сприяє підтримці стабільної мотивації, концентрації уваги та відновлення після фізичних і психологічних навантажень, що має особливе значення у видах спорту, де висока інтенсивність тренувань і змагань може призводити до емоційного вигорання або зниження ефективності через психологічні перевантаження. У зв'язку з цим, розвиток навичок психічної саморегуляції є важливою складовою програм психологічної підготовки спортсменів, яка базується на використанні сучасних методик психологічної корекції, когнітивно-поведінкових тренувань, релаксаційних технік і методів біологічного зворотного зв'язку.

Висновок.

Саморегуляція є невід'ємною частиною успіху в спорті. Вона допомагає спортсменам не тільки досягати високих результатів, але й отримувати задоволення від спортивної діяльності. Розвиток навичок саморегуляції є складним і тривалим процесом, який вимагає систематичної роботи над собою. Однак, інвестиції в розвиток саморегуляції є виправданими, оскільки вони дозволяють спортсменам розкрити весь свій потенціал.

Література:

1. Hermahayu, H., & Faizah, R. (2023). Psychological Factors of Athletes' Competitive Readiness: a Mini Literature Review. In *Proceedings of International Conference on Physical Education, Health, and Sports*. Vol. 3, pp. 209-234.
2. Popovych, I., Semenov, O., Hrys, A., Aleksieieva, M., Pavliuk, M., & Semenova, N. (2022). Research on mental states of weightlifters' self-regulation readiness for competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(5), 1134-1144.

Тетяна Ложичева

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Херсонський державний університет

E-mail:

tetiana.lozhycheva@university.kherson.ua

Катерина Дробот

докторка філософії зі спеціальності 017

Фізична культура і спорт, доцентка

Херсонський державний університет

E-mail: kdrobot@ksu.ks.ua

Олександр Ложичев

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту, Херсонський

державний університет

E-mail: olozhychev@ksu.ks.ua

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ МАКРОЦИКЛУ

Постановка проблеми. Розвитку й вихованню рухових якостей значна увага теоретики, практики, дослідники галузі фізичного виховання та спорту. Як вказують вчені, від рівня рухових якостей буде чітко залежати у подальшому успішна професійна діяльність, залежати стан здоров'я й працездатність. Кожна рухова якість повинна розвиватися гармонійно й поступово, щоб забезпечувати для людини здоров'я та повноцінну життєдіяльність [2].

Успішність у різних видах легкої атлетики, досягнення значних результатів здатне здійснитися, якщо дотримуватися умови систематичної й цілеспрямованої підготовки, досить тривалої у часі починаючи із самих ранніх у даному виді спорті років. Підготовка легкоатлетів, яка триває багато років вважається складною системою, і в цій системі тісно пов'язані між собою виховання, навчання та тренування.

Контроль, який систематично здійснюється за різними складовими частинами підготовки легкоатлетів, є дуже важливим елементом під час здійснення керуванням за підготовкою спортсменів-легкоатлетів. Він включає в себе поєднання різних організаційних заходів з метою здійснення перевірки спортивної підготовленості, різних її сторін а також різноманітних реакцій організму спортсмена на процес тренування, його навантаження чи навантаження під час змагальної діяльності змагання. Одним із завдань метрологічного контролю є також визначення та моніторинг адаптаційних змін у функціонуванні організму легкоатлетів. Контроль у спорті включає в себе практична реалізація етапного, поточного й оперативного його видів, на різних

етапах річного циклу підготовки, включаючи в себе і контроль під час окремих занять, тижневі цикли, мезоцикли та великі цикли (макроцикли). Відбувається з метою отримання об'єктивної різнобічної інформації про різні сторони підготовки спортсмена-легкоатлета, їх зміни на різних етапах для ефективного керування процесом здійснення спортивної підготовки у легкій атлетичі.

Як відомо, фізична підготовка у легкій атлетичі має важливу роль, так як здатна забезпечувати достатній розвиток рухового апарату як єдиної системи. У підсумку, дозволяє вибудовувати основу для більш ефективного прояву основних рухових якостей у спортсменів-легкоатлетів І тому є цікавим постає здійснення наукових досліджень у діагностиці рівня фізичної підготовленості у легкоатлетів на різних етапах їх підготовки [1-4].

Раціональне поєднання різних сторін фізичної підготовки дозволяє формувати таку оптимальну «топографію» якостей – відношення біомеханічних та фізіологічних характеристик частин рухового апарату, яка була б достатньо гармонійною на різних етапах макроциклу, і в той самий час відповідала особливостям бігу на середні дистанції. Відповідно це і постало нашим основним завданням при вивченні даної теми і передбачає проведення експериментального дослідження.

Мета роботи - проаналізувати динаміку фізичної підготовленості спортсменів, які займаються біговими вправами легкої атлетичі на різних етапах макроциклу підготовки.

Результати досліджень та їх обговорення. Вивчення питань динаміки загальної й спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції ми проводили протягом шестимісячного макроциклу спортивної підготовки.

У експериментальному дослідженні прийняли участь 10 спортсменів-юнаків, які спеціалізувалися у бігу на середні дистанції (I-II дорослі розряди). В якості контрольних показників ми досліджували фізичну підготовленість, в основному, бігові вправи, так як обстежувані спеціалізувалися у бігу. Досліджували фізичну підготовленість за тестами: стрибок в довжину з місця; потрійний стрибок з місця; човниковий біг 4×9 м; біг на 100 м; біг на 400 м; біг на 800 м; біг на 1500 м; біг на 3 км.

В процесі тренувальних занять було здійснено вихідний контроль фізичної підготовленості, під час загально-підготовчого, спеціально-підготовчого етапів спортивної підготовки, а також на перед змагальному та змагальному етапах, що дозволило нам отримати достатню інформацію щодо рівня їх загальної й спеціальної фізичної підготовленості на різних етапах макроциклу.

З'ясовано, що за всіма тестуваннями відмічалось покращення показників загальної фізичної підготовленості у групі спортсменів-легкоатлетів. Приріст показників найвищим спостерігався у період між спеціально-підготовчим та передзмагальним етапом (1,3-2,7%), окрім показників бігу на 1000 м, а також між перед змагальним та змагальним етапами підготовки (2,1-3,5%). Різниці між середньостатистичними показниками змагального етапу відносно вихідних даних за всіма тестами достовірно відрізнялися ($t=3,4-5,7$; $p<0,01-0,001$).

Встановлено, що рівень спеціальної фізичної підготовленості підвищувався в певній пропорції від початку експерименту до змагального етапу, крім виконання тестів бігу 100 м, 400 м, 800 м, 1500 м, де показники спеціально-підготовчого етапу були гіршими за середні показники загально-підготовчого етапу підготовки. Найвищі дані приросту показників за період від початку до закінчення експерименту ми спостерігали при тестуванні десятикратного стрибка (9,1%), потрійного стрибка (6,1%), бігу на 400 м (5,8%) та бігу на 1500 м (5,1%).

З'ясовано, що вивчення динаміки результатів у контрольних тестах і пульсової реакції бігунів на стандартне навантаження, а саме біг на 1000 м за 3 хвилини 30 секунд (з урахуванням ЧСС безпосередньо після бігу і відновлення через 1, 2 та 3 хв відпочинку) дозволяють контролювати фізичний і загально-функціональний стани спортсменів. В процесі спостереження за рівнем досягнень в тестах, різні сторони можливостей бігунів на середні дистанції, реакцією на навантаження спостерігаються зміни функціонального стану спортсменів протягом піврічного макроциклу підготовки.

Висновок. Врахування динаміки показників фізичної підготовленості у легкоатлетів, які займаються біговими видами спорту протягом річного циклу підготовки дозволить виявити шляхи можливої корекції з метою досягнення якнайвищих результатів під час змагальної діяльності.

Література:

1. Бобровник В. Особливості фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на короткі та середні дистанції, членів резервної збірної команди України з легкої атлетики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 12-17.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для вузов физ. культуры и факультетов воспитания вузов. К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
3. Лоза Т.О., Лиснянський О.В. Особливості розвитку фізичних якостей у підлітків на заняттях з легкої атлетики. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Суми: СумДПУ, 2019. Т. I. С. 87 – 89.
4. Петренко М. П. Бігові навантаження легкоатлетів-стаєрів та способи їх регулювання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2011. №2. С. 116–119.

Євгенія Маспанова-Чорна
здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 022263@university.kherson.ua

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЙНИХ ЗМІН В УМОВАХ АКТИВНОЇ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Підготовка спортсменів в фітнесі та силових

видах спорту, мотивованих до досягнення високих результатів, полягає у визнанні положення про обмеженість натуральних резервів їхнього організму [3]. Останнім часом широко популярність та об'єктивність в оцінці поточного контролю функціонального стану людей з різним рівнем резистентності до фізичних навантажень в процесі тренувальної діяльності отримав метод математичного аналізу варіабельності серцевого ритму (VCP) [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Диференційований підхід, заснований на обліку типологічних особливостей регуляції серцевого ритму, що розкриває фізіологічну індивідуальність системної координації кардіореспіраторних механізмів, мікроциркуляторної ланки, енергетичних потенціалів людей з різним рівнем резистентності до навантажень у забезпеченні аеробної та анаеробної працездатності, спеціальної підготовленості спортсменів, а на основі комплексного застосування біодобавок дозволяє обґрунтувати фізіологічні механізми підвищення фізичної працездатності, розширення адаптаційного потенціалу [1, 3, 4].

Мета роботи. розробити та фізіологічно обґрунтувати технологію комплексного застосування поза тренувальних засобів для потенціювання фізичної працездатності жінок з різним рівнем резистентності до фізичних навантажень, які займаються фітнесом на основі диференційованого підходу з урахуванням типологічних особливостей вегетативної регуляції серцевої діяльності.

Методи та організація досліджень. В дослідженнях приймали участь 76 жінок віком 28-35 років, які протягом 5 років займаються фітнесом та мають різний рівень резистентності організму до тренувальних навантажень. В процесі досліджень використовувались наступні методи: аналіз спеціальної літератури, антропометрія, варіабельність серцевого ритму; контрольне тестування спеціальної фізичної підготовки, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі комплексного аналізу автокореляційних, статистичних та спектральних його параметрів серед учасників дослідження виділено 4 групи, які розрізнялися за величиною вкладу центральної та автономної ланок у регуляторні процеси. Кількісне співвідношення за типами виявилось наступним: I - 18 осіб (23,68% - помірна перевага симпатичних впливів), II - 20 (26,31% - виражене переважання симпатичних впливів на ритм серця), III - 22 (28,94% - помірне переважання ваготонії), IV - 16 (21,07%, від загальної вибірки - виражене переважання ваготонії).

У обстежених жінок (табл.1) з вираженим домінуванням симпатичного впливу на регуляцію СР (II тип, 26,31% загальної вибірки) максимально високі значення мали характеристики його центрального контуру: АМо – $100,81 \pm 4,22\%$, LF – $1153,63 \pm 61,91$ мс², LF/HF – $4,43 \pm 0,37$ ум. од., а також мінімальний рівень та VLF-коливань ($154,76 \pm 10,55$ мс²), що на думку ряду фахівців [3, 5], що свідчило про зниження енергетичних можливостей організму. На цьому фоні зменшилися значення активності автономної ланки його керування. Так, величина МхDMn вбирається у $171,62 \pm 22,32$ мс, RMSSD – $18,82 \pm 1,29$ мс², рNN50 – $1,91 \pm 0,23\%$ і HF – $362,19 \pm 35,60$ мс².

Встановлено, що внесок симпатичного її ланки стрімко знижувався у показниках амплітуди АМо до $46,11 \pm 3,59\%$ та співвідношення LF/HF до $3,75 \pm 0,26$ ум. од. Трофотропна спрямованість регуляції організму при домінуванні парасимпатичного впливу відрізнялася також зростанням VLF коливань до $1091,04 \pm 45,62$ мс. Зрештою результати, інтегральна величина стрес-індексу зменшилася до $71,25 \pm 5,81$ ум. од., сумарна потужність підвищилася до $4495,62 \pm 81,26$ мс². Поліпшення гомеостатичної стійкості організму також виявилось зниження ЧСС – $66,21 \pm 1,29$ ударів на хвилину. Учасники дослідження з IV типом регуляції (21,07% від загальної вибірки) мали виражене домінування автономного механізму вегетивного управління СР. Встановлено посилення активності автономного контуру в параметрах: МхDMn – $502,75 \pm 32,32$ мс, RMSSD – $64,51 \pm 2,98$ мс², рNN50 – $34,75 \pm 2,18\%$ та HF – $3285,12 \pm 48,49$ мс². Відзначалося зниження АМо до $20,86 \pm 1,89\%$ та співвідношення LF/HF – $3,65 \pm 0,24$ ум.од.

Таблиця 1

Показники варіабельності серцевого ритму жінок, які займаються фітнесом в стані відносного фізіологічного спокою ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показники / Типи ВСР	I тип, n=18	II тип, n=20	III тип, n=22	IV тип, n=16	P
ЧСС, уд/хв	80,67 ±1,95	86,25 ±2,55	66,21 ±1,29	63,15 ±1,15	*1-3; *1-4; *2-3; *2-4.
МхDMn, мс	238,07 ±29,11	171,62 ±22,32	346,77 ±26,72	502,75 ±32,32	*1-3; *1-4; *2-3; *2-4.
RMSSD, мс ²	29,56 ±1,33	18,82 ±1,29	51,26 ±2,85	64,51 ±2,98	*1-3; *1-4; *2-3; *2-4.
рNN50%	8,28 ±1,24	1,91 ±0,23	24,61 ±2,41	34,75 ±2,18	*1-3; *1-4; *2-3; *2-4.
АМо, %	58,76 ±3,41	100,81 ±4,22	46,11 ±3,59	20,86 ±1,89	*1-2; *1-3; *1-4; *2-3; *2-4; *3-4.
SI, ум. од.	212,22 ±15,48	590,81 ±17,37	71,25 ±5,81	28,46 ±2,67	*1-2; *1-3; *1-4; *2-3; *2-4; *3-4.
TP, мс ²	2250,21 ±80,55	1720,58 ±69,94	4495,62 ±81,26	6656,84 ±87,4	1-3; *1-4; *2-3; *2-4; *3-4.
HF, мс ²	905,21 ±51,04	362,19 ±35,60	2346,4 ±43,06	3285,12 ±48,49	*1-2; *1-3; *1-4; *2-3; *2-4; *3-4.
LF, мс ²	1012,1 ±44,02	1153,63 ±61,91	944,12 ±65,39	848,15 ±45,3	*1-4; *2-3; *2-4.
VLF, мс ²	282,9 ±21,52	154,76 ±10,55	1091,04 ±45,62	2377,86 ±44,05	*1-3; *1-4; *2-3; *2-4; *3-4.
LF/HF, ум. од.	4,29 ±0,35	4,43 ±0,37	3,75 ±0,26	3,65 ±0,24	*1-3; *1-4; *2-3; *2-4.

Встановлено, що у осіб з III та IV типами ВСР після курсового прийому біодобавок виконання тестового навантаження викликало тенденційне зниження реактивності організму між зрушеннями у показниках ЧСС, МхDMn, SI, TP без досягнення статистично значимих відмінностей ($p > 0,05$). Комплексне застосування біодобавок і вітамінів значно посилювало активність парасимпатичного відділу в III типі зі зростанням МхDMn на 16,9% ($p < 0,05$),

TP на 20,3% ($p < 0,05$); у IV типі – MxDMn на 18,1% ($p < 0,05$), TP на 18,2% ($p < 0,05$) порівняно з курсом корекції виключно БАД. До того ж, зрушення інтегрального показника гомеостатичної стійкості. (ЧСС) та напруженості організму (SI) по відношенню до фону також значно знизилися у III типі на 16,1-27,9% ($p < 0,05$), у IV типі – на 13,5-22,9% ($p < 0,05$).

Висновки. Вегетативне забезпечення найважливіших функціональних систем організму жінок, які займаються фітнесом після курсового застосування біодобавок залежало від переважаючого типу ВСР. В умовах виконання анаеробної роботи найбільші її позитивні зміни відзначалися у осіб з домінуванням симпатичного відділу ВНС знижуючи ступінь напруженості роботи серцевого м'яза. Водночас, аеробне фізичне навантаження викликало більш значні структурні зрушення сприяючи зростанню відсотка відновлення ЧСС у польових умовах у представників з переважанням парасимпатичної регуляції на ритм серця.

Перспективи подальших досліджень. Визначення особливостей процесів довготривалої адаптації використовуючи більш широкий спектр фізіологічних методів дослідження.

Література:

1. Navarro-Lomas G, De-La-O A, Jurado-Fasoli L, et al. Assessment of autonomous nerve system through non-linear heart rate variability outcomes in sedentary healthy adults. PeerJ. 2020 doi: 10.7717/peerj.10178.
2. Plaza-Florido A, Sacha J, Alcantara JM. Short-term heart rate variability in resting conditions: methodological considerations. Kardiologia Polska (polish Heart j). 2021.79:745-755. doi: 10.3396/KP.A2021.0054.
3. Ricci PA, di Thommazo-Luporini L, JvJьrgensen SP, et al. Effects of whole-body electromyostimulation associated with dynamic exercise on functional capacity and heart rate variability after bariatric surgery: a randomized, double-blind, and Sham-controlled trial. Obes Surg. 2020.30:3862-3871. doi: 10.1007/s11695-020-04724-9.
4. Shaffer F, Ginsberg JP. An overview of heart rate variability metrics and norms. Front Public Health. 2017;5:258. doi: 10.3389/fpubh.2017.00258.
5. Tarvainen MP, Niskanen JP, Lipponen JA, et al. Kubios HRV-heart rate variability analysis software. Comput Methods Programs Biomed. 2014.113:210-220. doi: 10.1016/j.cmpb.2013.07.024.

Юрій Машичев

здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 022118@university.kherson.ua

Ольга Задорожна

докторка наук з фізичного виховання
та спорту, професорка
Херсонський державний університет
E-mail: ozadorozhna@ksu.ks.ua

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКУ «АКТИВНІ ПАРКИ» ДЛЯ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Вступ. У зв'язку з тим, що в Україні бракує безкоштовної й доступної сучасної спортивної інфраструктури, а крім того в країні йде війна, за даними Міністерства молоді та спорту України та Державної установи «Спорт для всіх» не займаються руховою активністю приблизно 83% наших співвітчизників. Тобто лише 17 % відсотків наших громадян, які належать до різних вікових груп, регулярно займаються руховою активністю. У країнах Європейського Союзу відсоток громадян, які займаються руховою активністю, є вдвічі вищий, ніж в Україні. Тому наша країна займає 115-те місце у світі, за середньою тривалістю життя, яке становить 63 роки у чоловіків та 73 роки у жінок [4, 5].

З метою збільшення у два рази показників залучення до масових видів спорту різних верств населення, що призведе до зміцнення здоров'я та імунітету наших співвітчизників, Президентом України Володимиром Зеленським були започатковані програма «Здорова країна» та соціальний проект «Активні парки – локації здорової України». Ці програма та соціальний проект спрямовані на різні верстви населення та на всі вікові категорії незалежно від віку та статі [1,2,3].

Таким чином, вищевказані проблеми й викликали обговорення перспектив використання додатку «Активні парки» для спостереження за руховою активністю різних верств населення України.

Мета дослідження – охарактеризувати особливості використання додатку «Активні парки» для спостереження за руховою активністю різних верств населення.

Матеріали і методи. Аналіз науково-методичної літератури, нормативно-правових актів України та ресурсів мережі Інтернет.

Результати. Відповідно до програми Президента України Володимира Зеленського «Здорова країна» та соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» з метою спостереження за підвищенням руховою активності різних верств населення було розроблено додаток «Активні парки», який можна встановити на смартфон з додатку Google Play. Цей додаток було розроблено для використання не тільки для координаторів Активних парків та тренерів, які мають бажання на безоплатній основі залучитися до цього соціального проекту, а, насамперед, для пересічних громадян різних верств населення, які хочуть долучитися до здорового способу життя.

За умовами соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» усі координатори цього проекту проходять обов'язкову реєстрацію, зазначаючи інформацію про себе, місця розташування локацій, на яких вони планують проводити заходи, та щотижня розміщують інформацію про день та час проведення заходу з коротким анонсом про його зміст.

Для долучення до спільноти «Активних парків» та отримання повного функціоналу додатку громадяни повинні також пройти реєстрацію у ньому. Це надасть змогу отримувати інформацію про координаторів, час та проведення

різноманітних заходів та тренінгів; ознайомитись з місцем розташування зручних локацій; читати цікаві блоги та брати участь в обговоренні питань, які висвітлюються в цих блогах; вступати в клуби по інтересах, які створюють в рамках цього соціального проекту координатори, тренери та пересічні громадяни (Рис. 1).

З метою вдосконалення спостереження руховою активності різних верств населення за рахунок розділу активностей додатку «Активні парки», усім координатором було запропоновано з жовтня 2024 року взяти участь у тестуванні цього розділу протягом 12 місяців.

Перед початком тестування усі координатори заповнили відповідну анкету в групі в Телеграмі для уточнення показників, які вони повинні збирати у представників різних верств населення, інформації про пристрої, доступні для них. Надалі усі координатори отримали технічне завдання для тестування активностей, спрямованого на фактичне моделювання того, як пересічні громадяни будуть використовувати додаток.

Обов'язковою умовою тестування є збереження кожного тренування у додатку, для того щоб координатори, які мають досвід в роботі з такими програмами, зрозуміли, на яких показниках варто зосередитись, і які з них відрізняються від норми. Протягом всього періоду тестування необхідно робити акцент на регулярній комунікації та демонстрації своїх досягнень у відповідному Телеграм-каналі. Триразове заповнення тижневих ліній фізичної активності та адекватне підтвердження показників у тренуваннях є головною задачею цього тестування.

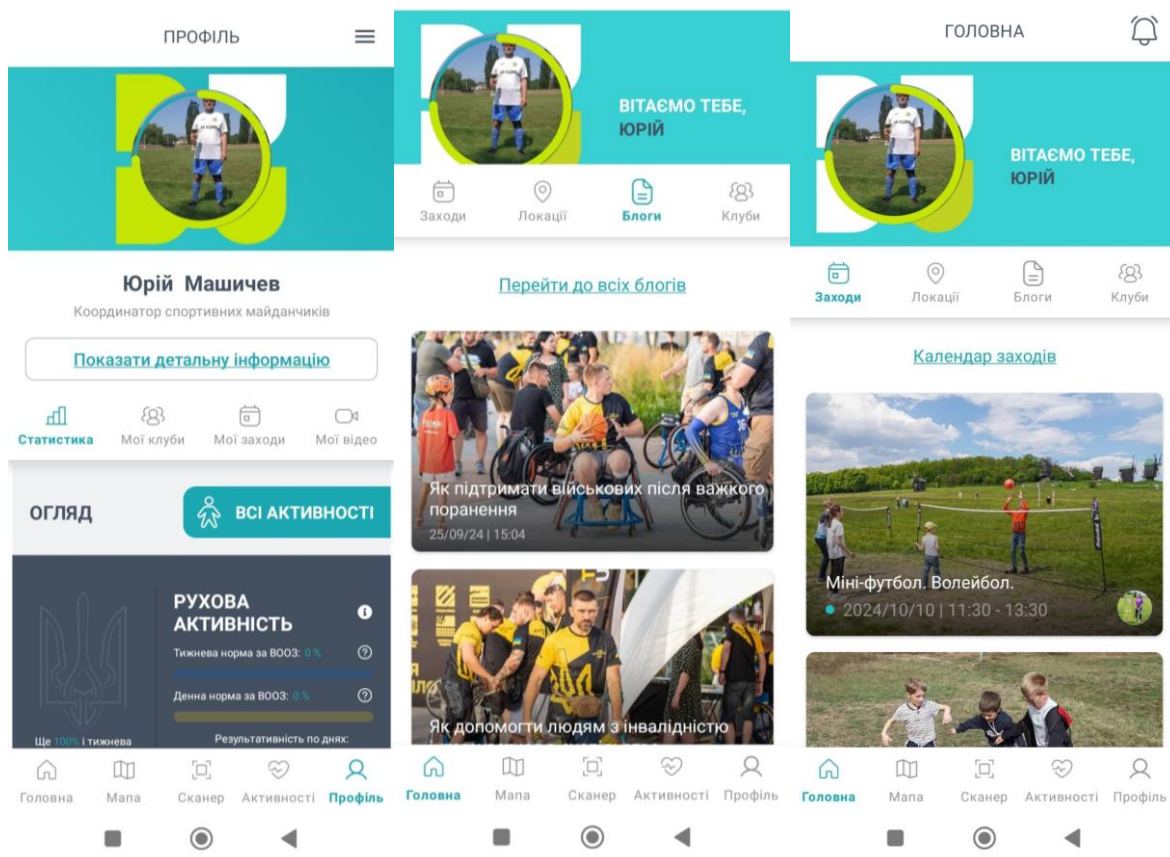


Рис. 1. Інтерфейс додатку «Активні парки»

Якщо під час проведення тестування координатори будуть використовувати власний пульсометр, їм необхідно зробити наступні кроки, а саме:

- відкрити розділ активностей у додатку «Активні парки»;
- обрати тип активностей;
- підключити пульсометр у налаштуваннях;
- перевірити зони пульсу, які були розраховані за методом Карвонена, і редагувати їх у разі потреби;
- переконатись, що пульсометр передає показники;
- розпочати тренування;
- завершити тренування;
- обов'язково зберегти тренування.

Крім того, окрім вищезазначених вимог, необхідно надавати скріншоти, у яких необхідно зазначити: час та дату тренування, його тип, тип системи Android чи IOS, чи підключений пульсометр чи ні, опис проблем, які виникли в процесі тестування.

Висновки. Використання різними верствами населення додатку «Активні парки» спрямоване до підвищення популяризації здорового способу життя серед громадян різних верств населення, що в значній мері призведе до збільшення кількостей людей, яких можна бути залучити до регулярних занять руховою активністю.

Досягнення вищевказаною мети, можливе лише за умови використання громадянами різних верств населення повного функціоналу додатку «Активні парки». Так як повний функціонал цього додатку надасть усім пересічним громадянам, які мають бажання залучитись до здорового способу життя, можливість обрати собі фахового координатора, який надасть вичерпну інформацію про те, де розташована його локація, на який він проводить різноманітні тренінги та спортивні заходи. Крім того координатор залучить зацікавлених громадян до участі у обговоренні насущних питань щодо проведення відповідного заходу або тренінгу, що також буде сприяти покращенню його роботи та призведе залученню більшої кількості людей до заходів на його локації.

Література:

1. Указ Президента України від 17.12.2020 № 574/2020 «Про започаткування соціального проекту «Активні парки – локації здорової України».
2. Постанова Кабінету Міністрів України від 07.04.2021 № 326 «Про затвердження Положення про соціальний проект «Активні парки – локації здорової України».
3. Наказ Міністерства Молоді та спорту України від 06.04.2023 № 1900 «Про затвердження Вимог та критеріїв до координатора (фахівця) заходів рамках соціального проекту «Активні парки – локації здорової України».
4. «Активні парки» [Інтернет-ресурс]. – Режим доступу: <https://ap.sportforall.gov.ua/start>.
5. Міністерство молоді та спорту [Інтернет-ресурс]. – Режим доступу: <https://mms.gov.ua>.

Ігор Мащак

студент факультету фізичної
культури і спорту
Львівський державний університет
фізичної культури імені
Івана Боберського
E-mail: imashchak@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Сучасний період розвитку фізичної культури характеризується глобальним поширенням спорту, популяризацією здорового способу життя, а також інтеграцією науки і технологій у спортивні практики. Відновлення Олімпійських ігор, розвиток масового спорту, зростання фітнес-індустрії та увага до інклюзії стали ключовими аспектами. Спорт перетворився на значний соціальний і економічний феномен, який впливає на політику, міжнародні відносини та культурні процеси у світі.

Історія розвитку психології фізичної культури і спорту

Психологія фізичного виховання – одна з наймолодших спеціалізованих галузей психологічної науки. Психологія фізичного виховання досить тісно переплітається з психологією спорту. Тому і історія розвитку цих галузей психологічної науки йдуть поряд одна з одною. Зародження психології фізичного виховання і спорту припадає на рубіж XIX – XX століть. Саме поняття «психологія спорту» і деякі питання цієї області спеціальних психологічних знань вперше з'явилися в статтях засновника олімпійських ігор сучасності барона П'єра де Кубертена, що публікувались ним самим і мали описовий характер. Практично паралельно з П'єром де Кубертеном, але незалежно від нього, проблемами психології фізичного виховання і спорту почали займатись і американські вчені.

Експерименти американських вчених

В 1897 році Норман Тріплет провів перший експеримент в галузі соціальної і спортивної психології, присвячений вивченню впливу присутності в гонці інших велосипедистів на спортивний результат.

В 1899 році Є.У.Скріпчер описав індивідуальні особливості, які на його думку, можна розвивати завдяки заняттям фізичними вправами.

Однак по-справжньому наукових розробок проблем психології фізичного виховання і спорту тоді не існувало, не сталося і визнання її як спеціальної галузі наукових психологічних знань. Цього і не могло бути в зв'язку з тим, що фізичне виховання і спорт були слабо розвинуті, а питання психології цих видів людської діяльності були предметом інтересу лише окремих вчених і громадських діячів.

В 1938 році американський психолог Франклін Генрі розпочав працювати на кафедрі фізичного виховання Каліфорнійського університету і розробив програму по психології рухової активності. Він зіграв важливу роль у

підготовці цілої плеяди спеціалістів, які в подальшому стали професорами університетів та ініціаторами системних програмних досліджень.

В 1965 році було засновано Міжнародне товариство спортивних психологів (МТСП). Його діяльність спрямована на популяризацію психології фізичного виховання і спорту в усьому світі. На конгресах, які проводить МТСП, розглядаються такі проблеми, як діяльність людини, особистість, засвоєння рухових навичок, психологія тренерської та викладацької діяльності. З 1970 року МТСП також являється спонсором «Міжнародного журналу спортивної психології». Велика заслуга в розвитку психології фізичного виховання і спорту спеціаліста Феруччіо Антонеллі, який був першим президентом МТСП і першим редактором «Міжнародного журналу спортивної психології». Психологія фізичного виховання і спорту завоювала визнання в усьому світі і продовжує розвиватися.

Історія розвитку фізичної культури

Історія розвитку фізичної культури сягає своїм корінням давніх часів і відображає еволюцію людського суспільства. Розвиток фізичної культури пройшов кілька ключових етапів:

Первісне суспільство: У первісні часи фізична активність була невід'ємною частиною життя людей. Полювання, риболовля, збирання плодів та боротьба за виживання вимагали від людей гарної фізичної підготовки. Фізичні вправи в цей період були утилітарними, тобто спрямованими на виконання конкретних завдань. У первісному суспільстві фізична активність відігравала ключову роль у виживанні людини. Життя в умовах дикої природи вимагало від людини постійного руху, витривалості та сили. Основними формами фізичної діяльності були полювання, риболовля, збирання їжі, боротьба з хижакими і захист від ворогів. Ці заняття вимагали високого рівня фізичної підготовки, що і визначало спосіб життя перших людей. Фізичні вправи мали утилітарний характер, тобто були спрямовані на виконання конкретних завдань, таких як:

- *полювання та збирання:* Люди повинні були переслідувати тварин на великі відстані, а також витримувати довгі переходи в пошуках їжі.

- *військові тренування:* Захист племені від ворогів і хижаків вимагав вміння користуватися зброєю, швидко бігати та боротися.

- *Ритуали та танці:* Окрім практичних занять, фізична активність проявлялася у ритуальних танцях і церемоніях, які мали велике значення в культурному житті первісних людей.

Таким чином, фізична культура в первісному суспільстві була тісно пов'язана з повсякденними потребами і загартувала тіло для виконання необхідних життєвих функцій. Незважаючи на відсутність організованих форм спорту, фізична активність була життєво важливою і забезпечувала виживання і розвиток первісних громад.

Античний світ: В Давній Греції фізична культура набула великого значення. Греки вважали, що гармонійний розвиток тіла і душі є ідеалом людської особистості. Олімпійські ігри стали символом культу тіла і духу. В цей період також розвивалися спортивні дисципліни, такі як боротьба, біг,

метання диска і списа. У період античності фізична культура набула нового значення, особливо в Давній Греції, де вона стала невід'ємною частиною суспільного життя. Греки вірили в ідеал "калокагатії" — гармонійного поєднання фізичної краси і моральної добродетності. Вони вважали, що здоровий дух може існувати тільки в здоровому тілі, і тому фізичне виховання було важливим елементом розвитку особистості. Основними аспектами розвитку фізичної культури в античному світі були:

- *Олімпійські ігри*: Найвідомішою подією, яка символізувала культ фізичної культури, були Олімпійські ігри. Вони проводилися кожні чотири роки в місті Олімпія і залучали учасників з усієї Греції. У програму змагань входили різні види спорту, такі як біг, боротьба, метання диска та списа, стрибки, кулачні бої. Олімпійські ігри мали не тільки спортивний, але й релігійний характер, оскільки були присвячені богові Зевсу.

- *Гімнасії та палестри*: У Давній Греції створювалися спеціальні місця для занять фізичними вправами — гімнасії (для повних тренувань) і палестри (для боротьби та боксу). У цих закладах молодь навчалася не лише спортивним дисциплінам, а й військовим навичкам, що вважалося важливим для підготовки громадян-патріотів.

- *Філософія і фізична культура*: Відомі грецькі філософи, такі як Платон і Аристотель, підкреслювали важливість фізичного виховання для розвитку гармонійної особистості. Вони вважали, що фізичне виховання повинно бути частиною загальної освіти, оскільки воно сприяє розвитку моральних та інтелектуальних якостей.

- *Римська імперія*: У Римській імперії фізична культура мала дещо інший характер. Вона була більш утилітарною, орієнтованою на військову підготовку та виживання в умовах воєн. Римляни також перейняли деякі елементи грецької культури, такі як гімнасії, але в цілому акцент робився на військовій дисципліні.

Античний період став ключовим етапом у формуванні фізичної культури, яка розглядалася не лише як засіб фізичного вдосконалення, але і як частина культурного та соціального життя. Олімпійські ігри стали символом цієї епохи, заклавши основи сучасного спортивного руху.

Середньовіччя: У середньовіччі розвиток фізичної культури був менш активним через релігійні уявлення про перевагу духовного над тілесним. Однак лицарські турніри та військові тренування залишили значний слід у фізичній підготовці того часу. У середньовічний період розвиток фізичної культури був менш активним у порівнянні з античністю. Це було пов'язано з релігійними переконаннями та соціальними умовами того часу. Християнська церква, яка мала великий вплив на суспільство, ставила вищими духовні цінності, а тіло часто розглядалося як щось гріховне або другорядне. Проте фізична активність не зникла зовсім, а набула нових форм і значень. Основні аспекти фізичної культури в середньовіччі:

- *Лицарська культура*: Однією з найважливіших складових фізичної культури середньовіччя була лицарська підготовка. Лицарі були воїнами і захисниками своїх земель, тому їхнє навчання включало військові тренування, верхову їзду, володіння мечем, списом та іншою зброєю. Турніри, що

проводилися між лицарями, були популярною розвагою і водночас демонстрацією фізичної сили, мужності та бойових навичок.

- *Фізична активність селян:* Хоча селянська фізична культура не була організованою, повсякденне життя селян було насичене фізичною працею. Робота в полі, догляд за худобою та будівництво вимагали значної фізичної витривалості. Це була важка, але необхідна фізична діяльність, що забезпечувала виживання.

- *Монастирська культура:* У монастирях, попри акцент на духовному житті, також не забували про фізичну активність. Багато монастирів мали сади, виноградники та господарства, де монахи займалися фізичною працею. Ця діяльність розглядалася як частина смирення і служіння Богу.

- *Розвиток народних ігор та танців:* Попри релігійні обмеження, в середньовічних містах і селах продовжували існувати народні ігри, танці та святкування, які були важливою частиною соціального життя. Ігри часто мали змагальний характер, і хоча вони не були організовані як сучасний спорт, вони сприяли розвитку фізичних якостей.

Таким чином, хоча середньовіччя не стало епохою розквіту фізичної культури, деякі її аспекти продовжували існувати і розвиватися в межах лицарської культури, селянського життя та релігійних практик. Цей період заклав основи для майбутнього відродження інтересу до фізичної культури в епоху Відродження.

Відродження: Епоха Відродження принесла з собою відродження інтересу до античних ідеалів. Фізична культура знову почала розглядатися як важлива частина гармонійного розвитку особистості. З'явилися нові форми спортивних занять і фізичних вправ. Епоха Відродження (Ренесансу), яка розпочалася в XIV столітті, стала часом відродження інтересу до античної культури, мистецтва, науки і, звичайно, фізичної культури. Цей період відзначався прагненням до гармонії між тілом і духом, що було головною ідеєю ренесансного гуманізму. Основні аспекти розвитку фізичної культури в епоху Відродження:

- *Відродження античних ідеалів:* Відродження античних ідеалів, які проголошували важливість фізичного виховання, стало важливим аспектом культури цієї епохи. Філософи та художники Ренесансу зверталися до творів античних авторів, таких як Платон і Аристотель, які підкреслювали значення гармонійного розвитку тіла і душі.

- *Фізичне виховання в освітніх програмах:* У Відродження з'явилися нові погляди на освіту, яка включала не тільки інтелектуальний розвиток, але й фізичне виховання. У школах і академіях того часу, поряд з науками і мистецтвами, почали навчати фехтуванню, верховій їзді, плаванню, танцям та іншим видам фізичних вправ. Це сприяло формуванню всебічно розвиненої особистості.

- *Гімнастика і спорт:* В епоху Відродження знову зросла популярність гімнастики та інших фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я і покращення фізичної форми. В цей час з'явилися нові підручники і трактати з фізичного виховання, в яких описувалися методи тренувань та різні вправи.

- *Мистецтво і анатомія*: Художники Відродження, такі як Леонардо да Вінчі та Мікеланджело, були не лише майстрами живопису, але й глибоко цікавилися анатомією людини. Вони проводили дослідження і створювали детальні малюнки людського тіла, що дозволило їм краще зрозуміти і зобразити красу та силу людської фізичності.

- *Фехтувальні школи*: Відродження принесло розквіт фехтування як мистецтва і форми фізичного виховання. В Італії та інших країнах Європи з'явилися школи фехтування, де навчалися не тільки техніці володіння мечем, але й загальній фізичній підготовці, що включала вправи для розвитку сили, швидкості та координації.

Епоха Відродження стала часом повернення до ідеалів гармонійного розвитку людини, де фізична культура знову зайняла важливе місце. Це був період, коли фізичне виховання почало розглядатися як невід'ємна частина освіти та життя, що підготувало ґрунт для подальшого розвитку фізичної культури у Новий час.

Новий час: Промислова революція змінила суспільство, що призвело до зниження фізичної активності населення. Це викликало потребу у створенні спеціальних програм і закладів для фізичного виховання. Почали розвиватися організовані види спорту, з'явилися перші спортивні клуби. У період Нового часу, який охоплює XVII–XIX століття, відбулися значні зміни в суспільстві, які також вплинули на розвиток фізичної культури. Цей період характеризувався промисловою революцією, урбанізацією та розвитком науки, що суттєво вплинуло на спосіб життя людей і ставлення до фізичної активності. Основні аспекти розвитку фізичної культури в Новий час:

- *Промислова революція*: З розвитком промисловості та технологій відбулося різке зменшення фізичної активності у повсякденному житті людей. Люди дедалі частіше почали займатися сидячою роботою на фабриках і в офісах, що викликало занепокоєння щодо здоров'я населення. Це, в свою чергу, стимулювало розвиток організованих форм фізичного виховання і спорту.

- *Виникнення спортивних клубів і асоціацій*: У XVIII–XIX століттях почали з'являтися перші спортивні клуби та асоціації. В Англії, наприклад, у цей час були засновані такі види спорту, як футбол, регбі, бокс та інші. Спорт почав ставати більш організованим, з'явилися правила і стандарти, що сприяло його популяризації серед широких верств населення.

- *Фізичне виховання в школах*: У цей період почало розвиватися фізичне виховання в школах. Освітні реформи включали фізичну культуру до навчальних програм як обов'язковий предмет. Це було пов'язано з прагненням виховувати здорове, сильне і дисципліноване молоде покоління, яке могло б служити в армії і бути корисним для суспільства.

- *Військові гімнастичні системи*: У багатьох європейських країнах почали розроблятися спеціальні гімнастичні системи, спрямовані на підготовку молоді до військової служби. У Німеччині, наприклад, Фрідріх Ян створив "турнерський" рух, який пропагував гімнастику як засіб фізичного виховання та національного відродження.

-*Розвиток спортивних змагань*: Важливим аспектом фізичної культури Нового часу стало проведення спортивних змагань. Вони набули масового характеру і почали залучати велику кількість учасників і глядачів. Зокрема, зростала популярність таких видів спорту, як легкоатлетика, плавання, веслування та інші.

-*Вплив науки і медицини*: У Новий час з'явилися перші наукові дослідження, присвячені фізичній культурі, спорту та здоров'ю. Вчені почали вивчати вплив фізичних вправ на організм людини, що призвело до розробки нових методик тренувань, заснованих на наукових даних. Це сприяло покращенню ефективності фізичної підготовки та розвитку спортивної медицини.

Таким чином, Новий час став етапом становлення сучасної фізичної культури, коли спорт і фізичне виховання стали організованими та масовими явищами. Це підготувало ґрунт для подальшого розвитку фізичної культури у ХХ столітті.

Сучасність: Сьогодні фізична культура є невід'ємною частиною життя мільйонів людей. Вона включає в себе не тільки спорт, але й різноманітні форми оздоровчих практик. Розвиток науки і техніки вплинув на методи фізичного виховання, спортивну медицину та технології тренувань. У ХХ і ХХІ століттях фізична культура зазнала значного розвитку, ставши невід'ємною частиною життя мільйонів людей по всьому світу. Цей період характеризується широким поширенням спорту, впровадженням інноваційних технологій, а також зростанням уваги до здорового способу життя. Основні аспекти розвитку фізичної культури в сучасності:

-*Олімпійські ігри*: Відновлення Олімпійських ігор у 1896 році стало символом нового етапу розвитку спорту. Сучасні Олімпійські ігри перетворилися на глобальний захід, який збирає кращих спортсменів з усього світу. Паралімпійські ігри та Олімпіади для людей з особливими потребами також стали важливими подіями, сприяючи інклюзії та рівним можливостям у спорті.

-*Масовий спорт і фітнес*: У ХХ столітті спорт став доступним для широких верств населення. Поява фітнес-клубів, спортивних секцій, масових забігів та марафонів дозволила кожному займатися фізичною активністю. Фітнес став популярним явищем, що охоплює різні вікові групи та соціальні категорії.

-*Здоровий спосіб життя*: Зростання усвідомлення важливості здоров'я та фізичної активності призвело до популяризації здорового способу життя. Люди почали більше уваги приділяти правильному харчуванню, фізичній активності, профілактиці захворювань. Програми оздоровлення, спортивні заходи та інформаційні кампанії сприяють формуванню здорових звичок.

-*Спортивна наука і технології*: Сучасний спорт значною мірою покладається на наукові дослідження та інновації. Нові технології дозволяють покращувати тренувальні методики, спортивну медицину, відновлення після травм. З'явилися такі галузі, як спортивна психологія, біомеханіка, генетика спорту, що дозволяють досягати вражаючих результатів.

- *Професійний спорт і бізнес*: Спорт перетворився на величезну індустрію, що включає не тільки змагання, але й маркетинг, спонсорство, медіа та інші комерційні аспекти. Відомі спортсмени стали світовими зірками, а спортивні події — глобальними шоу, які приваблюють мільйони глядачів і значні фінансові ресурси.

- *Спорт і політика*: Сучасний спорт також відіграє важливу роль у політиці та міжнародних відносинах. Спортивні заходи часто використовуються як платформа для висловлення політичних позицій або вирішення конфліктів. Також спорт сприяє налагодженню міжнародних зв'язків і просуванню миру.

- *Інклюзія та різноманітність*: У сучасному спорті все більше уваги приділяється інклюзії, рівним можливостям та правам усіх учасників, незалежно від їхніх фізичних можливостей, статі, раси або соціального статусу. Це сприяє більшій доступності спорту для різних груп населення.

Сучасність стала часом активного розвитку фізичної культури, де спорт і фізична активність стали невід'ємною частиною глобальної культури, сприяючи як особистому розвитку, так і міжнародному взаєморозумінню.

Література:

1. Історія розвитку фізичної культури та спорту — підручник, що розглядає основні етапи розвитку фізичної культури.

2. Сучасний стан і розвиток фізичної культури та спорту — стаття про сучасні тенденції у сфері фізичної культури

3. Бочелюк В. Й. Педагогічна психологія : навч. посібн. К. : Центр навчальної літератури, 2006. С. 60 – 88.

4. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.- метод. посібн. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Національна бібліотека України імені В. Вернадського URL: <http://www.nbuv.gov.ua>.

2. Теорія та методика фізичного виховання URL: www.tmfv.com.ua. (дата звернення: 5.03.2021)

Вікторія Огерук

студентка факультету фізичного виховання і спорту

Прикарпатський національний університет

імені Василя Стефаника

E-mail: viktorii.oheluk.22@pnu.edu.ua

ВЕГЕТАРІАНСЬКЕ ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я

Актуальність. Вегетаріанська дієта пов'язана з багатьма перевагами для здоров'я, такими як зниження ризику серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу і деяких видів раку. Дослідження показують, що рослинна дієта може покращити обмін речовин і загальний стан організму. Виробництво м'яса сприяє значному забрудненню довкілля і викидам парникових газів. Зменшення споживання м'ясних продуктів може суттєво знизити негативний вплив на

природу, зберегти ресурси та зменшити екологічний слід. Зростає усвідомлення прав тварин і гуманних умов їх утримання. Багато людей обирають вегетаріанство, прагнучи зменшити страждання тварин, що робить цю тему важливою з моральної точки зору. Вегетаріанство стає частиною нової культури здорового способу життя, що особливо приваблює молодь. Зростаючий інтерес до усвідомленого споживання і здорового харчування змінює звички людей у всьому світі.

Мета дослідження. Розкрити аспекти вегетаріанської дієти, які включають зниження ризику серцево-судинних захворювань, діабету та деяких видів раку.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, спостереження, анкетування, інтерв'ю, бесіда, медичні аналізи.

Результати дослідження та їх обговорення. Вегетаріанство — один із різновидів систем харчування людей, за якої виключаються продукти тваринного походження. 900 млн чоловік – вегетаріанці = 13% від усього населення нашої планети.

Флекситаріанство – це найменш сувора форма вегетаріанства. Напіввегетаріанці не виключають повністю зі свого раціону тваринну їжу, в тому числі м'ясо, але споживають її в обмеженій кількості.

Пескетаріанство – після напіввегетаріанства це друга найменш обмежувальна форма вегетаріанства. Пескетаріанці не вживають м'яса, але включають у свій раціон рибу, яйця та молочні продукти [1].

Лакто-ово-вегетаріанство – люди, які дотримуються цієї дієти, виключають м'ясо і рибу, але включають яйця і молочні продукти. Це найпоширеніша форма вегетаріанства.

Ово-вегетаріанство – у цьому випадку загальний раціон значно більш обмежений. Ово-вегетаріанці споживають лише яйця з продуктів тваринного походження і виключають не лише м'ясо та рибу, але й молочні продукти.

Лакто-вегетаріанство – люди, які дотримуються цього типу вегетаріанства, споживають молочні продукти, але виключають зі свого раціону м'ясо, рибу та яйця.

Веганство – раціон вегана не містить жодних продуктів тваринного походження. Сироїдіння – у цьому випадку з раціону виключаються не тільки всі продукти тваринного походження, але й усі продукти, оброблені при температурі вище 48 °С. Таким чином, сиroyїдіння в основному складається з сирих продуктів, таких як овочі, фрукти, горіхи, насіння, пророщені бобові та злаки [2].

Фрукторіанство – у раціоні фрукторіанця ви не знайдете нічого, крім фруктів, горіхів і насіння.

Ми часто чуємо, що вегетаріанство шкідливе для здоров'я, але за правильно збалансованого раціону й дотримання рекомендацій лікарів, цей тип харчування позитивно впливає на роботу організму. Щороку з'являються нові дослідження, які підтверджують користь та прийнятність веганського раціону. Поки одні науковці дискутують про те, чим небезпечні дієти, інші — доводять безпечність веганства. Американська асоціація дієтологів класифікує веганство, як більш сувору форму вегетаріанства. І у своєму дослідженні вона заявила, що

«належним чином заплановані вегетаріанські, у тому числі веганські, дієти є здоровими, поживними та можуть принести користь для здоров'я, а також для профілактики та лікування певних захворювань. Ці дієти підходять для всіх етапів життєвого циклу, включаючи вагітність, лактацію, дитинство, підлітковий вік, літнє життя та підходять для спортсменок». Також в одному з досліджень Академії харчування та дієтології, дієтологів Канади та Американського коледжу спортивної медицини йдеться про те, що «рослинні дієти покращують концентрацію ліпідів у плазмі, кров'яний тиск, масу тіла та контроль рівня глюкози в крові, і, як було показано, у рамках здорового способу життя, зменшують вплив атеросклерозу»[4].

Дані свідчать про те, що дієта з високим вмістом клітковини може допомогти захистити від раку товстої кишки. Клітковина має здатність зв'язуватися зі шкідливими і потенційно канцерогенними речовинами, які потрапляють в організм з їжею або утворюються в процесі метаболізму, тим самим запобігаючи їхньому всмоктуванню і дії на стінки травного тракту. Як наслідок, дієти, багаті на цільнозернові продукти, бобові, овочі та фрукти, вважаються корисними для здоров'я товстої кишки. Виключення м'яса та м'ясних продуктів зі свого раціону також може допомогти захиститися від раку (3). Вживання червоного м'яса, особливо переробленого, вважається фактором ризику розвитку певних пухлин. Серед промислово перероблених м'ясних продуктів найбільший ризик становлять ковбаси, саямі та подібні продукти. Згідно з дослідженням, вживання 50 г переробленого м'яса на день збільшує ризик розвитку колоректального раку на 18%, а раку товстої кишки – на 23%. Однак, збалансована дієта, яка включає інші здорові продукти, може допомогти нівелювати цей ризик. Наприклад, вживання 90 г цільного зерна на день знижує ризик раку товстої кишки на 17%, а раку прямої кишки – на 18% [5].

Зниження ризику розвитку діабету 2 типу. Діабет 2 типу, часто пов'язаний з підвищеним кров'яним тиском, ожирінням або нездоровим рівнем ліпідів у крові, що в сукупності називається метаболічним синдромом. Подібно до свого потенціалу щодо зниження високого кров'яного тиску або регулювання рівня холестерину в крові, вегетаріанська дієта може потенційно знизити ризик розвитку діабету 2 типу або допомогти в управлінні станом, якщо він вже присутній. Вищезгадане Оксфордське дослідження EPIC продемонструвало, що у вегетаріанців ризик розвитку діабету 2 типу на 35% нижчий, ніж у тих, хто дотримується стандартної дієти.

Вегетаріанське харчування має численні переваги, зокрема покращення здоров'я, зменшення ризику хронічних захворювань, зниження впливу на навколишнє середовище й етичні міркування щодо тварин. Однак важливо забезпечити збалансованість раціону, включаючи достатньо білків, вітамінів (зокрема B12) та мінералів. Правильне планування вегетаріанської дієти може призвести до поліпшення загального самопочуття і якісного життя [2].

Висновки. Вегетаріанське харчування має численні переваги, зокрема покращення здоров'я, зменшення ризику хронічних захворювань, зниження впливу на навколишнє середовище та етичні міркування щодо тварин. Однак важливо забезпечити збалансованість раціону, включаючи достатню кількість

білків, вітамінів (зокрема В12) та мінералів. Правильне планування вегетаріанської дієти може призвести до поліпшення загального самопочуття і якісного життя.

Література:

1. <https://www.veganexpress.org/post/veganstvo-koryst-chy-shkoda-dly-zdorovya>
2. <https://www.veganexpress.org/post/vehanstvo-ta-sport>
3. [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/abstract](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/abstract)
4. https://gymbeam.ua/blog/uk/vehetarianstvo-perevahy-ta-nedoliky/?srsltid=AfmBOoqUzxVfi24XmBoY_HomnOii1WLoUIKTXDL83o9zUTCfOA7SjWcl
5. Майкл Грегер. Як не померти. Їжа в боротьбі за життя. К. Видавництво КМ-БУКС. 2018 р. 512 с.

Максим Олексієнко

магістр спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний університет

E-mail: oleksiyenko@gmail.com

Ілля Товстон'ятко

бакалавр спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний університет

E-mail: fojman@gmail.com

ВПЛИВ ВПРАВ КАЛІСТЕНІКИ НА ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Калістеніка, як система вправ, що базується на використанні ваги власного тіла, є ефективним інструментом для покращення фізичних показників школярів. Вона дозволяє розвивати силу, витривалість, координацію та гнучкість, що є важливими для успішної гри у футбол. Даний підхід стає все більш популярним в сучасній фізичній підготовці, оскільки не потребує спеціального обладнання і може бути застосований в будь-яких умовах.

Метою дослідження є оцінка впливу калістенічних вправ на фізичну підготовленість старшокласників, які займаються футболом на секційних заняттях. У рамках експерименту було розроблено спеціальну програму тренувань, що включала вправи з використанням ваги тіла для підвищення сили, витривалості та координації.

У дослідженні взяли участь учні старших класів загальноосвітньої школи, які були поділені на контрольну та експериментальну групи. Експериментальна група проходила програму тренувань із калістенічними вправами (табл.1), тоді як контрольна група продовжувала займатися за стандартною програмою.

Програма тренувань із калістеніки має на меті комплексний розвиток основних фізичних якостей через адаптаційні зміни в різних системах організму. Вправи такі, як присідання з вистрибуванням, віджимання на кулаках і підтягування широким хватом, активно залучають великі м'язові групи (м'язи ніг, грудей, рук і спини). Вибухові вправи, як-от присідання з

вистрибуванням, сприяють покращенню вибухової сили м'язів. Вибухові рухи активують швидкі м'язові волокна (типу II), які відповідають за короткочасну, але високопотужну роботу. Такі вправи також підвищують синхронізацію нервово-м'язової системи, коли нервова система краще координує роботу м'язів для швидких і сильних рухів. Крім того, збільшується вироблення молочної кислоти в м'язах, що стимулює розвиток анаеробної витривалості.

Таблиця 1.

Програма тренувань із калістеніки

День тижня	Етап тренування	Опис	Кількість підходів	Кількість повторень	Час відпочинку (хв)
Понеділок	Розминка	Біг на місці з високим підніманням колін, колові рухи руками та тулубом – 10 хв.	-	-	-
Понеділок	Основна частина	Присідання з вистрибуванням, віджимання на кулаках, підтягування широким хватом – 30-40 хв.	3	15	1-2
Понеділок	Основна частина	Випади з підйомом коліна, бурпі з вистрибуванням, стрибки через скакалку – 30-40 хв.	3	12-15	1-2
Понеділок	Заминка	Глибока розтяжка м'язів ніг, спини, рук, дихальні вправи – 5-10 хв.	-	-	-
Середа	Розминка	Легка пробіжка, нахили тулуба вперед і в сторони – 10 хв.	-	-	-
Середа	Основна частина	Планка на одній руці, пістолет-присідання, стійка на руках з підтримкою – 30-40 хв.	3	12	1-2
Середа	Заминка	Статична розтяжка, дихальні вправи для відновлення – 5-10 хв.	-	-	-
П'ятниця	Розминка	Легка пробіжка, рухи зі стрибками та махами руками – 10 хв.	-	-	-
П'ятниця	Основна частина	Човниковий біг, стрибки у довжину з місця, пліометричні віджимання з підйомом – 30-40 хв.	3	10-12	1-2
П'ятниця	Заминка	Динамічна розтяжка, дихальні вправи для відновлення – 5-10 хв.	-	-	-

Вправи на витривалість, такі як бурпі з вистрибуванням та човниковий біг, поєднують як анаеробну, так і аеробну роботу. Під час виконання інтенсивних рухів, як-от бурпі, серцево-судинна система підвищує свою продуктивність,

оскільки серце перекачує більше крові, щоб доставляти кисень до працюючих м'язів, що покращує максимальне споживання кисню ($VO_2 \max$) і підвищує анаеробний поріг, що означає здатність організму довше працювати при високих інтенсивностях, не накопичуючи надмірну кількість молочної кислоти.

Вправи, як-от планка на одній руці та стійка на руках з підтримкою, спрямовані на розвиток м'язів кора, які забезпечують стабільність тіла під час будь-яких рухів, і значно активізують м'язи-стабілізатори, особливо глибокі м'язи кора, зокрема поперечний м'яз живота і багатощарові м'язи спини. Підвищена активація кора допомагає підтримувати правильну поставу і стабілізувати хребет під час динамічних рухів, що також стимулює пропріоцепцію, що дозволяє тілу краще відчувати своє положення у просторі.

Вправи на баланс розвивають здатність контролювати власну вагу в нестабільних положеннях. Під час виконання координаційних вправ центральна нервова система отримує сигнали від пропріоцепторів (рецепторів у м'язах і суглобах), які допомагають організму регулювати рівновагу та точність рухів. Такі вправи стимулюють вестибулярну систему, що сприяє покращенню координації рухів і балансу. Завдяки цьому покращується здатність виконувати складні ігрові дії, наприклад, маневри в футболі.

Динамічні розтяжки та нахили в тренувальній програмі сприяють покращенню гнучкості та рухливості суглобів, що знижує ризик травм. Під час розтягування м'язи подовжуються, а сполучна тканина (зв'язки і сухожилля) стають більш еластичними, що дозволяє збільшувати діапазон рухів у суглобах, що одночасно зменшує м'язову жорсткість та покращує кровообіг в м'язах і суглобах, що важливо для запобігання травмам і підвищення ефективності виконання рухів.

Човниковий біг і стрибки через скакалку сприяють розвитку спритності, що є критично важливим для футболістів. Виконання цих вправ стимулює швидкі м'язові волокна, відповідальні за вибухову силу і швидкість. Крім того, підвищується швидкість нервової реакції, що дозволяє ефективніше реагувати на швидкі зміни положення тіла під час ігрових ситуацій.

Завдяки чергуванню інтенсивних вправ і відпочинку, тренування забезпечує правильне регулювання частоти серцевих скорочень та адаптацію серцево-судинної системи до тривалих фізичних навантажень. Під час інтенсивних інтервальних навантажень серцевий ритм зростає до 150-170 ударів за хвилину, що стимулює адаптацію серцево-судинної системи. Під час відпочинку пульс повертається до нормальних показників (110-130 ударів за хвилину), що сприяє покращенню здатності серця швидко відновлюватися після навантажень. Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися наступні тести: біг на 1000 м – для оцінки витривалості; віджимання – для оцінки сили верхньої частини тіла; планка – для оцінки сили та витривалості м'язів кора; стрибок у довжину з місця – для оцінки вибухової сили м'язів ніг; човниковий біг – для оцінки спритності та координації. Дані тестування проводилися до початку експерименту та після його завершення.

В результаті впровадження калістенічної програми в експериментальній групі було виявлено значне покращення фізичних показників у порівнянні

з контрольною групою. Зокрема, показники бігу на 1000 м в експериментальній групі покращилися на 8%, що свідчить про зростання загальної аеробної витривалості. Крім того, значно покращилися показники сили та координації. Середній час виконання тесту на витривалість (біг на 1000 м) в експериментальній групі зменшився на 12 с. Кількість віджимань в експериментальній групі збільшилася в середньому на 5 повторень. Час утримання планки зріс на 15 с, що вказує на покращення стабілізаційної сили м'язів кора. Стрибок у довжину з місця збільшився в середньому на 10 см, що вказує на зростання вибухової сили м'язів ніг. Час виконання човникового бігу зменшився на 0,5 с.

Таким чином, введення калістенічних вправ на секційних заняттях футболістами дозволяє значно покращити фізичну підготовленість старшокласників. Програма калістеніки забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей через фізіологічні процеси адаптації, стимулюючи не лише м'язову силу, витривалість і спритність, а й поліпшуючи роботу серцево-судинної та нервової систем. Таким чином, калістеніка може стати дієвим інструментом у підготовці молодих футболістів, покращуючи їхні спортивні результати та загальну фізичну форму.

Література:

4. Бейгул І., Бейгул О. Калістеніка як засіб покращення фізичного розвитку студентської молоді. XIII Міжн. наук.-практ. конф. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. Харків, 6 грудня 2023 р. С. 20-21.
5. Нікулічев Д. С. Особливості використання калістеніки на секційних заняттях із гандболу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник В. О. Тищенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 65 с.
6. Cigerci A., Genç H. The Effect of Calisthenics Exercises on Body Composition in Soccer Players. Progress in Nutrition. 2020. Vol. 22(1-S). P. 94–102.
7. Hanggoro H.; Kristiyanto A.; Doewes M. Calisthenics Activity as Urban Society Culture of Lampung, Indonesia: in Terms of Expectations, Appreciation, and Public Perception of Calisthenics Activity in Street Workout Lampung Community. International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding. 2018. Vol 5(5). P. 33–42.

Роман Омельчук

аспірант кафедри фізичної культури,
спорту та здоров'я

Луцький національний технічний
університет

E-mail: omelshec@gmail.com

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НЕДОСТАТНЬОГО ФІНАНСОВОГО ЗАБЕСПЕЧЕННЯ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МАРКЕТИНГУ

Фінансове забезпечення відіграє ключову роль у підготовці спортсменів. Відсутність належної фінансової підтримки впливає на всі аспекти роботи

спортивних клубів — від якості тренувальних програм до психоемоційного стану спортсмена. Отже виділимо основні проблеми недостатнього фінансового забезпечення спортивних клубів та методи їх вирішення.

Основні проблеми:

Застаріла матеріально-технічна база. Сучасний спорт вимагає використання передових технологій у тренувальному процесі. Відсутність сучасного обладнання, тренажерів та реабілітаційних засобів значно знижує конкурентоспроможність спортсменів на міжнародних аренах.

Відсутність мотивації тренерів та спортсменів через низький рівень матеріального забезпечення. Низький рівень матеріального забезпечення негативно впливає на мотивацію як тренерів, так і спортсменів, знижуючи їхній потенціал досягати високих результатів. Багато спортсменів змушені шукати додаткові джерела доходу, що відволікає від тренувального процесу.

Відсутність перспектив розвитку. В разі недостатнього матеріального забезпечення та професійності тренерського складу постають проблеми розвитку клубу, залучення нових та утримання діючих перспективних спортсменів.

Шляхи вирішення.

Популяризація виду спорту і спортивного клубу. Популяризація є важливим кроком до залучення фінансових ресурсів та підвищення інтересу до спортивного клубу. Для цього необхідно:

Проведення видовищних спортивно-масових заходів, змагань, майстер-класів в місцях скупчення людей (ТРЦ, міські площі тощо) або поєднання спортивно-масових заходів з різними фестивалями та культурними заходами. Це допомагає популяризувати спорт і створювати позитивний імідж клубу.

Співпраця зі школами та освітніми закладами: Регулярні зустрічі з учнями, батьками та викладачами сприяють залученню молоді до занять спортом, що збільшує кількість учасників і, як результат, може призвести до додаткового фінансування від батьків або спонсорів.

Проведення соціальних проєктів. Участь у благодійних акціях та соціальних проєктах допомагає спортивним клубам встановлювати зв'язки з місцевими громадами та бізнесами, що підвищує їхній статус у регіоні.

Активність у соціальних мережах. Спортсмени та клуби повинні використовувати такі платформи, як Instagram, TikTok, YouTube, щоб розповідати про свою діяльність, ділитися тренувальним, змагальним процесом, повсякденним життям та досягненнями. Це збільшує популярність клубу та спорту та збільшує зацікавленість зі сторони потенційних спонсорів.

Медійність та створення персональних брендів спортсменів. Персональні бренди спортсменів можна використовувати для залучення комерційних партнерів. Спортсмени можуть виступати амбасадорами компаній, просуваючи їх продукцію та отримуючи фінансову підтримку.

Залучення спонсорів за моделлю “активних продажів”. Спортивні клуби можуть розвивати власні маркетингові стратегії для залучення спонсорів. Це включає:

Пропозицію спонсорських пакетів. Клуби повинні розробляти вигідні спонсорські пакети, які можуть включати розміщення логотипів на формі спортсменів, рекламу на спортивних заходах та у соціальних мережах.

Співпраця з місцевим бізнесом. Малі та середні підприємства, які зацікавлені у підвищенні своєї видимості на місцевому рівні, можуть стати потенційними спонсорами клубів. Клуби повинні активно пропонувати вигоди для бізнесу, що може включати рекламні кампанії під час спортивних подій.

Створення власного бренду клубу. Розвиток бренду клубу через власні сувеніри, спортивну форму та атрибутику допомагає не лише створити додаткові джерела доходу, але й підвищити впізнаваність клубу.

Проблема фінансового забезпечення є одним із найважливіших викликів для спортивних клубів в Україні. Проте, завдяки активній популяризації спорту, медійності та співпраці зі спонсорами, клуби можуть значно покращити свої фінансові можливості та підвищити якість підготовки спортсменів. Створення персональних брендів спортсменів, активна взаємодія з місцевими громадами та бізнесами, а також ефективний менеджмент — це ті шляхи, які допоможуть стабільно розвивати спорт в умовах обмеженого фінансування.

Література:

1. Захаров, А.Ф. Менеджмент у спорті: Ефективні стратегії та управління. Харків: СпортЛіт, 2020, с. 123–147.
2. Лапін, О.В. Основи маркетингу в спортивній діяльності. Дніпро: Науково-практичний центр, 2019, с. 85–102.
3. Шевченко, Т.О. Сучасні тенденції в спортивному менеджменті. Львів: Видавництво ЛНУ, 2021, с. 34–52.
4. Гончаренко, А.В. Спортивна маркетингова діяльність: стратегії та практики. Харків: ПП БФМ, 2023, с. 112–130.
5. Дорошенко, Л.М. Соціальні мережі та спортивний бренд. Київ: Видавництво КНТ, 2022, с. 40–58.

Владислав Охріменко

здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 022475@university.kherson.ua

Ольга Задорожна

докторка наук з фізичного виховання
та спорту, професорка
Херсонський державний університет
Email: ozadorozhna@ksu.ks.ua

ПРОБЛЕМИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Вступ. На сьогоднішній день, воєнний стан – це великий чинник стресу, тривоги та страху, які негативно впливають на якість життя населення України,

оскільки негативний вплив відбувається у всіх сферах людської діяльності, фізична культура і спорт не стали винятком.

Спорт високих досягнень відчуває труднощі через зниження кількості змагань та неможливість забезпечення повноцінної підготовки. Фінансування спорту в умовах війни також стає проблематичним, через спрямування коштів на військові потреби. Також проблемою в системі спортивної підготовки стала евакуація жителів областей, на котрих розгорнулись бойові дії.

Мета дослідження: проаналізувати і виділити проблеми системи підготовки спортсменів в умовах дії воєнного стану.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, синтез і узагальнення отриманої інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Автори досліджень проблем підготовки спортсменів в різних видах спорту виділяють певні проблеми в залежності від виду спорту. Наприклад, автор дослідження В.В. Колісніченко на прикладі греко-римської боротьби виділяє воєнний стан основною проблемою у багаторічній підготовці спортсменів, котрий призводить до масової загибелі (травмування) представників різних груп населення [4]. Автори О. М. Назаренко, М. В. Владимиров, Ю. Ю. Пустовий, Н. О. Проколяк на прикладі стрілецького спорту відносять до проблем відсутність баз для тренувань, оскільки приміщення тирів переобладнуються під бомбосховища і укриття [3]. М. А. Литовченко на прикладі параолімпійської збірної з настільного тенісу визначає вимушену еміграцію спортсменів як проблему підготовки оскільки це спричинило виникнення складностей щодо проведення якісної підготовки команди до участі у міжнародних змаганнях [1].

Окремо хочу відмітити проблему спортивного відбору в умовах воєнного стану, розглянуту Н. Г. Долбишевою і С. Є. Мусяца, а саме через відсутність регламентів і законодавчої бази, адаптованої до сучасних умов, заклади фізкультурно-спортивного профілю продовжують діяти відповідно до положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, котре не враховує реалії воєнного стану. Під час воєнного стану тренер-викладач, маючий на меті доукомплектування тренувальної групи, вимушений надавати перевагу кількості учнів групи замість якості [2].

Розглядаючи змагальну діяльність, основні проблеми торкаються аспектів безпеки, доступу до інфраструктури, фінансування, логістики, мобілізації і міграція спортсменів, їх психологічний стан, зміни форматів змагань тощо.

Війна призвела до пошкодження або знищення спортивних об'єктів, стадіонів та тренувальних баз. За даними Міністерства молоді та спорту України, станом на 2024 рік, в Україні зруйновано або частково зруйновано понад 500 спортивних об'єктів. Відновлення інфраструктури оцінюється у суму понад 300 млн. доларів.

Бюджети, виділені на спорт, часто скорочуються на користь військових та гуманітарних потреб. Спортсмени стикаються з фінансовими труднощами для підготовки та участі в змаганнях. Крім того, логістика організації змагань ускладнюється через зруйновані дороги та нестабільну транспортну інфраструктуру.

Дані проблеми гостро вплинули не лише на змагальний процес в Україні, а й перш за все вони підірвали підготовку до Ігор XXXIII Олімпіади 2024, оскільки 2022 рік повинен був стати першим роком трирічного олімпійського циклу, котрий передбачав активне залучення молодих спортсменів до національних збірних команд і їх подальшої підготовки згідно Концепції підготовки спортсменів до Ігор XXXIII Олімпіади у 2024 році у м. Париж.

Проблеми й торкнулись законодавчої бази, оскільки попри введення в Україні воєнного стану, не було впроваджено жодних змін на рівні законів. Залишається чинним Закон України «Про фізичну культуру і спорт», до котрого не вносили жодних правок, регламентуючих функціонування українського спорту в умовах воєнного стану.

Після початку війни було впроваджено низку постанов та наказів, котрі регламентували навчально-тренувальний процес на самих перших етапах воєнного стану.

Було зупинено реалізацію ключових програмних документів – Державної програми національно-патріотичного виховання (на період до 2025 року), Державної програми розвитку фізичної культури і спорту (на період до 2024 року), виконання завдань відносно Плану заходів на 2021-2022 роки щодо реалізації першого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року.

Переміщення сімей спортсменів за кордон і в більш безпечні місця України спричинило зниження укомплектованості груп на різних етапах підготовки що спричинило в свою чергу якісне і ефективне забезпечення навчально-тренувального процесу з групами які не відповідають Наказу № 67 (17.01.2015) Міністерства молоді та спорту «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл».

Висновок. Український спорт, від початку повномасштабної війни та введення на території України воєнного стану, зіштовхується з наступною низкою проблем:

- відсутність інфраструктури через нищення спортивних об'єктів і переобладнання деяких з них під сховища;
- зменшення кількості спортсменів і тренерів через еміграцію;
- неадаптовані умови для спортивного відбору;
- погіршення психоемоційного стану спортсменів;
- не адаптованість законодавчої бази до умов воєнного стану.

Незважаючи на всі труднощі, спортсмени продовжують тренуватися та брати участь у змаганнях, хоча загальний рівень їхньої підготовки залишається під загрозою.

Література:

1. Литовченко М. А. Феномен спорту вищих досягнень в Україні під час воєнного стану (на прикладі паралімпійської збірної з тенісу настільного) / М. А. Литовченко // Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. тез доп. II наук.-практ. конф., присвяч. 300-річчю з дня народження Г. С. Сковороди, Харків, 27–28 жовт. 2022 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Ю. Бойчук (голов. ред) та ін.]. – Харків : [б. в.], 2022. – С. 51–57.

2. Долбишева Н.Г., Мустяца С.Є. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ДНІПРОПЕТРОВЩИНІ В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ // International scientific conference «Development of physical culture and sports amidst martial law» : conference proceedings, October 5–6, 2022. Częstochowa, Republic of Poland : «Baltija Publishing», 2022. 170 pages.

3. Назаренко, О. М. Підготовка спортсменів-стрільців під час воєнного стану / Назаренко Олег Миколайович, Владимиров Максим В'ячеславович, Пустовий Юрій Юрійович та ін. // Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. / МВС України, НАПН України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 3. – Харків : ХНУВС, 2024. – С. 246-249.

4. Колісниченко, В. В., Замрозевич-Шадрина, С. Р., Шапаренко, І. Є., Семаль, Н. В., & Юденко, О. В. (2022). ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗГУРТУВАННЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (5(150), 49-53. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150))

5. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 року у м. Париж (Франція), режим доступу <https://mms.gov.ua/sport/mizhnarodni-zmagannya/olimpijski-zmagannya/olimpijski-igri/parizh-2024/koncepciya-pidgotovki-sportsmeniv-ukrayini-do-igor-hhiii-olimpiadi-2024-roku-u-m-parizh-franciya>

Юрій Падук

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт Херсонський державний університет
E-mail: 022369@university.kherson.ua

Катерина Дробот

докторка філософії зі спеціальності 017. Фізична культура і спорт, доцентка кафедри олімпійського та професійного спорту, Херсонський державний університет
E-mail: kdrobot@ksu.ks.ua

Сергій Голяка

кандидат біологічних наук, доцент Херсонський державний університет
E-mail: golyaka@ksu.ks.ua

СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ У ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ В УМОВАХ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Вивчення кардіореспіраторної системи у всіх її проявах, зокрема під час здійснення фізичних навантажень, залишається пріоритетним напрямом сучасної спортивної фізіології, незважаючи на те, що на сьогоднішній день

достатньо є теоретичного та практичного матеріалу з цього напрямку досліджень.

Вчені пов'язують це з тим, що кардіореспіраторну систему розглядають не лише як спрямовану на забезпечення організм киснем, а й як і систему, в основі функціонування якої лежить чітка взаємодія між серцево-судинною та дихальною складовими, котрі утворюють кардіореспіраторну систему та є її основними компонентами, і є індикаторами діяльності всього організму. Подібна взаємодія відбиває процеси, які є основою фізіологічних функцій організму, при цьому забезпечуючи його цілісність та формування ефективної адаптаційної реакції на вплив зовнішніх стимулів [2, 3, 4, 5].

До цих стимулів відносять функціональні навантаження, які відіграють ключову роль для виявлення значень окремих компонентів кардіореспіраторної системи у процесі термінової адаптації спортсменів до рухової діяльності.

На сьогодні у науково-методичній літературі досить широко представлено відомості, які свідчать про досить глибоке вивчення проблеми процесів адаптації організму людини до різного характеру фізичних навантажень [2, 4, 5]. Але значна кількість робіт присвячена дослідженню механізмів адаптації в професійному спорті.

Значні фізичні навантаження при їх тривалій дії, здатні спричинити помітні морфофункціональні зрушення в організмі людини, зокрема в роботі кардіореспіраторної системи. Досить часто подібні ситуації можуть виникати на ранніх етапах запровадження навантажень, особливо, якщо проводяться за умов невідповідності можливостей організму запропонованим тренувальним програмам. І, відповідно, запобігання розвитку подібних явищ передбачає постійне вивчення адаптаційних реакцій організму спортсменів за умов тривалої рухової активності різної спрямованості [2, 4, 5].

Недостатньо на сьогодні залишаються вивченими закономірності адаптаційно-компенсаторних реакцій організму здорових людей в умовах різних режимів запровадження фізичних навантажень. Важливе значення набуває пошуку ефективних та безпечних шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів із врахуванням рівня їх функціональної адаптації кардіореспіраторної системи з врахуванням величини обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, і визначає актуальність вивчення даної теми.

Мета роботи – проаналізувати стан кардіореспіраторної системи здорових людей при виконанні ними фізичних навантажень різного обсягу та інтенсивності.

Результати досліджень та їх обговорення. Тестування функціональних можливостей та адаптації кардіореспіраторної системи ми здійснювали у групах спортсменів-чоловіків, їх розподілили на дві вікові групи: до першої увійшли спортсмени 18-22 роки (у кількості 16 осіб), до другої – спортсмени років 23-30 років (у кількості 18 осіб). Окремо згідно спортивної спрямованості кожна вікова група нами була поділена на осіб, які займалися видами спорту на витривалість і тих осіб, які займалися швидко-силовими та силовими видами спорту. Для оцінки стану кардіореспіраторної системи спортсменів двох вікових груп пропонувалося два навантаження: перше - передбачало

педальовання протягом 10 хв з потужністю 100 Вт (невелика інтенсивність); друге педальовання протягом 2 хвилин з потужністю 200 Вт *(велика інтенсивність).

По закінченню першого і другого нами визначалися показники : частоти серцевих скорочень (за даними монітору велоергометра), артеріального тиску (електромеханічний тонометр), частоти дихання (кількість циклів за 15 с), дихального об'єму(спірометрія) і життєвої ємності легень (спірометрія) [1, 3].

При здійсненні аналізу отриманих результатів реакції кардіореспіраторної системи, можна відмітити, що середні показники серцево-судинної системи виявилися у більшості випадків достовірно нижчими у обох вікових групах обстежуваних, які займаються видами спорту на витривалість за аналогічні показники спортсменів швидкісно-силових та силових видів при виконанні навантаження більшого за обсягом при не значній інтенсивності.

Встановлено, що в адаптаційні реакції дихальної системи також підтверджують закономірність того, що організм представників видів спорту на витривалість більш якісно адаптується до навантажень більшого обсягу з помірним за інтенсивністю навантаженням. Не виявили односторонньої закономірності того, як реагує і адаптується дихальна система на навантаження більшого обсягу, але не великої інтенсивності у представників різних видів спорту з одного боку, а також і у віковому аспекті, з іншого.

Висновок. Взаємодія між компонентами кардіореспіраторної системи – серцево-судинної та дихальної, являє собою складний фізіологічний процес, у якому роль та значення окремих компонентів визначається характером та потужністю функціональних навантажень, віковими особливостями організму спортсменів та занять різними видами спорту.

Література:

1. Голяка С.К., Возний С.С. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту. Навч.-метод.посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с.
2. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: тов «Ніоан-лтд», 2015. 256 с.
3. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватъєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
4. Ровний А.С., Ільїн В.М., Лизогуб В.С., Ровна О.О. Фізіологія спортивної діяльності. Харків: ХНАДУ, 2015. 556 с.
5. Сітнікова Н.С. Оцінка фізичної підготовленості і функціонального стану організму у системі медико-біологічного контролю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. №1. С.61-63.

Мирослава Панасюк

здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 022361@university.kherson.ua

Ольга Задорожна

докторка наук з фізичного виховання
та спорту, професорка
Херсонський державний університет
Email: ozadorozhna@ksu.kherson.ua

ХАРАКТЕРИСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОТИВІВ І ПОТРЕБ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вступ. Під час навчання у школі кількість хворих учнів та учнів, котрі мають порушення постави відчутно зростають. Ефективним засобом протидії негативним наслідкам обмеження рухової активності дітей та підлітків є засоби фізичної культури і спорту. Вони є важливим фактором збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до негативних чинників зовнішнього середовища [2].

Підвищення ефективності системи фізичного виховання є тією передумовою формування у школярів патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя і діяльності, особливо в сучасних.

Зауважимо, що пубертатний період є найбільш важким і складним з усіх дитячих вікових груп; він представляє собою період становлення особистості, тому є відповідальним періодом. У підлітковому віці закладається база морально-етичної поведінки, формується соціальна поведінка, ставлення до себе, до людей, до суспільства; крім того, у цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. У старшому шкільному віці створюються сприятливі умови для розвитку морально-вольових якостей у юнаків та дівчат. Оскільки саме в цей час у дітей цього періоду змінюються рівень когнітивних можливостей, зокрема здатність до абстрагування, формування системи логічних операцій та міркувань. У підлітків ж підвищується прагнення до логічного осмислення матеріалу, застосовуючи при цьому порівняння, зіставлення, узагальнення, класифікацію, оздоровчо-рекреаційні заняття найкраще підходять для розвитку цих якостей та вмій.

Формування мотивації учнів до занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності присвятили свої вчення О. Андрєєва, І. Головач, І. Хрипко (2016), І. Хавруняк (2019), С. Бобровник (2019), О. Гацко (2020) та ін.

Важливим для підвищення мотивації до рухової активності школярів є індивідуальний підхід, соціально-психологічний клімат, вікові і статеві закономірності формування пріоритетів, інтерес до видів спорту тощо.

Як вказують дослідники, в період переходу з молодшої до основної школи стають ще більш малорухливими. Рівень рухової активності школярів, який протягом дня, можна підвищувати за допомогою фізкультхвилинок, рухливих перерв, виконання різних домашніх завдань з фізичної культури і тощо, стає нижчим за вікову норму [24, 28, 34]. Однією з ефективних форм підвищення активності дітей середнього шкільного віку є залучення до секційних занять з видів спорту.

Мета дослідження – дослідити мотивацію дітей середнього шкільного віку до занять легкою атлетикою.

Результати дослідження проведеного нами дослідження показали, що на запитання “Чи сформована мотивація у учнів середнього шкільного віку до регулярних занять фізичними вправами?” 67,4 % дітей відповіли так, 19,4 % відповіли ні, а 13,2 % – важко відповісти.

На запитання “Які фізичні якості Ви б хотіли розвивати” (становлять інтерес), найбільше опитуваних віддали перевагу розвитку сили – 34,8 %. 29,5 % школярів виокремили швидкість, 21,7 % – витривалість. Менше десяти відсотків є мотивованими щодо розвитку спритності – 7,8 % і гнучкості – 6,2 %.

На думку самих школярів, рівень розвитку цих фізичних якостей у них середній або нижче середнього. І тільки близько 10 % відповіли, що рівень розвитку – є високим. Звіди, отримані дані дають вчителям додаткову інформацію для вибору на практичні заняття відповідних засобів і методів фізичного виховання.

На запитання “На Вашу думку, чи достатній обсяг фізичного навантаження Ви одержуєте на навчальних заняттях із фізичного виховання, займаючись один раз на тиждень” близько 40 % опитаних дали відповідь, що середній, 30,5 % – нижче середнього. Тільки 8,7 % учнів основної школи вважають, що обсяг фізичного навантаження є достатньо великим.

Майже 60 % опитуваних відповіли, що 3–4 разові заняття з фізичного виховання на тиждень є найбільш корисними. 31,9 % вважають, що їм достатньо й 1–2 разів на тиждень для самостійних занять і близько 10 % дітей вважають, що варто займатися фізичними вправами (секційні або самостійні заняття) більше чотирьох разів на тиждень.

На запитання “Що Вам не подобається у проведенні занять із фізичного виховання”, тобто до чого діти середнього шкільного віку проявляють найменший інтерес, більшість опитуваних віддали перевагу відповіді застосування одноманітних вправ – 32,5 %.

По 25 % дітей відповіли, що їм важко проявляти вольові зусилля та велике, середнє чи мале навантаження. 12,5 % не мають бажання приносити з собою та переодягатися у спортивний одяг. Трохи більше 6 % дали власну відповідь.

І навпаки на запитання “Що Вам подобається у проведенні занять із фізичного виховання”, більшість опитуваних віддали перевагу відповіді можливість знизити або “зняти” психоемоційний стрес – трохи більше 40 %.

Далі: виконання різноманітних фізичних вправ – 20,3 %, можливість переключитися від розумової роботи – 17,4 %.

Порівнюючи відповіді на запитання “До яких видів занять фізичними вправами Ви проявляєте найбільший інтерес?” нами було встановлено, що найбільш позитивними учні середнього шкільного віку вважають тренування у секціях, а також заняття в групі за інтересами.

Крім того, більше 70 % дітей віддають перевагу заняттям під керівництвом кваліфікованого тренера (інструктора); близько 27 % хотіли б займатися оздоровчою руховою активністю. Вагоме значення у виховній роботі має особистий приклад тренера і вчителя, його ставлення до людей, праці, а також дисциплінованість. Вчитель повинен бути вихованим сам. Від нього потрібне вміння організувати, сформувати у колективі здорові традиції. Це зміцнює дружбу між учнями, взаєморозуміння, взаємодопомогу, вміння підпорядковувати власні інтереси інтересам колективу, допомагає мінімізувати прояви егоїзму та інші негативні моменти.

Аналіз особистих мотивів, що спонукають школярів займатися фізичними вправами, дав можливість виділити з перерахованих в анкеті головні. Домінуючою стала відповідь оздоровлення організму і зміцнення свого здоров'я (31,5 %). 17,5 % школярів зазначили, про те, що рухова активність є для них активним відпочинком. Далі: підвищення загальної працездатності, компенсація дефіциту рухової активності, емоційне спілкування з товаришами, фізичне удосконалення, профілактика стресових станів, стимул для гармонійного розвитку, інше. Між тим, було встановлено, що однією з основних причин пропусків, за свідченням дітей, є тимчасове погіршення стану здоров'я (захворюваність, травматизм).

На запитання “До якої спортивної секції Ви проявляєте найбільший інтерес або яким видом спорту хотіли б займатися”, найбільше опитуваних віддали перевагу футболу – 33,7 % та зимовим видам спорту – 19,6 %. Близько 17 % дітей старшого шкільного віку виокремили легку атлетику та фітнес або аеробіку.

Висновки. Отже, більшість учнів знають про позитивний вплив фізичних вправ на своє здоров'я та фізичну підготовленість, проте ці знання ще не є для них поштовхом до активних занять різними формами фізичних вправ. Окрім того, школярі розуміють свій низький або середній рівень фізичного розвитку, втім багатьом з них не достатньо мотивації аби займатися тим чи іншим видом фізичної діяльності.

Важливо знати мотиви, які спонукають до занять фізичними вправами, загалом і фізичними вправами, зокрема дітей середнього шкільного віку, і раціонально, творчо їх розвивати, підтримувати, зміцнювати. Заняття ж легкою атлетикою є вкрай важливими. Вони сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів, а це – відсутність ожиріння та інших захворювань, уникнення гіподинамії і тощо. Доцільним був би постійний моніторинг змін у потребово-мотиваційній сфері учнів щоб коригувати освітній процес, організацію оптимальних умов для їх навчання та подальшого розвитку.

Література:

1. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом / С. І. Бобровник // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 2 (43). С. 4–9.
2. Климчук І. Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку / І. Климчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2013. № 2 (22). С. 43–47.

Леонід Подрігало

доктор медичних наук, професор,
завідувач кафедри спортивної
медицини та гігієни

Харківська державна академія
фізичної культури

E-mail: leonid.podrigalo@gmail.com

Костянтин Тимченко

аспірант кафедри спортивної
медицини та гігієни

Харківська державна академія
фізичної культури

E-mail: kosstym.ms@gmail.com

ЗАСТОСУВАННЯ СКРИНІНГ-ТЕСТІВ У МОНІТОРИНГУ СТАНУ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Негативні зрушення сучасної демографічної ситуації у суспільстві супроводжуються погіршенням стану здоров'я населення, в тому числі дітей, підлітків та молоді, які є індикаторною групою, завдяки якій визначається благополуччя популяційного здоров'я. Результати досліджень свідчать про негативні зміни структури здоров'я, що визначаються скороченням питомої ваги здорових осіб із паралельним зростанням осіб, що знаходяться у стані донозології, та тих, хто страждає на хронічні неінфекційні захворювання.

Однією із провідних ознак погіршення здоров'я є зниження фізичної підготовленості, яке доволі часто супроводжується перекрученими уявленнями щодо значення фізичного виховання та спорту, наявністю негативних кореляцій між самооцінкою якості життя та фізичною активністю. Оптимізація стану здоров'я вимагає підвищення рухової активності, що стає можливим за рахунок збільшення форм фізичного виховання, і, насамперед, застосування таких форм як заняття у спеціалізованих спортивних секціях. Враховуючи наявні літературні відомості, одне з провідних місць за популярністю займають заняття силовими видами спорту (СВС). Специфіка СВС полягає у тому, що спортсмени повинні виконувати досить великі обсяги тренувальних навантажень, як у аеробному, так і у анаеробному режимах, залежно від виду. Це суттєво збільшує тиск на основні системи організму, підвищує важливість достатньої ємності адаптаційного потенціалу, як предиктору успішності.

Це, у свою чергу, актуалізує забезпечення моніторингу стану спортсменів. У профілактичній медицині моніторинг розглядається як система тривалого спостереження за динамікою здоров'я населення та навколишнього середовища задля виявлення критичних відхилень, корекція яких потребує певного втручання та здійснення медико-профілактичних та соціально-економічних заходів, ефективність яких оцінюється за принципом зворотного зв'язку. У спортивному контексті основною особливістю моніторингу є те, що у якості навколишнього середовища виступають особливості організації підготовки (тренувальні та змагальні навантаження), які здійснюють суттєвий вплив на здоров'я, а основною метою його стає досягнення успіху (перемога на змаганнях, зростання рівня майстерності тощо).

Моніторинг в СВС спрямований на виконання наступних завдань: збереження та зміцнення здоров'я осіб, що займаються, профілактику порушень здоров'я, які можуть виникати в процесі занять, оптимізацію підготовки спортсменів, досягнення максимальних результатів, за рахунок прогнозування змагальної діяльності.

Схема моніторингу передбачає послідовне виконання кількох етапів, які відрізняються власною важливістю. Пропонується виділення етапу попереднього відбору для занять, етапу поточного моніторингу та змагального етапу. Пропонована схема характеризується певною універсальністю, але кожен етап має свою специфіку, пов'язану із особливостями вирішення поставлених завдань. Це обумовлює необхідність обрання інструментів для використання, тобто методик, що потрібні для їх вирішення.

У якості таких інструментів виступають скринінг-тести. У профілактичній медицині скринінг визначається як попереднє визначення з певною імовірністю прихованих або ще не встановлених форм захворювань, а також виявлення чинників ризику, які можуть сприяти розвитку стійких порушень здоров'я. Результати скринінгових досліджень, як правило, не дають ще підстави для встановлення діагнозу, вони лише допомагають виділити з умовно здорового контингенту тих осіб, у яких можливість наявності захворювання найбільш вірогідна.

Для скринінгу застосовують спеціальні методики або тести, які повинні відповідати наступним вимогам: вірогідність, забезпечення виміру необхідного показника, що передбачено метою дослідження; достатня точність, ступінь якої залежить від потреб дослідження; простота, практичність, зручність, економічна прийнятність; відсутність травматизму; специфічність.

В спортивному контексті поняття скринінгу визначається як проби та тести, за допомогою яких можливо просто та наочно оцінювати динаміку стану спортсменів впродовж етапів підготовки. Наведені вище властивості скринінгів зберігають свою актуальність у спортивному моніторингу.

Враховуючи особливості спортивної діяльності для гирьового спорту можуть бути застосовані індекси, що відбивають співвідношення сегментів кінцівок, індекси, що оцінюють силу м'язів кисті у статичному та імпульсному режимах, показники, які ілюструють зв'язки між основними фізіологічними параметрами, завдяки яким можливо прогнозувати стан адаптаційного

потенціалу спортсмена. Враховуючи те, що діяльність спортсмена-гирьовика носить виражений аеробний характер, у якості скринінг-тесту можуть використовуватися елементи гейміфікації, і, насамперед, моніторинг ЧСС та АТ під час виконання спортивних вправ. Підвищення економічності виконання вправ у гирьовому спорті обумовлює важливість достатньої амплітуди рухів у основних суглобах. Це підвищує значущість гоніометричних вимірювань, які також можуть застосовуватися у якості скринінгів.

Таким чином, комплексний аналіз діяльності спортсменів у гирьовому спорті дозволяє зробити висновок про важливість організації моніторингу, основним інструментом якого повинні бути визнані скринінг-тести. Вони є простим, інформативним та об'єктивним інструментом контролю та водночас управління станом осіб, які займаються цим видом спорту. Більшість тестів не вимагають спеціального обладнання та можуть бути проведені в умовах спортивного залу. Їх доступність, інформативність, економічна доцільність та репрезентативність дозволяють рекомендувати їх широке використання у практиці. Апробація запропонованої системи дозволить довести їх адекватність та ефективність.

Вікторія Родічева

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 022421@university.kherson.ua

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СТАНУ СИСТЕМ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЦЕВОГО РИТМУ У ЖІНОК РІЗНИХ ТИПІВ СТАТУРИ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ У ПРОЦЕСІ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ ДОДАТКОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Постановка проблеми. Для збереження фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку важливу роль відіграють ефективно організовані заняття фізичними вправами, які реалізуються насамперед у ході фізичного виховання. У науковій літературі зустрічається чимало робіт [1, 2, 4], присвячених реалізації індивідуально-типологічного підходу у фізичному вихованні, заснованого на обліку особливостей статури людей зрілого віку в умовах активної м'язової діяльності. Проте досліджень, спрямованих на розробку методик та технологій фізичної підготовки в рамках використання різноманітних програм з силового фітнесу на жінок першого періоду зрілого віку, що ґрунтуються на використанні найбільш ефективних рухових режимів, властивих певному типу статури, проведено недостатньо

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У процесі впливу фізичних навантажень різної спрямованості при виборі того чи іншого виду рухової активності актуальним є вивчення реактивності серцево-судинної системи.

Варіабельність ритму серця (BPC) є ефективним методом оцінки стану регуляторних механізмів, нейрогуморальної регуляції діяльності серця, балансу симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи (ВНС). Використання цього методу дозволяє визначити загальні тенденції у розвитку функціональних змін при заняттях різними за спрямованістю видами рухової активності та виявити особливості цих змін у жінок різних соматотипів. [1, 3, 4].

Мета роботи. Вивчити особливості зміни показників варіабельності серцевого ритму у жінок різних типів статури в умовах використання у процесі силового фітнесу додаткових видів рухової активності.

Методи та організація досліджень. В дослідженнях приймали участь 257 жінок віком 25-35 років різних соматотипів. Проводився педагогічний експеримент. В процесі досліджень використовувались наступні методи: аналіз спеціальної літератури, антропометрія, варіабельність серцевого ритму; контрольне тестування спеціальної фізичної підготовки, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Баланс нейровегетативних впливів на серце за співвідношенням амплітуд високочастотної (HF) та низькочастотної (LF) складових спектру ритму серця прийнято оцінювати за індексом вагосимпатичної взаємодії. Показник LF/HF відображає вплив симпатичного відділу ВНС та парасимпатичного відділу ВНС на серцевий ритм та їх баланс, а підвищення впливу одного з відділів ВНС на серцевий ритм виявляється у зростанні чи зниженні цього показника. Динаміка індексу вагосимпатичної взаємодії представлена у табл. 1.

При вивченні середніх значень індексу вагосимпатичної взаємодії (LF/HF) на початку дослідження відзначено переважання симпатикотонії різного ступеня вираженості в трьох групах досліджуваних: з астенічним типом статури, що приступили до занять фітнес+баскетболом, з м'язовим соматотипом.

Достовірні відмінності у показниках LF/HF на початку дослідження виявлено між групами жінок з м'язовим та торакальним, астенічним, дигестивним типами статури, які займаються силовим фітнесом; обстежених м'язового, торакального соматотипів та дигестивної, астенічної статури, що займаються фітнес+волейболом; жінками астенічного типу статури та торакального, м'язового соматотипів, які відвідують заняття фітнес+баскетболом, а також обстеженими м'язового типу статури та астенічного та торакального соматотипів, що займаються фітнес+плаванням.

Наприкінці дослідження значне зниження симпатичного впливу на серцевий ритм спостерігалось у групах жінок із зареєстрованою на початку дослідження симпатикотонією. Так, у групі жінок астенічного типу статури, які займаються фітнес+баскетболом, індекс вагосимпатичної взаємодії знижується на 27,87 %, у групі жінок м'язового соматотипу, які займаються фітнес+плаванням, – на 40,29 %, силовим фітнесом – на 22,39 %.

Таблиця 1.

Динаміка індексу вагосимпатичної взаємодії (LF/HF) у жінок різних типів статури в умовах використання у процесі силового фітнесу додаткових видів рухової активності

Вид рухової активності		Тип статури			
		Астеничний (АТС)	Торакальний (ТТС)	М'язовий (МТС)	Дигестивний (ДТС)
Силовий Фітнес	На початку дослідження	0,83±0,20	0,84±0,18	1,34±0,19 ^{1 2 4}	0,92±0,16
	в кінці дослідження	0,86±0,15	0,87±0,14	1,04±0,12	0,86±0,15
Динаміка, %		3,61	3,57	-22,39	-6,52
Фітнес+ Волейбол	На початку дослідження	0,73±0,14	0,42±0,09 ^{1 4}	0,55±0,14 ⁴	0,93±0,18
	в кінці дослідження	0,85±0,19	0,68±0,12	0,56±0,09 ⁴	0,94±0,17
Динаміка, %		16,44	61,90	1,82	1,08
Фітнес+ Баскетбол	На початку дослідження	1,22±0,21 ^{2 3}	0,70±0,12	0,61±0,11	0,87±0,14
	в кінці дослідження	0,88±0,13	0,66±0,15	0,82±0,13	0,88±0,17
Динаміка, %		-27,87	-5,71	34,43	1,15
Фітнес+ Плавання	На початку дослідження	0,79±0,17	0,88±0,17	1,39±0,21 ^{1 2}	0,93±0,15
	в кінці дослідження	0,84±0,12	0,82±0,14	0,83±0,17	0,93±0,13
Динаміка, %		6,33	-6,82	-40,29	0,00
Примітка. 1 - достовірна різниця з результатами жінок АТС ($p < 0,05$); 2 - достовірна різниця з результатами жінок ТТС ($p < 0,05$); 3 - достовірна різниця з результатами жінок МТС ($p < 0,05$); 4 - достовірна різниця з результатами жінок МТС ($p < 0,05$).					

Висновки. Фізичні навантаження як в аеробному режимі, так і в анаеробно-аеробному режимі сприятливо позначаються на вегетативному балансі жінок. Посилення активності парасимпатичного відділу ВНС також відзначено у групах жінок з дигестивним типом статури, які займаються силовим фітнесом, торакального соматотипу, що відвідують заняття фітнес+баскетболом та фітнес+плаванням, а також дигестивного типу статури,

що займаються силовим фітнесом. Наростання тону симпатичної нервової системи на 61,9% спостерігається тільки в одній групі досліджуваних, у жінок якої індекс вагосимпатичної взаємодії на початку дослідження дорівнював $0,42 \pm 0,09$ ум. од. При цьому за середньою величиною LF/HF, як і раніше, діагностується парасимпатикотонія. В інших групах жінок спостерігається вегетативна рівновага між симпатичним та парасимпатичним відділами ВНС.

Перспективи подальших досліджень. Визначення особливостей процесів довготривалої адаптації використовуючи більш широкий спектр фізіологічних методів дослідження.

Література:

1. Potop V., Mihailescu L.E., Mahaila I., Zawadka-Kunikowska M., Jagiello W/, Chernozub A., Baican M.S., Timnea O.C., Ene-Voiculescu C., Ascinte A. Applied biomechanics within the Kinesiology discipline in higher education. *Physical Education of Students*. 2024. 28(2):106-19.
2. Taylor, W. Guidelines to conduct research in computer-prompt software studies to decrease sedentary behaviors and increase physical activity in the workplace. *Work*. 2024. 77(1):123-131.
3. Vilardeell-Dávila, A., Martínez-Andrade, G., Klünder-Klünder, M., Miranda-Lora, A., Mendoza, E., Flores-Huerta, S., Vargas-González, J., Duque, X., Vilchis-Gil, J. A Multi-Component Educational Intervention for Addressing Levels of Physical Activity and Sedentary Behaviors of Schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. 20(4):3003.
4. Wang, J., & Li, Q. Promoting Effects of the Exercise Behavioral Ecological Model on Physical Activity Behaviors of Students. *American Journal of Health Behavior*. 2023. 47(1):109-115.

Кирило Ротенгерб

аспірант спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний університет

E-mail: Rotengerb@ukr.net

Олександр Кіктенко

студент спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний університет

e-mail: kiktenko_ol@ukr.net

ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Гандбол як швидкоспрямований вид спорту вимагає від гравців високої фізичної підготовленості, координації рухів, стратегічного мислення, технічних навичок, витривалості та швидкого прийняття рішень. Кожна гра включає широкий спектр інтенсивних фізичних дій, таких як спринти, різкі зупинки, стрибки та кидки, що вимагає постійного розвитку різноманітних фізичних і функціональних можливостей гравців.

Важливою складовою успіху команди є саме етап попередньої базової підготовки, під час якого закладаються фундаменти майбутніх досягнень спортсменів. Етап включає формування загальної фізичної підготовки, розвитку координаційних здібностей, сили, швидкості та витривалості. Особлива увага приділяється також психоемоційному стану гравців, що допомагає їм ефективно взаємодіяти у командній грі, адекватно реагувати на стресові ситуації та показувати стабільно високий рівень гри.

Попередня базова підготовка має на меті створити надійну платформу для подальшого розвитку технічних і тактичних навичок, які гравці будуть вдосконалювати протягом усієї спортивної кар'єри. Саме в цей період відбувається навчання базових прийомів гри, таких як точність передач, вміння швидко та ефективно переміщуватися по полю, відпрацювання оборонних і наступальних дій, а також розвиток здатності миттєво приймати рішення в умовах постійної динаміки гри.

Отже, якісна підготовка на етапі попередньої базової підготовки не тільки закладає основи фізичної та функціональної готовності гравців, але й формує їх психологічну стійкість і розуміння тактичних принципів гри, що є ключовими чинниками успіху в командних виступах на найвищому рівні.

Досвід останніх років свідчить, що надмірне збільшення навантажень у спорті нерідко призводить до виснаження організму, що вимагає нових рішень у системі багаторічної підготовки. Один із шляхів удосконалення підготовчої роботи полягає у врахуванні індивідуальних характеристик кожного спортсмена під час планування і здійснення тренувальних процесів.

Система підготовки базується на послідовності етапів, які мають свою специфіку та спрямованість. Кожен етап зосереджується на розвитку важливих аспектів майстерності й адаптаційних здібностей у ключових системах організму, що підкреслює значення індивідуального підходу до багаторічної підготовки, де поєднуються особисті і групові форми роботи, що робить індивідуалізацію актуальною на всіх етапах підготовчого процесу.

На етапах початкової підготовки проводиться проміжний та попередній відбір, де особлива увага приділяється індивідуальним характеристикам спортсменів. У цей час формується базовий руховий потенціал, що закладає основу для розвитку різнобічних навичок. Етап має на меті освоєння техніки спеціалізованих вправ, що дозволить швидше опанувати технічні елементи обраного виду спорту, враховуючи особливості будови тіла та функціональні можливості кожного спортсмена.

На етапі початкової базової підготовки особлива увага приділяється виявленню соматотипу, генетичних схильностей та фізіологічних показників спортсмена, щоб врахувати ці особливості під час підготовки, що дає змогу створити оптимальні умови для розвитку спортивних навичок у майбутньому. Також важливо враховувати індивідуальні темпи розвитку, сенситивні періоди та специфіку нервової системи й темпераменту кожного спортсмена при адаптації тренувальної програми.

Наукові дослідження та фахова література підкреслюють важливість розробки програм фізичної підготовки, які б враховували специфіку сучасного

гандболу, рівень кваліфікації гравців та їхні індивідуальні фізичні показники. Програми мають ґрунтуватися на засадах теорії адаптації, принципах розвитку фізичних якостей та структурних елементах тренувального процесу (наприклад, окремих тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів тощо).

Попередня базова підготовка є фундаментальною ланкою в процесі довгострокового спортивного вдосконалення гандболістів, забезпечуючи розвиток фізичних, техніко-тактичних і психофізіологічних компонентів їхньої підготовки. Формування загальної фізичної витривалості, сили, швидкості та координації на цьому етапі забезпечує стійку основу для подальшого розвитку спеціалізованих навичок, необхідних для успішної гри.

Комплексний підхід до тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки сприяє зниженню ризику травмування гравців завдяки послідовному розвитку основних функціональних можливостей організму, що має особливо важливе значення для попередження спортивних травм у майбутньому, коли навантаження стають більш інтенсивними та спеціалізованими.

Психоемоційна підготовка гравців на цьому етапі також відіграє вирішальну роль у їхньому подальшому прогресі. Розвиток психологічної стійкості, стресостійкості та командної згуртованості дозволяє гравцям ефективніше виконувати тактичні завдання, швидко адаптуватися до змінних ігрових умов і приймати рішення в ситуаціях підвищеної відповідальності.

Таким чином, якісна попередня базова підготовка забезпечує довготривалі переваги, сприяючи оптимізації процесу спеціалізованих тренувань, підвищенню спортивних досягнень і збільшенню загальної тривалості активної кар'єри гравців.

Література:

1. Андронов В. Комплексний підхід до фізіологічної та силової підготовки в гандболі. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 18–19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 276-279.
2. Апанасенко А., Тищенко В., Дядечко І. Фізіологічні та тактичні аспекти підготовки гравців у сучасному гандболі. *Methods of teaching young people, development of speech functions and general knowledge of the world: колективна монографія*. International Science Group. Boston : Primedia eLaunch, 2024. С. 5-27.
3. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Cherednichenko I., Lytvynenko O., Boretska N., Semeryak Z. (2019). The concept of building control for certain components of the system for training handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), Art 200, 1380-1385.

Вікторія Руденко

лаборантка кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонський державний університет
E-mail: vrudenko@ksu.ks.ua

Світлана Степанюк

кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка
Херсонський державний університет
E-mail: SStepaniuk@ksu.ks.ua

АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, що фізичне виховання на основі поглибленого вивчення аквааеробіки значно покращує функціональну і фізичну підготовленість організму, покращує рівень психомоторного розвитку. Сприяє підвищити інтерес до занять фізичним вихованням загалом та аквааеробіки зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Т.Ю. Круцевич, В.Л. Корчинський та ін., звернули увагу на питання здорового способу життя і використовували фізичні вправи у воді як засіб виховання фізичних і моральних якостей людини Д. Лоуренс, Н.Ж. Булгакова, та інші.

Мета дослідження. Ознайомитися з різними засобами використання фізичної культури і спорту, особливо вправами у воді, які забезпечують зміцнення здоров'я за допомогою аквааеробіки.

Результати досліджень та їх обговорення. Зміцнення здоров'я та оздоровлення населення в умовах соціально-економічної трансформації нашої країни є найбільш складним і актуальним питанням.

Як відомо, у воді організм людини має позитивну плавучість. Людина при перебуванні у воді ніби зависає в невагомості. Це і є основна перевага аквааеробіки перед іншими видами фітнесу. При виконанні вправ у воді, навантаження на організм людини досягається опором води. Ті, хто займаються, виконуючи вправу в воді, отримують щадне навантаження на опорно-руховий апарат, що надає аквааеробіці оздоровчу дію.

Таким чином здійснюється профілактика захворювань суглобів і хребта людини. При заняттях аквааеробікою знімається значне навантаження на м'язи і на серцево-судинну систему, що сприяє зміцненню м'язових тканин, підтягування, підвищенню її еластичності. Завдяки масажному ефекту води, шкіра стає більш еластичною і пружною, що сприяє профілактиці целюліту і втрати жирової тканини. В цілому, аквааеробіка сприяє поліпшенню загального самопочуття і зміцненню здоров'я тих, хто займається.

Аквааеробіка, так само як і плавання, підвищує опірність організму до змін температури, виховує стійкість до простудних захворювань.

Однією з особливостей аквааеробіки є те, що вправи виконуються як в горизонтальному так і вертикальному положеннях тіла на мілкій і глибокій воді.

Робота виконується всіма м'язами тіла, що позитивно впливає на гармонійний розвиток мускулатури і рухливості в суглобах. Вода чинить тиск на підшкірне венозний русло, також на діафрагмальне дихання – все це разом взяте покращує притік крові до серця і полегшує його роботу. Тому, заняття аквааеробікою, при відповідному дозуванні, допустимі для людей з ослабленим серцем і використовуються як засіб зміцнення серцево-судинної системи [1]. Не менш велике і гігієнічне значення занять аквааеробікою. Вода сприяє очищенню шкіри, покращує шкіряне дихання, активізує діяльність внутрішніх органів людини. Вона набагато щільніше повітря і під час виконання енергійних рухів інтенсивно масажує шкіру (гідромасаж), що сприяє запобіганню та зникненню целюліту.

Узагальнюючи, позитивний ефект аквааеробіки:

1. Людина у воді не потіє, не відчуває втоми, так як кожен для себе вибирає певний рівень роботи.

2. Заняття покращують кровопостачання до серця, що суттєво зменшує вплив стресу на серцеві м'язи і покращує аеробні можливості організму.

3. У воді знімається велике навантаження на хребет. Саме тому при остеохондрозі та інших захворюваннях хребта рекомендуються заняття у воді.

4. Окрім всього вище перерахованого, вода знімає ризик застою крові і суттєво покращує повернення венозної крові до серця. Саме тому, людям, які мають такі захворювання як варикозне розширення вен, заняття у воді є необхідними.

5. Вправи у воді в 7-14 разів ефективніші, ніж на суші. У воді для тіла створюється необхідний рельєф. Порівнюючи можна сказати, що одне заняття у воді еквівалентно трьом заняттям у спортзалі.

6. Найефективнішими заняттями вважають заняття на глибокій воді.

І, звичайно, вода надає чудодійний вплив на нервову систему людини. Заняття аквааеробікою покращують настрій і дарують позитивні емоції. У жінок середнього віку, які займаються аквааеробікою, значення показників артеріального тиску, адаптаційних можливостей серцево-судинної системи приходять до норми.

Під впливом оздоровчих занять аквааеробікою відбуваються суттєві позитивні зрушення параметрів дихальної системи організму: збільшується фактична і форсована життєва ємкість легень, дихальний обсяг, об'ємна швидкість потоку при видиху і вдиху, що свідчить про зміцнення дихальної мускулатури, підвищення вентиляційних здібностей легких, їх об'ємних параметрів, помітна зміна складу – зменшення відсотку жиру в організмі від 3% до 5,5%.

Висновки. Аквааеробіка відповідає сучасним вимогам і принципам оздоровчої фізичної культури, покращує самопочуття, підвищує працездатність і має значний загартовувачий ефект. Крім того, заняття аквааеробікою дуже добре себе зарекомендували як спрямовані на зняття стресу.

Література:

1. Булатова М.М., Сахновський К.П. Плавання для здоров'я К.: «Здоров'я», 1998. 123 с.
2. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя. К.: КНЕУ, 2005. 234 с.
3. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х т.- / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

Вячеслав Сапожник

здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: drbox@ukr.net

Катерина Дробот

докторка філософії зі спеціальності
017. Фізична культура і спорт,
доцентка кафедри олімпійського та
професійного спорту, Херсонський
державний університет
E-mail: kdrobot@ksu.ks.ua

МЕДИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ БОКСЕРІВ

Проблема травматизму серед кваліфікованих боксерів є актуальною через високий рівень фізичних навантажень і специфіку факторів, які супроводжують бокс як різновид спортивного єдиноборства і контактного виду спорту під час тренувань і змагань. Травми можуть не лише впливати на кар'єру боксерів, але й мати серйозні наслідки для життя і здоров'я в майбутньому. Тому, дослідження ймовірних причин травм, факторів, які впливають на виникнення травм у спортсменів, що займаються боксом, особливостей діагностики та перебігу травм та їх наслідків для боксерів різного рівня майстерності, і, як наслідок, розробка ефективних методів профілактики мають велике значення. Зниження ризику і попередження виникнення травм та забезпечення своєчасного і якісного відновлення боксерів є ключовими аспектами для збереження їх здоров'я і підвищення рівня безпеки у спорті, зокрема в боксі.

Спортивна травма – це пошкодження цілісності певних органів і частин тіла під час занять спортом. На відміну від медичного поняття травми як ушкодження певних структур людського організму, до спортивної травми відносяться травми, які є перешкодою до повноцінного заняття спортом і потребують періоду відновлення і лікування.

Бокс відноситься до контактних видів спорту, і під час тренувань і спортивних змагань у спортсменів як в професійному, так і в аматорському боксі, виникають травми.

Спортивні травми призводять до вимушеної зупинки тренувального процесу, відміни від участі в змаганнях різного рівня, а в деяких випадках призводять до стійкого розладу здоров'я боксера, внаслідок чого спортсмени залишають спорт. Також, трапляються летальні наслідки спортивних травм в боксі.

«В аматорському боксі відмічається частота травмування між 17.1 і 23.6 випадків на 100 проведених боїв. Під час змагань у боксерів аматорів 1 травма трапляється кожні 2,5 години змагання і кожні 772 години тренувань» [3, с.56].

Серед причин виникнення спортивних травм в боксі виділяють зовнішні і внутрішні чинники. До зовнішніх чинників відносяться особливості місця тренування, поверхні рингу або спортивного залу, якість захисного обладнання, кваліфікація тренера і методики тренування, тощо. До внутрішніх чинників відносять вік, стать, стан фізичного і психологічного здоров'я боксера.

Для профілактики травм у боксерів важливо враховувати як внутрішні, так і зовнішні чинники виникнення травм, а також особливості травм в залежності від локалізації і типу травматизації, часу виникнення і ступеню важкості травм.

В залежності від локалізації травми в боксі розподіляються на травми голови і шиї - 65%, травми верхньої кінцівки - 21% та травми нижньої кінцівки і тулуба - 14%.

За типом пошкоджень найбільш розповсюдженими травмами в боксі є поверхневі травми різних ділянок обличчя і волосистої поверхні голови, струси головного мозку, травми кісток черепа, органів зору і слуху, пошкодження кісток і зв'язок кисті і променево-зап'ясткового суглобу, вивихи плечової кістки, пошкодження обертальної манжети плечового суглобу, травми зв'язок ліктьового суглобу, травми шиї, травми нижньої кінцівки і спини [1, с.46].

В залежності від ступеню важкості спортивні травми поділяють на легкі, середньої важкості та важкі [1, с.46].

В залежності від часу виникнення травми в боксі бувають гострими, хронічними, травми внаслідок хронічного перенапруження, рецидивуючими [1, с.46].

Вивчення і розуміння причин травм в боксі, їх розповсюдженість, особливості діагностики і перебігу дозволяють сформулювати медичні аспекти профілактики травматизму у боксерів, які включають методи зниження ризику отримання травм та ефективні підходи до реабілітації після пошкоджень.

До медичних аспектів профілактики травм у боксерів виокремлюємо:

1. Регулярні медичні обстеження перед змаганнями з метою оцінки стану здоров'я боксера і попередження можливого травмування або погіршення стану.

2. Регулярні медичні обстеження під час тренувального процесу для оцінки функційного стану і розробки тренувальних планів відповідно стану здоров'я.

3. Ретельне обстеження боксерів після змагань з метою діагностики можливих ушкоджень і своєчасне їх лікування.

4. Розробка індивідуального плану відновлення боксерів після травм відповідно до періоду відновлення і функційного стану.

5. Дотримання спеціальної дієти і фармакотерапії, які сприяють відновленню після травм і попереджають виникнення повторних пошкоджень.

6. Слідкування за водним балансом боксера, адже дегідратація, яка виникає в організмі боксера під час зниження ваги перед боєм для досягнення ліміту ваги певної вагової категорії і втрата рідини під час інтенсивних тренувань, може призвести до травми або погіршення функційного стану боксера.

7. Вирахування віку і статі боксера при тренуванні і змаганнях.

Медичні аспекти профілактики є складовою частиною комплексного підходу до профілактики травматизму боксерів, які дозволяють значно знизити ризик виникнення травм та забезпечити швидке і максимально ефективно відновлення спортсменів і повернення їх до тренувань і змагань.

Література:

1. Карпенко О. Профілактика травматизму у боксі: теорія та практика, Одеса: Астропринт, 2020, 144 с.

2. Савчук М. Фізіологічні методи профілактики спортивних травм, Київ: Олімпійська література, 2020, 140 с.

3. [Alexander J Alevras](#) Epidemiology of injuries in amateur boxing: A systematic review and meta-analysis / [Joel T Fuller](#), [Rebecca Mitchell](#), [Reidar P Lystad](#) // Sci Med Sport. 2022 Dec;25(12):995-1001.

Рахмет Саутов

аспірант спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний

університет

ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність дослідження фітнес-тренувань як засобу підвищення фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки зумовлена сучасними вимогами до спортивних результатів та тенденціями розвитку футболу як гри, що вимагає високого рівня загальної фізичної готовності, швидко-силових якостей, витривалості та координації. Футбол є динамічним видом спорту, де необхідно одночасно поєднувати різноманітні фізичні й технічні елементи, що вимагає від гравців всебічної фізичної підготовки.

На етапі попередньої базової підготовки особливе значення має формування основ фізичної витривалості, координаційних здібностей та розвитку м'язової маси. У цьому контексті фітнес-тренування виступають ефективним засобом гармонійного розвитку всіх необхідних фізичних якостей.

Вони сприяють поліпшенню загального фізичного стану, зниженню ризику травматизму та підвищенню загальної працездатності спортсменів.

Крім того, інтеграція фітнес-компонентів у тренувальний процес дозволяє більш ефективно реалізовувати принципи поступовості та варіативності навантажень, що сприяє довготривалому зростанню спортивних показників. У результаті, футболісти стають більш готовими до інтенсивних ігор та тренувань, що забезпечує вищий рівень підготовленості на змагальному етапі.

Футбол є одним із найбільш вимогливих видів спорту, що характеризується інтенсивним використанням аеробних та анаеробних енергетичних систем організму, постійними змінами напрямку руху, високими вимогами до швидкісно-силової підготовленості та витривалості. Ефективне управління підготовкою спортсменів на різних етапах тренувального процесу стає важливим фактором для забезпечення їх оптимальної фізичної та функціональної готовності до змагальної діяльності. У цьому контексті особливого значення набувають фітнес-тренування, як засіб цілеспрямованого розвитку фізичних якостей футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

На цьому етапі формується загальна фізична база, яка є критично важливою для подальшого вдосконалення спеціальних спортивних якостей. З фізіологічного погляду, фітнес-тренування сприяють розвитку серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової та енергетичної систем організму. Комплексне навантаження на ці системи дозволяє підвищити максимальне споживання кисню ($\text{VO}_2 \text{ max}$), покращити функцію мітохондрій у м'язових клітинах, збільшити силу і витривалість м'язів, а також поліпшити здатність організму адаптуватися до високих фізичних навантажень.

Комплексне навантаження на фізіологічні системи організму під час фітнес-тренувань стимулює низку адаптацій, які дозволяють підвищити фізичну працездатність і загальну витривалість футболістів. Так $\text{VO}_2 \text{ max}$ є ключовим показником аеробної продуктивності, який відображає здатність серцево-судинної системи доставляти кисень до м'язів під час інтенсивних фізичних навантажень. Комплексні тренування, що включають кардіонавантаження (біг, велосипед, плавання), сприяють покращенню функції серця, збільшенню ударного об'єму та загальної ємності кровоносних судин. У результаті серце ефективніше постачає кров до працюючих м'язів, а це, в свою чергу, дозволяє клітинам поглинати більше кисню. Підвищення $\text{VO}_2 \text{ max}$ дає можливість спортсменам довше працювати на високій інтенсивності без суттєвого накопичення втоми.

Мітохондрії є енергетичними центрами клітин, де відбувається основна частина процесів аеробного метаболізму, включаючи вироблення АТФ (аденозинтрифосфату), який є основним джерелом енергії для скорочення м'язів. Комплексні тренування, що включають аеробні та силові вправи, стимулюють біогенез мітохондрій – процес збільшення їх кількості та покращення функціональності, що забезпечує більш ефективне вироблення енергії та підвищення аеробної витривалості, що є критично важливим для футболістів, особливо на тривалих дистанціях під час гри.

Використання фітнес-тренувань, що включають силові та пліометричні вправи, сприяє зміцненню м'язів та підвищенню їхньої витривалості. Фізіологічно це досягається через гіпертрофію м'язових волокон (збільшення їх розміру) та покращення нервово-м'язової координації, що дозволяє м'язам працювати більш ефективно. Крім того, силові вправи сприяють покращенню роботи анаеробної енергетичної системи, що дозволяє м'язам довше витримувати високі навантаження без накопичення надмірної втоми.

Адаптація до тренувальних навантажень є важливим елементом підготовки футболістів. Фітнес-тренування стимулюють комплексний розвиток серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем, що дозволяє організму швидше і більш ефективно реагувати на зростання інтенсивності тренувань. Збільшення кількості капілярів у м'язах (капіляризація) покращує кровообіг та транспортування кисню і поживних речовин до тканин, а також ефективніше виводить продукти метаболізму, такі як молочна кислота, що зменшує ризик накопичення втоми.

Фізіологічні ефекти фітнес-тренувань включають збільшення ударного об'єму серця, покращення капіляризації м'язової тканини, що забезпечує кращий транспорт кисню та поживних речовин до клітин. Крім того, розвивається анаеробна ємність організму, що дозволяє ефективніше виконувати інтенсивні короткочасні вправи, характерні для футбольної гри.

На етапі попередньої базової підготовки використання фітнес-програм дозволяє збалансовано розвивати як аеробні, так і анаеробні енергетичні системи, що є необхідним для підвищення загальної витривалості, покращення швидко-силових показників та координаційних здібностей футболістів.

Таким чином, комплексне тренування на різні фізіологічні системи організму сприяє значному покращенню як аеробної, так і анаеробної продуктивності, що дозволяє футболістам підтримувати високу працездатність протягом тривалого періоду часу, зменшуючи ризики втоми і травматизму під час гри. А впровадження фітнес-тренувань на цьому етапі є не лише засобом зміцнення фізичної підготовленості, але й важливим інструментом для поліпшення адаптаційних можливостей організму до майбутніх спортивних навантажень.

Література:

1. Костюкевич, В. М., Ткаченко, С. М., Стасюк, В. А., Попов, В. О., & Платонов, В. М. (2022). Підвищення швидко-силових якостей футболістів 11–12 років на етапі попередньої базової підготовки. Рекомендовано до видання вченою радою Навчально-наукового медичного інституту Сумського державного університету (протокол № 2 від 17 жовтня 2022 року), 48.
2. Плетньов, С. Ю., & Маліков, М. В. (2024). Особливості зміни показників фізичної підготовленості футболістів 13-14 років у підготовчому періоді річного макроциклу під впливом типової програми тренувальних занять. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Випуск 8 (181). С. 203-208.
3. Собко, С. Г. Контроль фізичної підготовленості юних футболістів етапу попередньої базової підготовки / С. Г. Собко, Н. Г. Собко, Л. М. Липчанська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 374-379.

4. Шиндряєв, С. С., & Адаменко, О. О. (2023). Підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки х використанням інноваційних фітнес-технологій. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VII інтернет-конференції. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. С. 179-182.

Наталія Серєда

кандидатка наук з фізичного
виховання та спорту, доцентка
Харківська державна академія
фізичної культури
E-mail: sereda_nataliya86@ukr.net

ОРГАНІЗАЦІЙНИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ РИНКУ ФІТНЕС-ПОСЛУГ В УКРАЇНІ

Актуальність дослідження. На сьогодні фітнес це не тільки спосіб прикрасити тіло, а й ціла індустрія, яка пропонує різноманітні послуги. У 2022 і 2023 роках поява нових спортивних трендів зумовлена переважно зручністю, комфортом і безпекою для здоров'я. Українські експерти фітнес-індустрії визначили тренди, спрямовані на масове залучення різних категорій населення до здорового способу життя. Однак складна ситуація в Україні через епідемія COVID-19 та введення воєнного стану внесли свої корективи в організаційну діяльність фітнес-клубів [2, 3].

Мета дослідження полягає у визначенні організаційних аспектів розвитку ринку фітнес-послуг в Україні.

Методи дослідження та організація дослідження. У проведеному дослідженні біли використанні наступні наукові методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів, організаційний аналіз, системний аналіз, опитування (анкетування), SWOT-аналіз, методи математичної статистики. Дослідження було проведено на базі 7 фітнес-клубів України. Респондентами виступали адміністративні працівники та тренерський склад фітнес-клубів.

Результати дослідження. За результатами дослідження організаційно-управлінських напрямків діяльності фітнес-клубів які потребують покращення визначено що 56,0% працівників наголошують на необхідності покращення фінансової діяльності фітнес-клубу також це є однією з ключових проблем багатьох фітнес-клубів по всій території України. На другому місці виступає підвищення кваліфікації персоналу фітнес-клубу. Такий напрямок для покращення обрали 42,0% працівників фітнес-клубів. За активізацію рекламної діяльності фітнес-клубу - 34,2% працівників. На четвертому та п'ятому місцях виступає розробка маркетингового плану та розробка подальшої стратегії розвитку фітнес-клубу, на жаль лише 17,1% працівників вважають за необхідним вдосконалювати даний напрям. Так як даний фітнес-клуб знаходиться в Україні, де активно ведуться бойові дії, то планувати на майбутнє дуже складно, але це важливий етап будь-якого бізнесу. Досліджуючи

питання співвідношення рівня якості надання фітнес-послуг та рівня цін більшість працівників згодні, що рівень цін якості обслуговування відповідний (72,0%). Це свідчить про гарний рівень заробітної плати та умов праці.

За результатами проведеного маркетингового аналізу було визначено чинники які є найбільш значущими при виборі фітнес-клубу. Встановлено, що переважає все ж таки комфорт ($4,87 \pm 0,18$). На другому місці прийнятні ціни та уважність персоналу ($3,97 \pm 0,23$). На третьому місці, великий асортимент послуг, що пропонується ($3,23 \pm 0,38$). І на останньому місці – територіальне розташування та транспортна розв'язка (табл. 1).

Таблиця 1.

Чинники, які є найбільш значущими при виборі фітнес-клубу

№	Чинники	Сума Σ	$\bar{X} \pm m$	%	Бал
1.	Територіальне розташування	25	$1,67 \pm 0,72$	33,3	1
2.	Комфорт	61	$4,87 \pm 0,18$	81,3	5
3.	Уважність та професіоналізм персоналу	58	$3,97 \pm 0,23$	77,3	4
4.	Прийнятні ціни	58	$3,97 \pm 0,23$	77,3	4
5.	Асортимент послуг	50	$3,23 \pm 0,38$	66,6	3

$$\sum_{i=1}^n x_{i\max} = 75 \quad \sum_{i=1}^n x_{i\min} = 15$$

Визначено чинники, що становлять загрозу для розвитку фітнес-клубу, а саме це ракетна небезпека та руйнація спортивних споруд від ракетного пострілу (43,2%). Наступним чинником є це низький інтерес споживачів (37,5%), бо зараз багато фітнес-тренерів викладають он-лайн, а також записують свої марафони, які набагато дешевші, аніж абонемент в фітнес-клуб.

Третє місце посідає - збільшення вартості комунальних послуг, оренди та енергоносіїв (20,9%). Так як країна-агресор постійно завдає удари по критичним об'єктам, включаючи енергосистеми, то ціни на генератор, пальне та електрику збільшуються з кожним разом.

Таблиця 2

Матриця SWOT-аналізу діяльності фітнес-клубів

Сильні сторони	Можливості
<ul style="list-style-type: none"> - Позитивний імідж фітнес-клубу - Територіальне розташування - Гнучкі ціни та акційні пропозиції - Кваліфікований персоналу - Маркетингова діяльність - Якісне обладнання - Програми навчання, що відповідають світовим стандартам - Дружні відносини зі споживачами 	<ul style="list-style-type: none"> - Можливість працювати офлайн та он-лайн - Збільшення населення у регіоні - Розширення асортименту фізкультурно-спортивних послуг - Відкриття нових спортивних локацій та проведення спортивних івентів

Слабкі сторони	Загрози
<ul style="list-style-type: none"> – Невелика постійна база споживачів – Низька лояльність співробітників – Поява нових конкурентів та на нових фітнес-послуг – Спортивна база та спортивне обладнання – Відсутність документообігу та електронізації – Залежність від дій конкурентів 	<ul style="list-style-type: none"> – Низький рівень інформатизації економіки та використання інформаційних технологій у діяльності фітнес-клубах – Обмеженість аудиторії – Ракетна небезпека та загроза життю населення – Не контрольована міграція населення – Недостатній рівень безпеки інформації та систем

За результатами проведеного дослідження марко та мікросередовища було сформована матриця SWOT-аналізу діяльності фітнес-клубів (табл.2).

На основі проведеного SWOT-аналізу визначено залежність від дій конкурентів найслабшою стороною фітнес клубу. Також поява нових конкурентів та нових фітнес-послуг негативно вплине на подальшу діяльність. На останньому місці – це низька лояльність співробітників і спортивна база та спортивне обладнання.

Висновки. За результатами проведеного дослідження визначено, що 56,0% працівників наголошують на необхідності покращення фінансової діяльності фітнес-клубів. Найбільш значущими при виборі фітнес-клубу переважає все ж таки комфорт ($4,87 \pm 0,18$); прийнятні ціни та уважність персоналу ($3,97 \pm 0,23$); великий асортимент послуг, що пропонується ($3,23 \pm 0,38$). Для покращення роботи фітнес-клубів необхідно розширення агітаційної роботи зі споживачем (58,0%) та підвищення рівня спортивної та викладацької майстерності тренерів та викладацького складу (42,0%). В Україні темпи розвитку вітчизняного фітнесу ринку досить високі, а основними факторами успішнішого зростання фітнес індустрії є: зростання платоспроможності населення, престижність занять фітнесом та підвищена увага людей до свого здоров'я та до свого тіла.

Література:

1. Бондар А.С., Серета Н.В., Стадник С.О. Особливості використання засобів маркетингової комунікації в діяльності фітнес-клубу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Львів)*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 24 -28.
2. Леонова Ю.О., Бондар А.С., Стадник С.О. Підвищення ефективності управління вітчизняними фітнес-клубами у сучасних умовах функціонування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 6, С. 81-86.
3. Серета Н., Стадник С., Гончаров В. Особливості діяльності фітнес-клубів в умовах карантинних обмежень *Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет.журн.* Харків: ХДАФК, 2021. №5 (85). С. 75-81. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-5>
4. Стадник С. Діяльність фітнес-клубів у місті Харкові. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018, № 2, С. 58-62.

Ольга Смирнова

аспірантка Національного
університету фізичного виховання і
спорту України

E-mail: smirnova26olga26@gmail.com

Володимир Гамалій

кандидат педагогічних наук,
професор

Національний університет фізичного
виховання і спорту України

E-mail: gamali@ua.fm

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Вступ. Спортивний результат визначається безліччю факторів. Науковці [5, 7, 8, 11] стверджують, що спортивне досягнення у будь-якому виді спорту завжди багатофакторне явище, оскільки воно обумовлено комплексом факторів та умов, які прямо чи опосередковано впливають на спортивний результат. Тренування як цілеспрямований педагогічний процес характеризується старанним розвитком всіх факторів, що зумовлюють успішні показники на змаганнях.

Загальновідомо [5], що наразі навчально-тренувальний процес спортсменів здійснюється в рамках 5 основних напрямків: фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка та теоретична підготовка. У різних видах спорту превалює та чи інша сторона спортивної підготовки. Так, наприклад, у видах спорту, де результат спортивної майстерності проявляється у мистецтві відтворення різних форм рухів та предметом оцінки змагань є техніка виконання вправ, технічна підготовка спортсмена переважає над іншими видами підготовки. І саме тому у художній гімнастиці до 75–80% часу навчально-тренувальних занять відводиться на технічну підготовку спортсменів. Отже, технічна підготовка у гімнасток має визначальне та першорядне значення у досягненні високих спортивних результатів [2].

Мета дослідження. На основі аналізу літературних даних та практичного досвіду визначити особливості та проблеми технічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувались методи, що застосовуються на теоретичному рівні досліджень – аналіз і синтез, узагальнення, теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та даних з мережі Інтернет, узагальнення практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасна художня гімнастика пред'являє особливі вимоги до підготовки спортивного резерву. Юні гімнастки повинні в короткі терміни досконало освоїти базові навички і навчитися

виконувати складнокоординаційні гімнастичні вправи без предмету та з предметами в умовах, що змінюються. Це необхідно для майбутнього оволодіння найскладнішими варіантами гімнастичних рухів та становлення їх як висококласних спортсменів [9].

Високі спортивні результати, їхнє постійне зростання свідчать про значні резерви організму, не затребувані в умовах звичайної життєдіяльності. Спортсмени високої кваліфікації виходять на рівень інтелектуального, духовно-морального та фізичного розвитку, що значно розширює межі людських можливостей. Кожен вид спортивної діяльності пред'являє специфічні вимоги до світогляду, рис характеру, морфофункціонального статусу та інших особливостей організму [11].

Високі вимоги до складності та технічного виконання композицій змагань у художній гімнастиці зумовлюють необхідність пошуку резервів підвищення ефективності управління процесом підготовки спортсменів. При цьому якісне управління неможливе без урахування тенденцій розвитку виду спорту, оперативної корекції змісту процесу підготовки та застосування сучасних методик діагностики стану підготовленості, розвитку здібностей та навчання гімнастичним вправам [2].

Фахівці вказують на єдиний шлях, що дозволяє оптимізувати процес багаторічної спортивної підготовки: це підвищення якості навчально-тренувального процесу, в тому числі на ранніх етапах навчання, ефективності методології навчання спортивним рухам, особливо в тих видах спорту, де технічна майстерність визначає успіх [8, 10].

Технічна підготовленість – це ступінь освоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям обраного виду спорту та спрямованої на досягнення високих спортивних результатів [3].

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, спортивна техніка тісно взаємопов'язана з фізичними, тактичними, психічними та іншими можливостями спортсмена, а також із конкретними умовами зовнішнього середовища, в яких виконується спортивна дія [5].

Технічні прийоми та дії у сучасному спорті винятково різноманітні, обсяг їх постійно збагачується. У художній гімнастиці технічна підготовленість характеризується залежністю від прояву провідних фізичних якостей: гнучкості та координації. Тому важливого значення в процесі багаторічної спортивної підготовки набуває розвиток рухової функції спортсменок [1].

У ході виконання цілеспрямованого тренувального навантаження завдяки механізму адаптації організму до впливів довкілля створюються умови для приросту показників якісних сторін рухової діяльності, накопичення внутрішніх ресурсів. Фізіологічні можливості людини можна суттєво збільшити шляхом спеціально організованої м'язової діяльності. Цілеспрямований, раціонально організований навчально-тренувальний процес забезпечує упорядкованість діяльності психофізіологічного апарату, який отримує можливість розширення суттєвих меж рухової діяльності [4,6].

Біологічні обмеження життєдіяльності індивіда можна розширити шляхом більш ефективного управління розвитком рухової функції за рахунок

застосування факторів, що сприяють суттєвій зміні життєвих процесів найскладнішого механізму, яким є людський організм. До одного з таких факторів слід віднести рівень організації навчально-тренувального процесу, що забезпечує необхідний навчальний вплив шляхом досягнення більш тонкої взаємодії фізіологічних систем, встановлення між ними необхідних взаємозв'язків [1].

Для вдосконалення навчально-тренувального процесу необхідні постійна оптимізація програми підготовки спортсменок відповідно до змін у правилах змагань та тенденцій розвитку сучасного спорту. На просторах Інтернету можна знайти багато нових підходів і методик розвитку провідних фізичних якостей у художній гімнастиці, вдосконалення технічної підготовки, але більшість з них спираються на досвід спроб і помилок. Досить мало нових програм, ефективність і доцільність яких, була перевірена проведенням повноцінних досліджень. Основні нововведення запропонованих програм – це використання допоміжного інвентарю в процесі тренувань: міні-батут, напівсфера, тенісні м'ячі, гумова стрічка, гімнастичний блок та інше.

Аналіз публікацій, а також досвід педагогічної діяльності дозволяють констатувати, що залишається не достатньо вивченим питання оптимізації та вдосконалення засобів розвитку рухових можливостей, які є основою вдосконалення технічної підготовки гімнасток.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку програм розвитку фізичних якостей у художній гімнастиці, які будуть відповідати сучасним потребам якісної підготовки спортсменок.

Висновки. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав необхідність пошуку напрямків підвищення якості та рівня організації навчально-тренувального процесу, ефективності методології навчання спортивним рухам, в тому числі на ранніх етапах навчання. Встановлено, що раціонально організований розвиток рухової функції людини створює можливості для вдосконалення технічної підготовки спортсменок, що спеціалізуються у художній гімнастиці, що в свою чергу визначає досягнення високого спортивного результату. У зв'язку з цим набуває необхідності наукове обґрунтування шляхів оптимізації розвитку фізичних якостей юних спортсменок, які займаються художньою гімнастикою.

Література:

1. Багінська О., Вахненко В., Тютюнник О. Методика навчання рухових дій в процесі технічної підготовки гімнасток-художниць молодшого шкільного віку на основі врахування особливостей розвитку їх рухової функції: Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка, Том 176 № 20, 2023, С.3-10
2. Вахненко В.С. Сучасні напрямки підвищення ефективності процесу технічної підготовки в художній гімнастиці : Інноваційні трансформації освітнього простору: зміст, напрями і технології реалізації : Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції молодих учених і студентів(14травня2020 року, м.Чернігів) : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Чернігів. 2020. 124 с.
3. Гамалий В. Проблемы и перспективы совершенствования технической подготовки спортсменов: Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 2. – С.67-71.
4. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. –311 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров]. Киев: Олимпийская литература, 2015, 680 с.
6. Платонов В. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов: Наука в олимпийском спорте. – 2017. – No 1. – С. 29–47.
7. Чернишов А.І. Індивідуальні особливості успішності в спортивній діяльності: магістерська робота/ Державний заклад „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Старобільськ, 2020, 81 с.
8. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч.посіб., Київ, 2013, 136 с.
9. Шинкарук О, Колчин М. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017; 4: 72–78.
10. Moraru, C., E., Radu, L., E., Grosu, E., F., & Puni, A., R. (2015) Influence of mental training on the execution technique in rhythmic gymnastics, Global Journal on Humanites & Social Sciences. [Online]. 01, pp 176-181.
11. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport [Electronic resource] / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Yaroslav Galan, Oleksandr Tsyhykalo, Iryna Popova // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 3. – P. 988–994. doi:10.7752/jpes.2017.s3152http://efsupit.ro/images/stories/17august2017/art152.pdf

Світлана Степанюк

кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка

Херсонський державний університет

E-mail: SStepaniuk@ksu.ks.ua

Віра Юхимук

кандидатка педагогічних наук, доцентка

Національний університет фізичного

виховання і спорту України

E-mail: jukhymuk@ukr.net

Едуард Тонконог

учитель фізичної культури, учитель вищої категорії, учитель-методист

Херсонський загальноосвітній навчально-виховний комплекс 48 Херсонської

міської ради

E-mail: vchitel68@gmail.com

ЗНАЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Нераціональний розподіл навантаження на студентів призводить до перевтоми. Сучасне життя та навчання має свої наслідки. Це пов'язано з тим, що вони характеризуються малою фізичною рухливістю протягом дня. Що і є основною причиною функціональних

порушень в організмі, хронічних захворювань внутрішніх органів та значного порушення постави. Тому, заняття фізичними вправами має бути спрямоване на загальне зміцнення організму студента. А саме, для підвищення працездатності, та сприяння зміцненню здоров'я студентської молоді [1].

До основних завдань ЗВО сьогодні входять: розвиток і збереження інтелектуального та фізичного потенціалу молодого покоління. А це передбачає виховання повноцінного, гармонійно розвиненого, психічно і фізично здорового здобувача [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогоднішній день, на жаль, стан здоров'я студентської молоді є не найкращим. Праці І. Боднар (2010), А. Драчука (2011) вказують, що близько 90,0 % студентів мають значні відхилення саме у стані здоров'я. Нажаль, половина з них – незадовільну фізичну підготовленість.

Ця проблема, останнім часом, все більше привертає увагу вітчизняних науковців. Над проблемою здоров'я учнівської та студентської молоді, а також різних груп населення працювали: С. Кириленко, А. Нагорна В. Горащук, Л. Хижняк, та ін..

Мета – узагальнити вітчизняний досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності з метою зміцнення здоров'я студентської молоді.

Для вирішення поставленої мети ми використали методи дослідження - це аналіз та узагальнення вітчизняного досвіду.

Результати дослідження. На думку вчених, людство сьогодні знаходиться перед рядом загрозливих чинників планетарного масштабу: розповсюдження вірусних інфекцій, війна, демографічний дисбаланс, екологічні катаклізми. Погіршується здоров'я у населення більшості країн, що створює ще одну суспільну проблему, і вимагає системного, комплексного розуміння та його вирішення [1].

Фізичне виховання у його широкому розумінні – це багатогранний процес організації активної пізнавальної і фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді. Ця діяльність спрямована на формування потреби у заняттях фізичною культурою та спортом. На розвиток фізичних сил і здоров'я, а також на здоровий спосіб життя [2].

Фізкультурно-оздоровча діяльність, яка на сьогодні є дієвим засобом формування саме потреби в здоровому способі життя, вирішує ряд завдань, а саме:

- виховання в молодій людині любові до життя і усвідомлення того, що ціннішого за життя і здоров'я людини не має;
- формування у вихованні потреби фізичного вдосконалення і загартування на основі їхнього відповідального ставлення до свого здоров'я;
- забезпечення захисту молоді, охорони її життя та здоров'я, а також гідності і честі;
- вироблення навичок та умінь збереження та зміцнення здоров'я тощо [3].

Зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності повинен відповідати певним педагогічним вимогам:

– бути спрямованим на формування в молодих людей якостей, а саме: свідомого ставлення до особистого здоров'я та фізичного розвитку. Зацікавленості у фізичній культурі та спорту. Формуванні потреби у регулярних фізичних вправах для розвитку сили, витривалості, спритності, а також гнучкості в різних видах роботи. Обов'язкового оволодіння технікою рухових дій тощо;

– до систематичних занять фізичною культурою та оздоровчих заходів має бути залучене все молоде покоління. Кожен повинен долучитися до такого виду діяльності, який відповідав би його інтересам, нахилам, здібностям та, обов'язково, рівню його фізичного розвитку [1].

Фізкультурно-оздоровча діяльність включає в себе наступні напрямки [3]:

- діяльність з попередження травматизму та порушень у здоров'ї молодих людей;
- діяльність із впровадженням національної системи фізичного виховання та самовдосконалення;
- туристично-краєзнавчу роботу;
- роботу з батьками;
- консультативну роботу медичних працівників та ін.

Висновки. Отже, на сьогодні, особливо актуально виступає проблема формування звички, у молодих людей, до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Нам, фахівцям галузі, необхідно сьогодні формувати переконання у необхідності ведення здорового способу життя. Акцентувати увагу молоді на значенні фізичного, психічного та морального здоров'я. Розвивати потребу у самоаналізі стану свого здоров'я, рівня фізичної підготовленості та пошуку нових шляхів їх покращення.

Література:

1. Горащук В.П. Сутнісна характеристика «культура здоров'я особистості» // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Зб. наук. пр. К., 2000. Вип. 4. С. 23-28.
2. Степанюк С.І., Городинська І.В., Грабовський Ю.А. Зазуляк І.Б. Роль оздоровчих заходів у формуванні основ здорового способу життя. // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2017. Том 1. Випуск 5 к (86) 17. С. 324-328.
3. Ткачук В., Римик В., Городинська І., Степанюк С. Формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я. // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матер. VIII Всеукр. наук.-практ. конф, (Херсон, 1-2 жовтня 2015 року). Херсон, Видавництво ПП Вишемирський В.С 2015. С. 220-223.

Світлана Степанюк

кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка

Херсонський державний університет

E-mail: SStepaniuk@ksu.ks.ua

Віра Юхимук

кандидатка педагогічних наук, доцентка

Національний університет фізичного виховання і спорту України

E-mail: jukhymuk@ukr.net

Інна Городинська

кандидатка педагогічних наук, доцентка

Херсонський державний університет

E-mail: igorodinska@ksu.ks.ua

ДОСЯГНЕННЯ ВИДАТНИХ ТРЕНЕРІВ ЖІНОЧИХ ГАНДБОЛЬНИХ КОМАНД УКРАЇНИ

Постановка проблеми. Значну роль у фізичному вихованні відіграють спортивні ігри. Вони сприяють всебічному фізичному розвитку та естетичному вихованню молодого покоління. Що стосується праць, які присвячені вивченню діяльності та досягненням видатних тренерів саме жіночих гандбольних команд України нами виявлено не було.

Гандбол – командна спортивна гра, яка входить до олімпійської програми. З'явився ще в кінці ХІХ століття [1]. В гандбол рають у 165 світу. Нажаль, кращих гандболістів зможуть назвати, мабуть, тільки справжні поціновувачі цієї гри.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням різних сторін підготовки в гандболі присвячено ряд праць як вітчизняних так і зарубіжних фахівців: Турчин І.Є. (1988), Агрібі Б.(1997), Соловей О.М. (2000) та ін. Нажаль, питанням діяльності та досягненням видатних тренерів жіночих гандбольних команд, приділяється лише не значна увага. Фрагментарність досліджень даної проблеми ми віднайшли у працях (Драчук А.І., 2011). Ці дані не дають змоги бачити всієї картини даної проблематики.

Саме тому метою нашого дослідження є аналіз діяльності та досягнення видатних тренерів жіночих гандбольних команд України.

Результати дослідження та їх обговорення. Досягнення Українського гандболу добре відомі світовій спортивній спільноті. Сьогодні перспективні українські гандболістки продовжують виступати в різних зарубіжних клубах.

Років 30-40 тому Ігор Турчин був кращим тренером, а Зінаїда Турчина – кращою гравчиною. Київський «Спартак» був найкращою командою в історії світового гандболу. ренери українського гандболу залишили в історії яскравий слід. Саме тому, нам хотілося б зазирнути в глибину історії, аби лишити добру згадку про них.

Ігор Євдокимович Турчін - Заслужений тренер колишнього СРСР. Найвидатніший тренер в історії гандболу. Його зусиллями було створено жіночу

гандбольну команду «Спартак» (Київ). Саме під його керівництвом київська команда ставала 20-разовим чемпіоном СРСР та 13-разовим переможцем Кубка Європейських чемпіонів. Саме за ці досягнення І.Є. Турчин і його команда занесені до Книги рекордів Гіннеса. Жіноча гандбольна збірна СРСР, яку він очолював у той час, ставала олімпійськими чемпіонами на Іграх Олімпіад в Монреалі (1976) та Москві (1980). Бронзовими призерами Ігор в Сеулі (1988). Двічі ставала переможцем на чемпіонатах світу (1982, 1986). У 1975 і 1978 роках була срібним призером світової першості, а в 1973 році – бронзовим. 1976 рік був знаковим для І.Є. Турчина. Його визнають найкращим тренером світу. І.Є. Турчин кандидат педагогічних наук. Заслужений тренер СРСР (1971). За свою самовіддану працю нагороджений орденами Трудового Червоного Прапора (1976, 1980), «Знак Пошани» (1971), орденом «Дружби народів». В знак подяки, за величезну роботу і світлу пам'ять про видатного тренера з 1995 року у Києві щороку проводиться міжнародний гандбольний турнір «Кубок Турчина» [2]. В різні роки у турнірі брали участь жіночі національні та юніорські збірні України, збірна клубів України, і, обов'язково, команда «Спартак» (Київ).

Леонід Анатолійович Ратнер - Головний тренер жіночої збірної України з гандболу. Заслужений тренер України та СРСР. Майстер спорту СРСР. Свою тренерську діяльність розпочав у 1957 року. У 1973 р. у Запоріжжі заснував жіночу гандбольну команду «ЗМетІ», «ЗІІ», а з 1988 р. – «Мотор». За його керівництва у 1977 році клуб виграв бронзові нагороди чемпіонату СРСР. У 1992 – СНД. У 1989, 1990 роках Кубок СРСР. Чотири рази команда здобувала золоті медалі чемпіонатів України та двічі ставала срібними призерами. П'ять разів (1983, 1985, 1987, 1989, 1991 р.р.) завдяки його наполегливій праці молодіжна збірна здобувала золото світових чемпіонатів. Під керівництвом Леоніда Ратнера юніорки колишнього радянського союзу сім разів здобували золоті нагороди у міжнародних турнірах «Дружба». У 1990-ті роки Леонід Ратнер був головним тренером національної жіночої команди України. У сезоні-97/98 працював в Словаччині, керований ним клуб – «Агро» (Топольчани) – виграв національну першість серед чоловічих команд. У 1998 році його було визнано кращим тренером Словаччини. У 2000 році працював тренером-консультантом чоловічого клубу «Олком» (Мелітополь). У 2002 році він знову очолює український жіночий гандбол та приводить команду у квартет найсильніших команд чемпіонату світу 2003 року. У 2004 в Афінах на літніх Іграх Олімпіад Українська збірна стала бронзовим призером. У 2009 році Леонід Ратнер отримує державну нагороду – Заслужений працівник фізичної культури і спорту України [3].

Леонід Макарович Євтушенко народився 14 липня 1945 року в м. Ромни Сумської області. Заслужений тренер України (1987). Закінчив Київський інститут фізичної культури у 1970 році, де працював доцентом кафедри спортивних ігор у 2003–2005 р.р. З 1975 по 1985р.р. працював тренером жіночої команди Київської школи-інтернату спортивного профілю. У 1985–1987 р.р. обіймав посаду головного тренера юніорської жіночої збірної команди СРСР. З 1987–1991р.р. – тренер жіночого гандбольного клубу «Автомобіліст» (м. Бровари Київ. обл.). Працюючи головним тренером жіночих команд 1991–1996 роках у юніорській збірній України,

здобув перемогу у Литві у 1994 році. За його керівництва команда ставала срібними призерками чемпіонатів Європи 1996–2002 років. Дівчата ставали срібними призерками чемпіонату Європи (Румунія, 2000). У період з 1998–2000 роки був головним тренером жіночих гандбольних клубів «Спартак» (Київ та «Мотор» (Запоріжжя, 2000–2002). Ним підготовлено ціла плеяда видатних гандболісток національної збірної України. Серед них Олена Радченко, Марина Вергелюк-Стрілець, Олена Цигиця та Олена Яценко. Всі вони стали бронзовими призерками Ігор XXVIII Олімпіади (2004 р.) та срібними призерками чемпіонату Європи (2000 р.).

Михайло Борисович Милославський. Гандбол в Херсоні пов'язаний з ім'ям Михайла Борисовича Милославського. Він Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, почесний працівник фізичної культури і спорту України, відзначений почесною грамотою Верховної Ради України. Ім'я Михайла Борисовича включено до енциклопедії «Кращі люди». Саме Милославський створив гандбольну команду на Херсонщині. З нею він зміг пройти важкий шлях, починаючи з часів колишнього Радянського Союзу, а у двотисячних зумів підкорити і Європейські вершини.

Наприкінці 80-х років вперше команда майстрів з'являється на Херсонському бавовняному комбінаті. А у 1989 році відкривається школа-інтернат спортивного профілю. У 1992 році відбувається реорганізація школи-інтернату у Вище училище фізичної культури.

Найбільшим досягненням нашого тренера став виступ жіночої збірної України на Олімпійських іграх у 2004 році в Афінах. Де українські гандболістки посіли третє місце. До складу команди увійшли вихованки Михайла Милославського: Анастасія Бородіна (Підпалова), Марина Вергелюк та Ірина Гончарова.

До недавня гандболістки підвищували свою спортивну майстерність на факультеті фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету. Брала участь у складі жіночої гандбольної команди «Університет-Дніпрянка» у чемпіонатах України, розіграшах Єврокубків, а також міжнародних змаганнях та турнірах, і у складі збірної країни – у чемпіонатах світу та Європи, а найкращі в Олімпійських іграх [4].

Висновки. Робота педагога і тренера – не просто професія, а, скоріше, покликання. Адже виховання підростаючого покоління – це інвестиції в майбутнє. Заслуга спортивних тренерів не тільки в підготовці професійних спортсменів, а й у вихованні у молоді характеру і вдачі, волі до перемоги і вміння приймати поразки.

Література:

1. Гандбол. / Латишкевич Л.А., Турчин І.Є., Маневич Л.Р.; За заг. ред. Л.А. Латишкевич. К.: Вища школа, 1988. 199 с.
2. Гордість українського спорту. До 80-річчя від дня народження І. Турчина (1936-1993) // Дати і події, 2016, друге півріччя : календар знамен. Д20 дат № 2 (8) / Нац. парлам. б-ка України ; уклад.: В. Кононенко (керівник проекту) [та ін.]. Київ, 2016. С. 118-121.
3. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. Вінниця, 2011. 154 с.

4. Степанюк С., Сінчук А., Сергєєва А. З історії діяльності гандбольного клубу "Дніпрянка" // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2016. Вип. 11. С. 113-116.

Оксана Тесунова

старший викладач

відокремлений структурний підрозділ
«Фаховий коледж технологій, бізнесу
та права Волинського національного
університету імені Лесі Українки»

E-mail: Oksana_2017@meta.ua

ПРОЕКТУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» З МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ»

Баскетбол як складова спортивних ігор включено до робочої програми з фізичного виховання для студентів Фахового коледжу технологій, бізнесу та права ВНУ. Різносторонній характер впливу баскетболу на функції організму студентів дозволяє за умови правильної організації та проведення занять забезпечувати їх комплексний характер [1, с. 83].

Навчальний процес студентів з баскетболу включає: фізичну, технічну, тактичну види підготовки [3, с. 19]. Фізична підготовка в баскетболі складається із двох видів – загальної та спеціальної фізичної підготовки, між якими існує тісний взаємозв'язок. Загальна фізична підготовка – процес різнобічного виховання фізичних здібностей та підвищення рівня загальної працездатності організму. Спеціальна фізична підготовка – процес виховання фізичних здібностей та розвитку функціональних можливостей спортсмена, які відповідають специфіці баскетболу. Фізична підготовка тісно пов'язана з іншими сторонами підготовки баскетболістів. Високий рівень розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості стає головною умовою оволодіння технікою та тактикою баскетболу [2, с. 12].

Технічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння прийомами гри та забезпечує надійність ігрових дій спортсмена у змаганнях.

Опанування технікою гри – одне з центральних та складних завдань підготовки баскетболіста.

Дані науково-методичної літератури та фізкультурно-спортивна практика показують, що динаміка показників фізичної та технічної підготовленості студентів на заняттях з баскетболу за останні роки не лише не покращується, а й має тенденцію до зниження. У зв'язку з цим першорядним є пошук різноманітних засобів, методів фізичної та технічної підготовки, а також їх раціонального поєднання для підвищення показників фізичної та технічної підготовленості тих, хто займається.

Мета дослідження: розробка та теоретичне обґрунтування методики вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів під час занять з модуля «Баскетбол».

Завдання дослідження:

1. Розглянути особливості фізичної підготовки та навчання технічним прийомам на заняттях з баскетболу серед студентів з метою підбору ефективних засобів та методів для вдосконалення технічної та фізичної підготовленості.

2. Дослідити вихідні показники технічної та фізичної підготовленості студентів.

3. Розробити методику вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів на заняттях з баскетболу та дати їй теоретичне обґрунтування.

У роботі було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

Організація дослідження. Педагогічний експеримент проводився зі студентами 1-го курсу Фахового коледжу технологій, бізнесу та права ВНУ (15 юнаків, 11 дівчат). У ході педагогічного експерименту нами було проведено педагогічне тестування для оцінки показників фізичної та технічної підготовленості та розроблено методику вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів на заняттях з баскетболу. Педагогічне тестування включало рухові тести:

– для оцінки фізичної підготовленості (стрибок у довжину з місця, кидок набивного м'яча (1 кг), з положення сидячи, ноги нарізно, біг 100 м, «човниковий» біг з веденням м'яча 3x10 м);

– для оцінки технічної підготовленості (пересування у захисній стійці, швидкісне ведення м'яча, передачі м'яча, кидки м'яча з дистанції).

Отримані показники спеціальної фізичної підготовленості порівнювали з нормативними, позначеними у спеціальній літературі та оцінювали рівень: високий, середній, низький. Отримані показники технічної підготовленості порівнювали з показниками технічної підготовленості, зазначеними у робочій програмі з «Фізичне виховання», модуль «Баскетбол».

Результати педагогічного тестування констатують середню фізичну підготовленість в учасників педагогічного експерименту, що підтверджує існуючу тенденцію серед студентів. Рівень технічної підготовленості студентської молоді, також характеризується як недостатня, у зв'язку з чим потрібне застосування розробленої методики вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів під час занять з баскетболу.

Баскетбол є одним із модулів робочої програми з «Фізичного виховання» та представлений як обов'язковий вид спорту у державному освітньому стандарті. Враховуючи, що студенти 1-го курсу володіють технікою основних прийомів (з мячем і без м'яча), збільшується важливість вправ з м'ячем. Найбільшу питому вагу набувають ігровий та змагальний методи. Поряд із удосконаленням раніше засвоєних прийомів та взаємодій на 1-му курсі триває

оволодіння більш складними прийомами техніки володіння м'ячем, груповими та командними тактичними діями.

Заняття з баскетболу включає три частини: підготовчу, основну та заключну. Вправи експериментальної методики використовуються в основній частині заняття в процесі виховання фізичних якостей.

Особливість застосування вправ полягає у взаємозв'язку фізичних дій на виховання фізичних якостей та рухових дій на вдосконалення технічних елементів. Спочатку виконуються вправи без м'яча, потім виконуються технічні елементи баскетболу з м'ячем. Наприкінці основної частини заняття проводиться двостороння гра з баскетболу. Доцільно виконувати вправи на виховання фізичних якостей наступним чином:

– На першому занятті: на швидкість та спеціальну витривалість (тривалість застосування вправ 20 хвилин);

– На другому занятті: на спритність та швидкісно-силові здібності. (Тривалість застосування вправ 20 хвилин);

– На третьому занятті: загальну витривалість (тривалість застосування вправ 20 хвилин).

Основним методом виховання швидкості є повторний метод. Тривалість відпочинку між повтореннями повинна дозволяти студентам повністю відновитися. Кількість повторень має бути така, при якому, студент може виконати фізичну вправу без значного зниження швидкості. Особливо ефективні вправи у вигляді різних естафет та змагань на швидкість. Вправи для розвитку швидкості повинні бути різноманітними, що охоплюють різні групи м'язів, які, можливо, ширше вдосконалюють регуляторну діяльність центральної нервової системи.

При розвитку витривалості потрібна наступна послідовність постановки завдань: 1) виховання загальної витривалості; 2) виховання спеціальної витривалості. Для розвитку витривалості застосовуються методи тривалої безперервної вправи з рівномірним та змінним навантаженням, а також інтервальний метод. Характерною особливістю цього методу є, у першому випадку, виконання циклічної вправи з великою тривалістю залежно від підготовленості від 20 хвилин.

Основним методом виховання спритності є повторний. Вправи на спритність рекомендується включати до заняття на початку основної частини. Збагачення студентів новими руховими навичками, має бути безперервним. Вправи на спритність виконуються до перших ознак втоми.

Засобами для розвитку спритності є спортивні ігри, біг з перешкодами, різні поєднання акробатичних вправ, гімнастичні вправи на снарядах, зміна способу виконання вправ, стрибки в глибину або довжину з вихідного положення, стоячи спиною до напрямку стрибка, жонглювання м'ячами, стрибки на батуті, рівновагу.

Швидко-силові здібності виявляються у рухових діях, у яких поряд із значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів. Методом виховання швидкісно-силових здібностей є повторний метод виконання вправ.

Висновки:

1. Баскетбол є ефективним засобом розвитку фізичних здібностей, формування рухових умінь та навичок, зміцнення здоров'я. Навчальний процес у студентів з баскетболу включає різні види підготовки, у тому числі – фізичну та технічну. Для якісної гри в баскетбол потрібна хороша фізична та технічна підготовленість.

2. Результати педагогічного тестування констатують середню фізичну підготовленість в учасників педагогічного експерименту. Рівень технічної підготовленості студентської молоді, також характеризується як недостатня, у зв'язку з чим потрібне застосування розробленої методики вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів під час занять з баскетболу.

3. Розробили та теоретично обґрунтували методику вдосконалення технічної та фізичної підготовленості студентів на заняттях з баскетболу, заснованої на взаємозв'язку фізичної та технічної підготовки, яку можна застосовувати у навчально-виховному процесі серед студентів.

Література:

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Поплавський Л. Ю, Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Київ, 2019;165.

2. Безмилов М. Програма підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Франції. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2017;1:10-15.

3. Бондар Я., Бондар А. Особливості фізичної підготовки у баскетболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2016;6:17-21.

Денис Тищенко

аспірант спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Запорізький національний університет

E-mail: dentishchenko@ukr.net

Дмитро Сахно

аспірант спеціальності

122 Комп'ютерні науки

Запорізький національний університет

E-mail: sahnodima@icloud.com

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА ДЛЯ БАГАТОАСПЕКТНОЇ ДІАГНОСТИКИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ НАВИЧОК У ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Сучасний спорт високих досягнень, зокрема гандбол, вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовки, але й значних психофізичних зусиль для досягнення стабільних результатів на міжнародній арені. Особливо важливою є здатність спортсменів до швидкої адаптації у

мінливих умовах гри, що потребує високого рівня координації, сили, витривалості та психічної стійкості. Психофізична адаптація та координаційні можливості спортсменів значною мірою визначають їх здатність до ефективної гри, виконання технічно складних елементів, а також стійкість до стресових ситуацій під час змагань.

Водночас, ефективне управління підготовкою спортсменів неможливе без адекватної оцінки їх психофізичних показників та координаційних здібностей. У зв'язку з цим, виникає необхідність у застосуванні інтегрованих методів діагностики, що дозволяють оцінити стан спортсмена з урахуванням як фізичних, так і психологічних характеристик, що особливо актуально в гандболі, де успішність команди залежить від взаємодії всіх гравців на майданчику та їх здатності швидко адаптуватися до змін у грі.

Актуальність дослідження інтегрованої діагностики психофізичної адаптації та координації у гандболі визначається кількома ключовими факторами, які мають значний вплив на ефективність підготовки спортсменів та результативність їхньої діяльності.

По-перше, гандбол є високодинамічним видом спорту, який вимагає від спортсменів високого рівня фізичної та психічної витривалості, швидкості прийняття рішень, координації рухів, а також швидкої адаптації до змінних умов гри. Означені фактори зумовлюють необхідність розробки сучасних методик оцінки та контролю психофізичних показників.

По-друге, зростання рівня конкуренції на міжнародній арені підкреслює важливість науково обґрунтованих підходів до оцінки функціонального стану та координаційних можливостей гравців. Інтегрована діагностика дозволяє комплексно оцінити взаємозв'язок між фізичними, психологічними та технічними аспектами підготовки спортсменів, що особливо актуально для вдосконалення тренувального процесу і попередження травм.

По-третє, в умовах сучасних спортивних досягнень важливим є пошук нових ефективних засобів моніторингу адаптаційних можливостей спортсменів, що дозволить оптимізувати тренувальні навантаження та підвищити ефективність реабілітаційних заходів після інтенсивних навантажень.

У ході нашого дослідження нами була розроблена програма для визначення рівня психофізичної адаптації та координаційних можливостей гравців у гандболі, яка базується на інтегрованому підході до оцінки, що дозволяє враховувати різні аспекти фізичної та психічної підготовки спортсменів (рис.). Основною метою програми є об'єктивне вимірювання і контроль ключових показників, таких як швидкість реакції, рівень витривалості, здатність до концентрації, координація рухів та адаптація до стресових ситуацій під час гри.

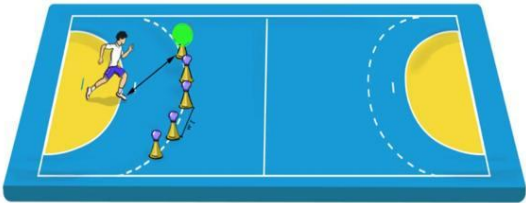
Програма включає в себе серію тестів, що дозволяють оцінити поточний функціональний стан спортсмена, а також динаміку його адаптаційних процесів під впливом тренувальних навантажень. Використання цієї програми забезпечує тренерам і фахівцям можливість більш ефективно планувати та коригувати тренувальні плани, враховуючи індивідуальні особливості кожного

спортсмена, що сприяє досягненню максимальної спортивної форми та мінімізації ризику травм.

Diagnostic application

Почати заново

Фотостимульована реакційна спритність у гандболі



		Результати	
1.Гравець - 1	17		Добре
2.Гравець - 2	12		Потребує покращення
3.Гравець - 3	15		Задовільно
4.Гравець - 4	16		Задовільно
5.Гравець - 5	21		Відмінно

Позиція: На 9-метровій лінії розміщені 5 стійок із світлодіодами.

Завдання: Реагувати на світловий сигнал, переміщуючись до відповідної стійки, торкатися її та повертатися на початкову позицію.

Оцінка результатів: Кількість правильних реакцій за певний час. Час реакції та загальний час виконання.

Наступний тест

Рис.1. Програма для визначення рівня психофізичної адаптації та координації гандболісток високої кваліфікації

Розроблена нами програма для визначення рівня психофізичної адаптації та координації гандболісток високої кваліфікації ґрунтується на комплексному аналізі систем організму, що забезпечують їх функціональну ефективність в умовах високих фізичних і психічних навантажень, та передбачає оцінку ключових фізіологічних параметрів, таких як активність центральної та вегетативної нервової системи, кардіореспіраторна функція, стан м'язової системи, а також здатність організму до регуляції метаболічних процесів.

Особлива увага приділяється оцінці координаційних здібностей, що є результатом інтеграції сенсорної інформації з рецепторів, кори головного мозку та м'язової активності. Означена інтеграція відіграє вирішальну роль у виконанні складних рухових дій, які вимагають точності, швидкості реакції та адаптації до швидкозмінних умов. Психофізична адаптація розглядається як динамічний процес підтримки гомеостазу в організмі в умовах зростаючого рівня фізіологічного стресу, що виникає під час тренувань та змагань.

Система діагностики дозволяє виявляти індивідуальні реакції спортсменів на фізичне навантаження через оцінку варіабельності серцевого ритму, рівня кортизолу в крові, а також інших біомаркерів стресу і втоми. Такі комплексні вимірювання дають можливість не тільки контролювати поточний функціональний стан гандболістів, але й прогнозувати ефективність їх адаптаційних можливостей у процесі довготривалої підготовки, що дозволяє розробляти індивідуалізовані програми тренувань, що оптимізують фізіологічні

ресурси спортсменів, підвищуючи ефективність їхньої спортивної діяльності та запобігаючи перевтомі й травматизації.

Як інформаційна технологія (ІТ), розроблена програма для визначення рівня психофізичної адаптації та координації гандболістів включає кілька ключових компонентів, що забезпечують її ефективне функціонування. Основні елементи програми включають в себе наступні елементи.

Збір даних: програма інтегрується з різними сенсорними пристроями та біометричними системами, які збирають фізіологічні показники спортсменів у режимі реального часу (пульсометри, трекери активності, датчики варіабельності серцевого ритму, пристрої для вимірювання частоти дихання, а також датчики для аналізу рухової активності та координації тощо).

Аналіз даних: програма використовує алгоритми машинного навчання для аналізу зібраних даних. Алгоритми оцінюють психофізичний стан спортсмена за комплексом параметрів, таких як серцево-судинна реакція, рівень стресу, адаптаційні реакції нервової системи та стан м'язової активності. За допомогою цього аналізу виявляються патерни, які вказують на потенційні проблеми, такі як перенавантаження або недостатня адаптація до фізичних навантажень.

Модуль прогнозування: програма має інструменти для прогнозування реакції спортсмена на різні тренувальні навантаження. Означений модуль використовує історичні дані про кожного спортсмена та поточні фізіологічні показники для створення персоналізованих рекомендацій. Прогнозування дозволяє коригувати тренувальний процес у режимі реального часу, знижуючи ризики перевантажень і травм.

Інтерфейс користувача: програма оснащена зручним і зрозумілим інтерфейсом, що дозволяє тренерам і спортсменам легко взаємодіяти з нею. Через цей інтерфейс можна переглядати динаміку показників, отримувати рекомендації щодо корекції тренувань і контролювати поточний рівень підготовки.

Хмарне зберігання даних: для зручності доступу та аналізу дані зберігаються у хмарі, що забезпечує безперервний доступ до інформації з будь-якої точки, а також дає змогу зберігати велику кількість історичних даних для тривалого аналізу та порівняння результатів.

Модуль зворотного зв'язку: програма має систему зворотного зв'язку, яка дозволяє спортсменам і тренерам отримувати вчасні рекомендації на основі результатів тестувань та аналізу даних (сповіщення про необхідність зменшення навантажень або рекомендації щодо додаткових заходів для відновлення).

Наша програма, як ІТ-інструмент, допомагає не лише в оперативному моніторингу та аналізі психофізичного стану спортсменів, але й в індивідуалізації тренувального процесу на основі об'єктивних даних, що суттєво підвищує ефективність підготовки гандболістів.

Таким чином, запропонована нами програма є важливим інструментом для підвищення рівня підготовки гандболістів та оптимізації їх тренувального процесу на основі науково обґрунтованих методик.

Література:

1. Kiss, B., Balogh, L., & Münnich, Á. (2020). A sport-psychological diagnostic examination of young EHF handball referees with a focus on mental skills. *Journal of Physical Education & Sport*, 20(4).
2. Malikov M., Tyshchenko V., Boichenko K., Bogdanovska N., Savchenko V., Moskalenko N. (2019). Modern and methodic approaches to express-assessment of functional preparation of highly qualified athletes. *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*, Vol.19 (3), Art, 219. pp. 1513-1518.
3. Plokhikh, V., Popovych, I., Kruglov, K., Sabadukha, O., Melnyk, N., Omelianiuk, S., & Hoian, I. (2024). Strategies for extreme self-organization among handball players. *Journal of Physical Education & Sport*, 24(8).
4. Tyshchenko D., Plummer S., Nikulichev D. Synergy of physiology, psychology and tactics: key to success in handball. *Фізичне виховання та спорт*, 2024. № 1, 316-323.
5. Valeria, T., Pavel, P., Olena, B., Lia, G., Maria, S., Anna, S., & Olga, S. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1977-1984.

Олександр Топорков

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

Харківська державна академія
фізичної культури

E-mail: a.toporkov@meta.ua

Тетяна Гриньова

кандидатка наук з фізичного
виховання, доцентка,

Харківська державна академія
фізичної культури

E-mail: tgrynova88@gmail.com

ОПТИМАЛЬНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ-АМАТОРІВ

Вступ. Масовий аматорський спорт є важливою частиною життя багатьох людей. Деякі займаються аматорським спортом заради здоров'я, інші – для покращення фізичної форми, а хтось шукає у спорті спосіб самореалізації та самовираження.

Фізична культура та аматорський спорт відіграють важливу роль у суспільстві. У сучасних реаліях люди все більше усвідомлюють свою відповідальність за своє здоров'я та активний спосіб життя, тому спорт та фізична активність стають дедалі популярнішими. Аматорський спорт не тільки сприяє покращенню фізичного стану людини, а й розвиває ментальні якості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, силу волі. Сучасні реалії також надають широкі можливості для занять спортом. З появою інтернету та мобільних технологій стало легше отримувати інформацію про різні види спорту, тренувальні програми та спортивні

змагання. Це дозволяє людям вибирати відповідний вид спорту і займатися ним у будь-який зручний час.

На даний момент найпопулярнішими видами аматорського спорту є: футбол, оздоровча ходьба, пішохідний туризм та біг.

Поряд із оздоровчою ходьбою, аматорський біг є загальнодоступним та відносно дешевим видом аматорського спорту.

Основна відмінність професійного спортсмена від любителя – це те, що життя професійного спортсмена будується навколо спорту, а у любителя спорт інтегрується в повсякденне життя [2].

Мотиваційна ієрархія бігунів:

- я бігаю для здоров'я;
- я бігаю, щоб стати витривалим;
- я бігаю, бо я можу;
- я бігаю, бо інакше я вже не можу;
- я хочу бігати швидше;
- я бігаю «швидко»;
- я хочу перемагати.

У аматорському бігу зупиниться можна на будь-якому етапі і перебувати на ньому дуже довго, тому що перехід на наступний мотиваційний етап ставить перед спортсменом-любителем два питання:

- чого це буде коштувати (більший обсяг тренувальних навантажень, ефективніше відновлення тощо);
- чи готовий спортсмен-аматор до цього.

Проблеми бігунів-аматорів можна розділити на дві групи:

1. Явні проблеми:

- обмежений час на тренування;
- доступність інфраструктури;
- відсутність повноцінного відновлення;
- відсутність спортивного минулого;
- високий рівень побутового та робочого стресу;
- вік 30+

2. Неявні проблеми:

- зацикленість на тренувальному плані (не завжди треба слідувати плану);
- акцент на зовнішніх даних (відстань, швидкість, темп тощо);
- орієнтир на професійних спортсменів; багато бігунів-аматорів

намагаються повторити тренувальний процес спортсменів-професіоналів, без урахування їх багаторічної базової підготовки та природної схильності. 80% тренувань для того, щоб стати швидше, виконуються заради 20% тренувань, які формують результат.

- поспіх (хочеться дуже гарного результату і дуже швидко).

Основні завдання бігуна-аматора:

- забезпечити безпеку здоров'я;
- адекватно оцінити ймовірність свого прогресу;
- витягти максимум з обмеженого часу [1; 2; 5].

Аеробний обсяг дозволяє підвищити енергетичний потенціал організму, тобто, підвищує загальну витривалість. На цьому етапі бігун-аматор може знаходитися досить тривалий час і про результат на якійсь дистанції взагалі не йдеться. На цьому етапі необхідно закласти хорошу базу, щоб бігати дистанцію, наприклад, 10 км було дуже комфортно і цієї дистанції має бути вже замало.

Таблиця 1.

Ієрархія методичних потреб бігуна-аматора

Вид роботи/підготовки	Об'єм	Результат роботи
Аеробна робота (загальний обсяг аеробного навантаження)	Базова підготовка 80%	Спортивне здоров'я
Силова підготовка		
Технічна підготовка		
Відновлювальна активність		
Інтенсивні стимулюючі тренування	Спеціальна підготовка 20%	Спортивний результат
Моделювання змагань		

Силова підготовка дуже важливий вид підготовки. Все що необхідно для бігу, в принципі можна розвивати тільки бігом, але щоб прогресувати швидше і безпечніше, необхідно включати силову підготовку. Основне завдання – зміцнення та розвиток м'язів антагоністів та м'язів кора. В результаті бігун-аматор отримає гармонійний розвиток тіла та зможе убезпечити себе від травм. Також без хорошої силової підготовки неможлива якісна технічна підготовка. Слабкі м'язи не дозволяють виконувати правильні рухові дії, спортсмен-аматор починає терпіти і техніка швидко «ламається».

Основне завдання технічної підготовки, навіть у аматорському спорті – усі набуті рухові навички мають бути доведені до автоматизму. Також необхідно навчитися бігати безпечно (виключити травмуючі елементи, освоїти механіку) та ефективно (підвищити економічність, оптимізувати механіку) [1; 2].

Відновлювальна активність – масажі, самомасажі, фізіотерапія, статична розтяжка, все, що дозволяє бігуну-аматору швидше «переварити» тренувальне навантаження і підійти в свіжому стані до наступного тренування. Щойно спортсмен-аматор пробіг свою дистанцію, одразу пішов процес відновлення і можна просто відпочивати, але цей процес триваліший, оскільки є пасивним.

Бажано, щоб процес підготовки в аматорському бігу, який забезпечує так зване «спортивне здоров'я», тривав не менше двох років, якщо тренувальний процес розпочався у віці 30+ років і може бути скорочений, якщо спортсмен-аматор має будь-яке спортивне минуле (ДЮСШ, клуби, команди).

Спортивний результат для бігуна-аматора формується із двох пластів:

- інтенсивні стимулюючі тренування (фартлеки, перемінні, інтервальні, темпові тренування) – все, що потребує додаткових зусиль, але стимулює досягнення результату;

- моделювання змагань – найскладніший етап (контрольні забіги, участь у змаганнях без конкретної мети на даний час), який стимулює бігуна-аматора виконувати роботу якісніше [2].

Участь у таких змаганнях вирішує стратегічні завдання на сезон, наприклад, участь у трьох напівмарафонах для того, щоб на одних конкретних змаганнях пробігти повний марафон. Таких змагань не повинно бути багато, але вони потрібні. Емоції під час таких забігів зовсім інші, змусити себе одного інтенсивно бігти на тренуванні досить складно, а в оточенні інших бігунів, які стимулюють на більш якісну роботу – набагато простіше. Під час таких змагальних забігів вирішуються не тільки завдання за темпом бігу, за тривалістю, але також є можливість спробувати спеціальне спортивне харчування, випробувати нове екіпірування тощо [3; 4].

Розподіл навантаження за періодами підготовки має кілька моделей. Найпоширеніша – пірамідальна (78-80% аеробної роботи, 12% робота зі змагальною швидкістю і 10% анаеробна робота вище швидкості змагання). Це дуже хороша та перевірена часом модель.

Зворотна пірамідальна модель практично не використовується навіть у професійному спорті, тому аматори, як правило про неї не знають.

Поляризаційна модель – найпопулярніша модель у світі на сьогоднішній день (78% аеробної роботи, 4% роботи змагання, 18% анаеробної роботи). Основні особливості: великий біговий об'єм та багато роботи на швидкостях, що перевищують змагальну. Цю модель на сьогодні використовують спортсмени топ рівня у лижних гонках та біатлоні, зокрема норвезькі лижники та біатлоністи. Також таку модель використовує дворазовий Олімпійський чемпіон у марафоні Еліуд Кіпчоге та багато інших титулованих марафонців та стаєрів. Не дивно, що на даний час у бігунів-аматорів ця модель тренувань є найпопулярнішою.

Порогова модель – рідкісна, але не менш ефективна (30% аеробної роботи, 40% змагальної та 30% анаеробної). З особливостей: низький біговий обсяг, багато роботи на швидкості змагання і вище, більше часу на відновлення. Для бігунів-аматорів з великим досвідом, така модель досить прийнятна [1; 2].

Основною проблемою у професійному спорті був і залишається спортивний травматизм. Але на відміну від професійного спорту, де здійснюється постійний лікарський контроль, і спортсмен перебуває під постійним наглядом тренерів, лікарів, масажистів, спортсмен-аматор наданий сам собі. У зв'язку з цим бігуни-аматори повинні чітко усвідомлювати, що вони роблять під час тренувального процесу і для чого, а також, щоб уникнути травм, уважно «слухати» свій організм, тому що будь-які збої в організмі можуть привести до припинення тренувального процесу.

Причини припинення тренувань:

1. Травми (ушкодження зв'язок, розтяг м'язів);
2. Перетренованість;
3. Хвороби;
4. Функціональні збої [2].

Висновки. Усі бігуни-аматори повинні чітко розуміти цілі та завдання свого заняття саме бігом. Аматорський спорт в жодному разі не повинен завдати шкоди здоров'ю. Всі бігуни-аматори повинні засвоїти основне правило

– хочеш бігати швидко, навчися бігати повільно, але довго, і суворо дотримуватися цього правила.

Література:

1. Austin M. W. (ed.) *Running and Philosophy: A marathon for the mind*. Malden (Mass.): Blackwell, 2007.
2. Gozzano S. The virtue of running a marathon. *Think*, 2019. No. 18(52). Pp. 69-74.
3. Larsen J. *Urban marathons: rhythms, places, mobilities*. London: Routledge, 2021.
4. Nettleton S., Hardey M. Running away with health: the urban marathon and the construction of «charitable bodies». *Health*. 2006. No. 10(4). Pp. 441-460.
5. Van Rheenen D., Sobry C., Melo R. Running tourism and the global rise of small scale sport tourism events. *Sports economics, management and policy*. 2021. Vol. 18. Pp. 1-17.

Наталія Туришева

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 022347@university.kherson.ua

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ КАТЕГОРІЙ «МАСТЕРС» ТА СПОРТМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Постановка проблеми. Стан спортсмена зумовлюється як терміною, так і довгостроковою адаптацією спортивної діяльності. Адаптація до м'язової діяльності охоплює всі функціональні системи організму, виявляючи і специфічні впливи, і загальні риси. Існує цілком певна межа можливостей організму відповідати на тренувальні дії адекватними реакціями, які зумовлені функціональним резервом гормональних систем і тим абсолютним рівнем морфофункціональних перебудов, на якому організм вже перебуває [2, 4]. Відповідно, під час підготовки висококваліфікованих спортсменів «Мастерс» слід орієнтуватися на використання тренувальних засобів, адекватних змагальній вправі, які забезпечують цілеспрямовані управляючі дії на функціональні системи організму спортсмена і які визначають результативність у цьому виді спорту [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення закономірностей адаптації організму людини до спортивної діяльності є одним із найважливіших завдань фізіології спорту. Широкий спектр кінематичних і динамічних характеристик, виконуваних спортсменами рухів, визначає різноманітні й водночас специфічні фізіологічні зміни, які відбуваються під впливом виконаної фізичної роботи [1, 5]. Незважаючи на багаторічні дослідження проблеми адаптації спортсменів «Мастерс» в стрибках в довжину, багато питань функціональної підготовки залишаються актуальними і на сьогоднішній

день [2, 3]. Вирішення актуального завдання з підготовки легкоатлетів зі стрибків в довжину до досягнення високих результатів та запобігання виникненню травм сьогодні неможливе без аналізу інформації про функціональну підготовленість, яка включає дані дослідження морфологічних показників, функціонального стану вестибуломоторної системи.

Мета роботи. Вивчити особливості впливу специфічної рухової діяльності на статокінетичну систему організму спортсменів «Мастерс» в стрибках в довжину, порівняно з легкоатлетами високої кваліфікації.

Методи та організація досліджень. В дослідженнях приймали участь 16 спортсменок категорії «Мастерс» та 16 спортсменок високої кваліфікації, які приймають активну участь в змагальній діяльності зі стрибків в довжину. В процесі досліджень використовувались наступні методи: аналіз спеціальної літератури, стабілометрия, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В табл. 1 представлено результати дослідження коливань загального центру тиску (ЗЦТ) стрибунів в довжину в основній стійці у пробах з відкритими та закритими очима.

За підтримки вертикальної стійки відбувається аналіз інформації від зорової, вестибулярної та пропріорецептивної сенсорних систем. Асиметричність розподілу навантажень на опорно-руховий апарат переважно повідомляється шляхом передачі сигналів від м'язових, суглобових рецепторів і механорецепторів. Аналіз стабілометричних показників показує, що нервова система адаптується до особливостей рухових дій у стрибках у довжину у спортсменів категорії "Мастерс" та вищої кваліфікації за відсутності зорового контролю. При цьому статокінетична стійкість не знижується, а збільшується.

Відхилення центру тиску у фронтальній площині у першій групі у пробі із заплющеними очима збільшилося на 6,59 мм, а у другій групі спортсменів у пробі із заплющеними очима збільшення становило 1,64 мм. Загалом у всіх спортсменів спостерігається правостороннє усунення центру тиску. У сагітальній площині відхилення центру тиску в залежності від кваліфікаційної групи склало 19,87 мм та 18,08 мм у пробі з відкритими очима; 29,85 мм та 28,40 мм – із заплющеними очима. Це свідчить про усунення центру тяжкості вперед і гомілковостопної стратегії за підтримки балансу тіла. Внаслідок переміщення центру тиску триголовий м'яз гомілки несе надмірну напругу, що може призвести до ризику травм.

Швидкість ЗЦТ склала 19,87 мм і 18,08 мм у пробах з відкритими очима залежно від кваліфікації; із закритими – 29,85 мм та 28,40 мм. Стрибки у довжину вищої кваліфікації відрізняються кращими показниками підтримки вертикальної пози в наведених стабілізаторних тестах.

Це говорить про те, що у стрибунів у довжину високої кваліфікації порівняного з категорією "Мастерс" краще розвинена тонічна функція постуральної системи. Рівень 60% потужності спектра статокінезіограми у фронтальній площині у стрибунів у довжину вищої кваліфікації були ідентичні у пробах і з відкритими, і з заплющеними очима (0,35 Гц).

У стрибунів у довжину категорії "Мастерс" у пробі із заплющеними очима результат був дещо гірший – 0,40 Гц. У сагітальній площині показники у

стрибунів у довжину вищої кваліфікації так само були стабільні в пробах - 0,35 Гц. Стрибки групи категорії "Мастерс" поступаються в даному показнику і в пробі з відкритими очима і значно в пробі з закритими очима. Слід зазначити, що коливання статокінезіограми на низьких частотах характерні для людського тіла, у зв'язку з чим показники спектральної потужності статокінезіограми стрибунів у довжину знаходяться в межах фізіологічних значень.

Таблиця 1

Показники статокінетичної стійкості стрибунів у довжину в залежності від спортивної кваліфікації з відкритими та закритими очима

Проба	Очі відкриті		Очі закриті	
	Група спортсменів категорії «Мастерс»	Група спортсменів високої кваліфікації	Група спортсменів категорії «Мастерс»	Група спортсменів високої кваліфікації
ЗЦТ в фронтальній площині X, мм	5,84 [4,41 – 11,62]	6,23 [5,50 – 7,48]	12,43 [5,64 – 24,33]	7,87 [5,77 – 16,37]
ЗЦТ в сагітальній площині Y, мм	10,84 [6,88 – 21,05]	9,42 [7,385 – 13,41]	11,85 [7,15 – 30,06]	7,28 [6,76 – 44,24]
Швидкість ЗЦТ V, мм/с	19,87 [16,01 – 20,58]	18,08 [14,82 – 20,64]	29,85 [24,76 – 37,38]	28,40 [21,36 – 32,79]
Рівень 60% потужності спектру в фронтальній площині, Гц	0,35 [0,3 – 0,4]	0,35 [0,325 – 0,45]	0,4 [0,35 – 0,5]	0,35 [0,3 – 0,5]
Рівень 60% потужності спектру в сагітальній площині, Гц	0,40 [0,325 – 0,45]	0,35 [0,22 – 0,55]	0,80 [0,57 – 0,9]	0,35 [0,3 – 0,45]
Площадь статокінезіограми 90 S90, мм ²	273,34 [204,35 – 402,59]	243,96 [173,55 – 378,25]	384,15 [261,15 – 821,13]	326,1 [261,15 – 821,13]
Le-We, од	1,41 [1,16 – 1,56]	1,28 [1,05 – 1,43]	1,21 [1,09 – 1,32]	2,41 [2,07 – 2,68]
LFS90, 1/мм	2,35 [1,60 – 2,71]	2,35 [1,86 – 3,08]	1,77 [1,6 – 3,58]	2,41 [2,07 – 2,68]
Рівень 60% потужності спектру по вертикальній складовій, Гц	5,14 [5,02 – 5,44]	4,95 [4,65 – 5,41]	5,39 [5,02 – 5,46]	5,54 [5,31 – 6,31]
Stab, %	89,24 [84,92 – 90,51]	89,48 [85,35 – 91,91]	86,08 [82,30 – 89,81]	87,39 [85,45 – 89,06]
Індекс стійкості, од	20,13 [19,44 – 24,99]	22,12 [19,5 – 27,65]	13,40 [11,08 – 16,27]	14,09 [12,34 – 18,73]
Динамічний компонент рівноваги, од	79,87 [75,00 – 80,56]	77,88 [72,73 – 80,5]	86,60 [83,73 – 88,92]	85,91 [81,26 – 87,66]

Примітка: медіана [верхній кuartиль – нижній кuartиль]

У стрибунів у довжину категорії "Мастерс" у пробі із заплученими очима результат був дещо гірший – 0,40 Гц. У сагітальній площині показники у стрибунів у довжину вищої кваліфікації так само були стабільні в пробах - 0,35 Гц. Стрибки групи категорії "Мастерс" поступаються в даному показнику і в пробі з відкритими очима і значно в пробі з закритими очима. Слід зазначити,

що коливання статокінезіограми на низьких частотах характерні для людського тіла, у зв'язку з чим показники спектральної потужності статокінезіограми стрибунів у довжину знаходяться в межах фізіологічних значень.

Основним завданням управління рівновагою тіла за умов гравітації є зведення до мінімуму м'язових зусиль, скорочення величини шляху проекції ЗЦТ на опору. Площа статокінезіограми була меншою у групі спортсменів вищої кваліфікації, що відповідає потребі у підвищенні ступеня пізньої стійкості при формуванні рухової навички. Рівень потужності сенсомоторної стабілізації центру мас у фронтальній та сагітальній площині практично не відрізнявся між однією та іншою групами залежно від рівня спортивної кваліфікації. Дещо меншим був показник рівня 60 % потужності спектру статокінезіограми за вертикальною складовою у групи категорія "Мастерс" у положеннях ГО. У стрибунів у довжину вищої спортивної кваліфікації у пробі із заплющеними очима виявлено більш оптимальні значення сенсомоторної стабілізації тіла. Індекс стійкості був вищим у першій групі, як у пробах з відкритими, так і з заплющеними очима.

Слід зазначити, що у становищі ГЗ, він знизився на 36 %. Можна констатувати, що у фазі стійкої адаптації, при зниженні вкладу зорового аналізатора адаптивно-компенсаторні ланки для забезпечення гомеостазу активують додаткову кількість сенсомоторних зв'язків, що забезпечують рівновагу тіла стрибунів у довжину. У проведеному нами тестуванні показник загального центру тиску у фронтальній площині в пробі з поворотом голови вліво був на 45% меншим у групи вищої спортивної майстерності. Та ж тенденція простежувалася і в результатах ЗЦТ у сагітальній площині – 13 %, і швидкості ЗЦТ – 21 %. Відповідно і площа статокінезіограми у першій групі була більшою – 438,67 мм², тоді як у другої групи – 246,02 мм².

Висновки. Балістичний режим рухової діяльності у стрибках у довжину підвищує тонізацію провідних м'язів екстензорів та флексорів опорно-рухового апарату та рухливість нервових процесів, за рахунок чого забезпечується висока координація рухів та збільшення механочутливості анатомічних структур тіла.

Перспективи подальших досліджень. Визначення особливостей процесів довготривалої адаптації використовуючи більш широкий спектр фізіологічних методів дослідження.

Література:

1. Білик, Т. М., Пітин, М. Я. П., Західний, В. Р., Еделев, О. С., & Комарова, Т. В. Індивідуальні профілі результативності та структури змагального результату спортсменок-рекордсменок у легкоатлетичному семиборстві. *Olympicus*. 2024. (1):9-17.
2. Бобровник, В. І. Раціональна система організації тренувального процесу в стрибках у довжину на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. (1):3-11.
3. Вей, В., & Козлова, О. Засоби сполученого вдосконалення техніки відштовхування і спеціальної підготовленості кваліфікованих стрибунів у довжину. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. (3):9-12.

4. Горлов, О. А., Горлов, А. С., & Блещунова, К. М. Оптимізація біомеханічних параметрів техніки стрибка у довжину з розбігу у юних спортсменів 16–17 років. Теорія і практика фізичного виховання.–Донецьк: ДонНУ. 2012. (2): 491-499.

5. Романюк, В. П., Романюк, А. П., & Маневський, М. О. Моделювання та програмування результатів стрибків у довжину з розбігу в студентів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2019. (3):104-107.

Валерія Фіщенко

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Херсонський державний університет
E-mail: valeriia.fishchenko@university.ks.ua

ФІЗИЧНИЙ СТАН, СПОСІБ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Постановка проблеми. Глобальною метою сучасного суспільства є усунення диспропорцій у стані здоров'я та покращення якості життя людей, а особливо жінок. У медичних дослідженнях поняття «якість життя» використовується для врахування впливу різних факторів (фізичних, соціальних і психологічних) на більш широкий контекст буття людини. Це пов'язано з поняття «загальне здоров'я», яке означає повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя, а також відсутність фізичних ушкоджень і хвороб [10, с.4].

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) є найбільш вразливими громадянами. На сьогоднішній день, більшість ВПО, це жіночої статі, тому вони зазнали негативного впливу на своє фізичне та психічне здоров'я через нові стресові фактори, з якими вони зіткнулися під час російсько-української війни. Ці жінки занепокоєні не лише військовими діями, але й зміною умов життя, комфортом проживання, думками про те, чи безпечно знаходяться родичі на відстані, а також фізичним і емоційним станом [6, с.4].

Фізична активність – один з найважливіших показників здорового способу життя. Це ефективний спосіб розвинути фізичну витривалість. На жаль, більшість сучасних жінок мало рухаються, що призводить до поганого фізичного стану. Зміни, що відбуваються в країні, негативно впливають на психічне та фізичне здоров'я населення, а також на загальний стан здоров'я (підвищений або знижений артеріальний тиск, порушення сну тощо). Жінки не дбають про своє фізичне здоров'я через постійний стрес і тривогу.

Здоровий спосіб життя – це основна складова здоров'я, яка залежить від багатьох факторів. Його мета – навчити людей свідомо ставитися до свого здоров'я, фізичної та духовної культури, загартовувати свій організм і розумно планувати працю та відпочинок [2, с.115].

Оптимальний стан живої системи, коли проявляється її максимальна активність, називається нормальним станом здорового організму. Стан здоров'я людини є показником того, наскільки добре працюють її системи. Неодмінною умовою є активна діяльність, спрямована на подолання поганого самопочуття і незадоволеності. Ця точка зору визначає здоров'я як здатність зберігати, розвивати і вдосконалювати себе [9, с.37].

Повсякденне життя – це спосіб здорового способу життя, тому що, складається з відповідних правил і принципів, які допомагають організму адаптуватися і виконувати повноцінну діяльність [7, с.2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як свідчить огляд літератури, дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб ґрунтується на кількох теоретичних позиціях, які визначають процес пристосування цієї групи людей до нових соціальних, культурних та психологічних умов [3, с.87]

Зокрема, численні фахівці [1; 2; 6; 7; 8; 9] займалися вивченням формування здорового способу життя засобами фізичного виховання в умовах воєнного стану.

Значну увагу дослідники [3; 4; 5; 10] зосереджували на вивчення формування стресостійкості та вплив тривожності на життєдіяльність людей в умовах воєнних дій.

Мета дослідження – проаналізувати фізичний стан, спосіб та якість життя жінок в умовах воєнного часу, виявити основні проблеми та розробити рекомендації для їх вирішення.

Методи дослідження: Робота виконана під керівництвом доцента Пришви О.Б. на кафедрі теорії та методики фізичного виховання. Теоретичний аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, ресурсів інтернет-мережі, антропометричні методи (Індекс маси тіла, Формула Харріса-Бенедикта), фізіологічні методи (Вимірювання частоти серцевих скорочень у стані спокою та навантаження, крокометрія, Проба Генчі), соціологічні методи дослідження (Анкети способу та якості життя, Анкета International Questionnaire on Physical Activity (IPAQ)).

Організація дослідження. Дослідження особливостей фізичного стану жінок було організовано та проведено на базі Херсонського державного університету. Залучено 35 респондентів жіночої статі віком від 21 до 63 років.

Для вимірювання якості та способу життя було розроблено дві анкети. Перша анкета містила 17 запитань, друга – 14 запитань, кожне з яких мало шість варіантів відповідей. Це дозволило нам оцінити різні фізичні та психічні стани учасниць. Опитувальник способу життя вимірював фізичну активність, харчування, якість сну, шкідливі звички та загальне самопочуття. Психоемоційний стан, соціальна активність, задоволеність життям та рівень стресу були питаннями в анкеті якості життя.

Проводили дослідження по антропометричним методам (Індекс маси тіла, Формула Харріса-Бенедикта), фізіологічним методам (Вимірювання частоти серцевих скорочень у стані спокою та навантаження, крокометрія, Проба

Генчі), соціологічним методам (Анкета International Questionnaire on Physical Activity).

Статистичну обробку даних проводили за допомогою програми SPSSStatistics. Обчислювали такі параметри: середнє арифметичне значення і t-критерій Стьюдента (для перевірки рівності середніх значень у двох вибірках.)

Результати дослідження.

Наше дослідження є одним із перших, яке дозволяє зрозуміти вплив війни на фізичне здоров'я населення України, особливо жіночої статі.

В ході дослідження проаналізовано показники фізичного стану та способу життя жінок, які є внутрішньо переміщеними, на першому та останньому етапах дослідження. Результати показали статистично значущі зміни в ключових показниках, що відображають фізичні та психологічні поліпшення після адаптації та зміни способу життя.

Зокрема, середня вага досліджуваних жінок зменшилася на 9,78% (з 68.44 кг до 61.74 кг). Це свідчить про покращення фізичного стану та можливі зміни в раціоні харчування та рівні фізичної активності. Важливо також відзначити, що зниження ваги супроводжувалося зменшенням індексу маси тіла (ІМТ) на 9,39% (з 25.56 до 23.16), що свідчить про загальне покращення фізичного здоров'я та зниження ризику розвитку хронічних захворювань, пов'язаних із надмірною вагою, таких як серцево-судинні захворювання та діабет.

Важливим показником стало збільшення базового обміну на 9,16% (з 1825.41 ккал на першому етапі до 1992.69 ккал на останньому) за формулою Харріса-Бенедикта. Це можна інтерпретувати як ознаку покращення загального метаболічного статусу учасниць, що, пов'язано зі збільшенням фізичної активності та зміною способу життя. Такі зміни були зумовлені не лише фізичними тренуваннями, але й покращенням умов життя після адаптації до нового середовища.

Зниження частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою на 10.27% (з 76.75 уд/хв до 68.87 уд/хв) є ще одним важливим показником покращення серцево-судинного здоров'я у жінок. Зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою свідчить про покращення ефективності роботи серця, досягнуте завдяки регулярній фізичній активності та зниженню рівня стресу. Це особливо важливий фактор для ВПО. Психологічний та емоційний стрес є частою причиною для переміщення, і поліпшення в цьому відношенні є важливим показником адаптації до нових умов життя.

Кількість кроків, зафіксованих на крокомірі, зросла на 31,60% (з 7889,70 кроків до 10379,14 кроків). Це показало нам, що рівень активності учасниць дослідження підвищився, а їхня фізична витривалість покращилася. Підвищення рівня активності позитивно вплинуло на фізичне здоров'я, а також на психічне та емоційне благополуччя.

Окрім фізичних показників, наше дослідження виявило значне покращення психосоціальних аспектів життя жінок. Показники соціальної активності зросли на 45,84% (з 66.67 до 97.22 балів), емоційного благополуччя - на 76,94% (з 48.15 до 85.19 балів) та психологічного здоров'я - на 24,55% (з 52.44 до 65.33 балів). Ці результати дозволило нам відобразити процес адаптації до нових

умов життя та відновлення соціальної згуртованості. Це має велике значення для внутрішньо переміщених осіб, які часто стикаються з ізоляцією та емоційними труднощами після міграції.

Отримані нами дані свідчать про те, що позитивні зміни в способі життя жінок, які є внутрішньо переміщені мають значний вплив на їхнє фізичне та психосоціальне благополуччя. Після вимушеного переїзду зі своєї домівки ці жінки пройшли через процес адаптації, який сприяв покращенню їхнього загального стану здоров'я, фізичної форми та якості життя. Ці висновки підкреслюють важливість надання комплексної підтримки, що включає як фізичну реабілітацію, так і соціальну інтеграцію, щоб допомогти успішно адаптуватися та відновитися після стресових подій.

На основі дослідження можна виділити наступні поради щодо покращення фізичного стану здоров'я жінок:

- виконання щоденних фізичних навантажень;
- дотримання повноцінного та раціонального режиму харчування;
- відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю та ін.);
- підтримувати оптимальний рівень продуктивності;
- ведення щоденника самоконтролю;
- загартування та активний відпочинок.

Висновки. Переміщення під час війни має значний негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Жінки постійно перебувають у стресовому стані, що негативно впливає на їхнє самопочуття. Перевтома, недосипання і стрес виснажують організм.

Для поліпшення здоров'я жінок необхідно впроваджувати стратегії, що пропагують здоровий спосіб життя, включаючи фізичну активність, психологічну культуру і відповідні соціальні умови. Це допомагає зміцнити здоров'я, підвищити здатність організму до адаптації і сприяє посттравматичному відновленню.

Тому ми вважаємо, що наше дослідження має вагомий вплив та дало стимул до занять фізичними вправами, які позитивно вплинули на спосіб життя наших учасниць та значно покращили їх рівень фізичного здоров'я, емоційного благополуччя та загального життєвого тону. Заняття фізичними вправами не лише сприяли зниженню ваги та покращенню здоров'я серцево-судинної системи, але й підвищили самооцінку та соціальну активність. Враховуючи значне покращення фізичної активності, психологічного здоров'я та якості життя, ми можемо зробити висновок, що наше втручання мало комплексний позитивний вплив. Це підкреслює важливість таких програм для ВПО, які стикаються з проблемами адаптації до нових умов життя та подолання стресу.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці та впровадженні реабілітаційних програм, які використовують терапію, оздоровчий фітнес та психологічну підтримку для підтримки фізичного та психічного здоров'я жінок у воєнний час.

Література:

1. Антонова В., Дорошкевич Н. Формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Education. Innovation. Practice*. 2023. Т. 11, № 7. С. 15–21. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol11i7-002>
2. Гилун І.О., Ляшевич А.М. Вплив здорового способу життя на фізичний стан здоров'я людини: збірник наукових праць І Всеукр.студент. наук.-практ. конференції, Житомир. 2015, С.115-117.
URL:http://eprints.zu.edu.ua/19426/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2.pdf
3. Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (31 жовтня 2023 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М.– Київ, 2023. – 251 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/42991/%2b%2bzbirnyk.Kruglyi%20stil.2023.pdf?sequence=1>
4. Мозгова Р. В., Лисенкова І. П. ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ. *Психологічні студії*. 2024. № 4. С. 49–55. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.7>
5. Потапенко С. О. Формування стресостійкості жінок в умовах воєнного стану. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-15>
6. ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ / О. Андрєєва та ін. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. № 40. С. 3–8. URL: <https://doi.org/10.15330/fcult.40.3-8>
7. Рибалко Л.М. Рухова активність як умова здорового способу життя / Л.М. Рибалко // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 200-літтю розвитку плавання у Львові. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – С. 70-75. URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/8952/1/%D0%A0%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%5B1%5D.doc
8. Савіна С. Оцінка впливу оздоровчої фітнес-технології на фізичний стан жінок другого періоду зрілого віку за динамікою антропометричних показників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 90–97. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.90-97>
9. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с. URL: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>
10. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій / N. Bielikova та ін. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2022. № 1(57). С. 3–9. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>

Іван Харченко

здобувач другого (магістерського)

рівня вищої освіти спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Херсонський державний університет

E-mail: 000813@university.kherson.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У БІГОВИХ ДИСЦИПЛІНАХ

Вступ. Програмування тренувань спринтерів є важливим елементом підготовки спортсменів до досягнення високих результатів у легкій атлетиці. Правильна організація тренувального процесу дозволяє розвинути швидкісні, вибухові та витривалісні якості атлетів, що є вирішальним для успішних виступів на змаганнях [1]. Дослідження було спрямоване на вивчення впливу спеціалізованої програми тренувань на фізичну підготовку спортсменів, а саме на покращення їхніх швидкісних характеристик, анаеробної витривалості та складу тіла.

У дослідженні взяли участь 10 спортсменів 1-го розряду, серед яких 5 чоловіків і 5 жінок віком від 18 до 30 років. Учасники спеціалізувались на спринтерських дистанціях - 60, 100, 200 і 400 метрів. Цей вибір дистанцій обумовлений метою дослідження, яка полягала у покращенні швидкісних та вибухових показників спортсменів.

Перед початком дослідження учасники пройшли повну медичну перевірку для забезпечення безпеки та ефективності тренувального процесу. Всі погодилися на участь у тримісячній програмі інтенсивних тренувань, яка включала інтервальні тренування, вправи на вибухову силу та технічну підготовку.

Експериментальні дані були зібрані перед початком та після завершення тренувальної програми. Основними параметрами для оцінки були: час проходження дистанцій, показники VO₂ max (максимальне споживання кисню), частота серцевих скорочень у стані спокою, а також зміни у складі тіла (жирова та м'язова маса).

Після завершення програми тренувань було зафіксовано зменшення часу проходження дистанції 100 метрів у всіх спортсменів. Результати дівчат не перевищували 12.2 секунд, що відповідає високому рівню кваліфікації.

Таблиця 1.

Результати на дистанції 100 м до і після програми

Спортсмен	Час до, с	Час після, с	Приріст, %
Андрій М.	11.5	11.2	2.61
Олексій С.	11.7	11.4	2.56
Максим К.	11.4	11.1	2.63
Дмитро Т.	11.6	11.3	2.59
Володимир Б.	11.8	11.5	2.54
Катерина Т.	12.0	11.7	2.50
Юлія М.	12.2	11.9	2.46
Олена С.	12.1	11.8	2.48
Марина В.	12.0	11.7	2.50
Анна П.	12.2	11.9	2.46

Середній приріст швидкості становив 2.61%, що є значним покращенням для спринтерів. Найбільший приріст продемонстрував Олександр В., покращивши свій результат на 3.51%.

VO₂ max (максимальне споживання кисню) є ключовим показником анаеробної витривалості, що вказує на здатність організму ефективно

використовувати кисень під час навантажень. Після завершення програми всі спортсмени показали підвищення цього показника.

Середній приріст VO2 max становив 3.64%, що вказує на покращення анаеробної витривалості спортсменів.

Після закінчення програми було зафіксоване зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою, що свідчить про покращення роботи серцево-судинної системи.

Таблиця 2.

Динаміка показників VO2 max у спортсменів

Спортсмен	Початковий VO2 max, мл/кг/хв	Кінцевий VO2 max, мл/кг/хв	Приріст, %
Андрій М.	63.2	65.5	3.64
Олексій С.	62.7	64.9	3.51
Катерина Т.	62.5	64.8	3.68
Максим К.	64.0	66.2	3.44
Дмитро Т.	62.1	64.3	3.54
Володимир Б.	61.5	63.7	3.58
Юлія М.	63.3	65.6	3.64
Олена С.	63.0	65.2	3.49
Марина В.	62.7	65.0	3.67
Анна П.	62.8	65.1	3.66

Середнє зниження ЧСС становило 7.14%, що свідчить про підвищення ефективності роботи серцево-судинної системи та здатності до швидшого відновлення після навантажень.

Таблиця 3.

Динаміка частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою

Спортсмен	ЧСС до, уд/хв	ЧСС після, уд/хв	Зниження, %
Андрій М.	56	52	7.14
Олексій С.	58	54	6.90
Катерина Т.	58	54	6.90
Максим К.	57	53	7.02
Дмитро Т.	59	55	6.78
Володимир Б.	60	56	6.67
Юлія М.	56	52	7.14
Олена С.	57	53	7.02
Марина В.	58	54	6.90
Анна П.	57	53	7.02

Спортсмени також продемонстрували значні зміни у складі тіла, зокрема зниження жирової маси та приріст м'язової маси.

Таблиця 4.

Зміни у складі тіла спортсменів

Спортсмен	Жирова маса, % (до)	Жирова маса, % (після)	М'язова маса, % (до)	М'язова маса, % (після)	Зниження жирової маси, %	Приріст м'язової маси, %
Андрій М.	12	10	45	47	16.67	4.44
Олексій С.	13	11	44	46	15.38	4.55
Катерина Т.	14	12	43	45	14.29	4.65

Максим К.	11	9	46	48	18.18	4.35
Дмитро Т.	14	12	43	45	14.29	4.65
Володимир Б.	12	10	45	47	16.67	4.44
Юлія М.	13	11	44	46	15.38	4.55
Олена С.	13	11	44	46	15.38	4.55
Марина В.	14	12	43	45	14.29	4.65
Анна П.	13	11	44	46	15.38	4.55

Після тримісячної програми спортсмени показали суттєве зниження жирової маси в середньому на 15.38% та приріст м'язової маси на 4.55%. Це підтверджує ефективність тренувальної програми у поліпшенні складу тіла учасників, що є важливим фактором для досягнення високих результатів у спринтерських дисциплінах.

Висновки: в результаті проведеного дослідження встановлено, що програмування тренувань для спринтерів 1-го розряду, спрямоване на розвиток швидкісних і вибухових якостей, є високоефективним. Усі спортсмени, які брали участь у тримісячній програмі, показали покращення фізичних показників на спринтерських дистанціях 60, 100, 200 і 400 метрів. Зокрема, швидкісні характеристики покращились у середньому на 2.61%, анаеробна витривалість підвищилась, про що свідчить зростання показників V-2 max на 3.64%. Частота серцевих скорочень у стані спокою знизилася на 7.14%, що демонструє поліпшення роботи серцево-судинної системи. Крім того, спостерігалось зниження жирової маси на 15.38% та приріст м'язової маси на 4.55%. Отримані результати можуть слугувати основою для вдосконалення тренувальних програм, спрямованих на досягнення високих результатів у спринтерських дисциплінах.

Література:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Домарадська Г. Г. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих бігунів на витривалість у легкій атлетичі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 5(99). С. 16–37.
3. Булатова М. М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації. Наука в олімп. спорті. 1999. Спец. вип. С. 33–50.

Дар'я Холодних

студентка факультету фізичного
виховання та спорту
Херсонського державного
університету

E-mail:

Daria.Kholodnykh@university.ks.ua

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТСМЕНІВ ПОЧАТКІВЦІВ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Постановка проблеми. На початковому етапі підготовки в школах олімпійського резерву з легкої атлетики ставляться такі цілі: розвиток інтересу до спорту; оволодіння основними руховими навичками та технікою виду спорту легка атлетика; участь в офіційних спортивних змаганнях (не раніше другого року спортивної підготовки на цьому етапі); розуміння антидопінгових правил; зміцнення здоров'я спортсменів. Етап початкової підготовки охоплює перші три роки навчання у спортивній школі, тобто з 9 до 11 років [8].

На думку автора Й.В. Бачинського, особливо важливо розвивати швидкісно-силові здібності в період початкової підготовки, оскільки саме в цьому віці відбуваються найбільші зміни в будові та функціонуванні опорно-рухового апарату, що сприяє розвитку цих здібностей [3].

Згідно з даними О.В. Смоляра, Б.С. Мальцева та А.О. Руденка, у загальній фізичній підготовці спортсменів вирішальне значення має вибір засобів для кожного виду підготовки та методики їх використання для якісного перенесення розвинених рухових здібностей на відповідні вправи у спринтерському бігу. Це означає, що при виборі стратегій і методів розвитку швидкісно-силових якостей необхідно враховувати, в якій мірі вони спрямовані на розвиток конкретних сторін швидкісно-силових якостей, необхідних для досягнення успіху в спринтерському бігу [5].

Експерти рекомендують вивчати найпоширеніші помилки у навчанні юних спортсменів бігу на дистанції на початковому етапі тренувань. Це означає, що дослідження та виявлення помилок, які часто трапляються при навчанні дітей бігу, особливо на різні дистанції, є важливим.

На початковому етапі тренувань основною метою є розвиток функціональних систем організму та фізичних якостей, таких як гнучкість, координація рухів та швидкісно-силові здібності [4].

Теорія адаптації, яка останнім часом значно покращилася, має значний вплив на розвиток початкової підготовки легкоатлетів. Це пов'язано з тим, що будь-яка спортивна діяльність є частиною життєдіяльності людини, де різні функціональні системи організму часто працюють у режимі максимально можливих реакцій. Це створює чудові умови для дослідження різноманітних пристосувальних реакцій [2;7;6].

Окремою проблемою адаптації в легкій атлетиці і в спорті в цілому є вироблення адекватних адаптаційних реакцій в умовах виняткової варіативності змагальної діяльності. Це призводить до формування довготривалої адаптації, яка разом зі стабільністю основних адаптаційних реакцій, що забезпечують діяльність функціональних систем, забезпечувала б високу варіабельність діяльність функціональних систем, забезпечить високу варіабельність короткочасних адаптаційних реакцій при отриманні заданого результату.

Необхідність підтримки певного результату діяльності, наприклад, збереження заданої швидкості на дистанції, призводить до поступового розвитку втоми, яка часто набуває складних форм у разі серйозних порушень гомеостазу організму спортсмена. Це пов'язано з розвитком специфічних рухових адаптаційних реакцій, які викликають значні коливання основних

параметрів структури, рухів і психічних реакцій, що в кінцевому підсумку гарантує ефективне вирішення рухового завдання [1;3].

Мета дослідження – проаналізувати сучасні проблеми спортсменів початківців у легкій атлетиці.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, ресурсів інтернет-мережі, антропометричні методи (вага, індекс маси тіла), фізіологічні методи (вимірювання частоти серцевих скорочень у стані спокою та навантаження, вимірювання часу на короткій дистанції(60 метрів)), соціологічні методи дослідження (тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)).

Організація дослідження. Дослідження було проведено на базі Херсонського державного університету та залучено 10 респондентів.

Для визначення рівня стресу треба пройти тест з 4 ознак: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали. Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Статистичну обробку даних проводили за допомогою програми SPSSStatistics. Обчислили середнє арифметичне значення та t-критерій Стюдента, щоб переконатися, що середні значення обох вибірок рівні.

Результати дослідження. З результатами нашого дослідження можна ознайомитися у таблиці 1. Значущість результатів у таблиці визначається за допомогою t-критерію Стюдента та рівня значущості p.

З приводу ваги то значення t-критерію 3.2 і $p \leq 0,01$ означає, що різниця у вазі атлетів є статистично значущою. Це свідчить про те, що середня вага атлетів значно відрізняється від очікуваного значення або контрольної групи. Індекс маси тіла (ІМТ) вказує на те, що середній ІМТ легкоатлетів норма. Це може бути важливим для оцінки фізичного стану атлетів. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої показує, що норма (ЧСС) може бути використано для визначення покращення серцево-судинної витривалості та загальної фізичної форми. Норма цього показника вказує на кращу роботу серця та менше навантаження на тіло, оскільки треноване серце може мати нижчу ЧСС у спокої через ефективнішу роботу серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень (ЧСС) під навантаженням вказує на значущу різницю у ЧСС під навантаженням, що може бути показником витривалості та фізичної підготовки атлетів. Артеріальний тиск систолічний (АТс) у спокої має значущу різницю у систолічному тиску у спокої, це значення в межах норми, що свідчить про нормальну роботу серцево-судинної системи. Артеріальний тиск систолічний (АТс) під навантаженням вказує, що значення в межах норми тому що, серце працює інтенсивніше для забезпечення м'язів киснем. Артеріальний тиск діастолічний (АТд) у спокої становить 71.4 мм рт. ст. Це значення в межах норми, що свідчить про нормальний опір судин під час відпочинку. Артеріальний тиск діастолічний (АТд) під навантаженням становить 91.4 мм рт. ст. Це значення в межах норми під час фізичних вправ, коли судини розширюються для забезпечення кращого кровотоку. Середній час на короткій

дистанції (60 метрів) становить 10.8 секунд. Це значення свідчить про те, що спортсмени, які спеціалізуються на спринтерських дистанціях, демонструють свою швидкість та вибухову силу. Середній результат тесту рівня стресу становить 9. Це значення свідчить, що спортсмени, регулярно тренуються та мають стратегії для управління стресом, що допомагає їм підтримувати психічний баланс.

Значення t-критерію Стюдента та рівень значущості $p \leq 0,01$ свідчать про те, що результати є статистично значущими, тобто ймовірність того, що ці результати випадкові, дуже мала. Це дозволяє робити висновки про реальні відмінності у фізичному та психічному стані атлетів.

Таблиця 1

Аналіз показників фізичного стану та психічного стану атлетів

<i>Показники</i>	<i>X (n = 25)</i>	<i>t – критерій Стюдента</i>	<i>p(≤0,01 – 0,05)</i>
Вага	31.5	3.2	≤0,01
ІМТ	17	3.2	≤0,01
ЧСС у спокої	81.4	3.2	≤0,01
ЧСС у навантаженні	141.4	3.2	≤0,01
АТс мм рт. ст. (спокої)	111.4	3.2	≤0,01
АТс мм рт. ст. (навантаження)	131.4	3.2	≤0,01
АТд мм рт. ст. (спокої)	71.4	3.2	≤0,01
АТд мм рт. ст. (навантаження)	91.4	3.2	≤0,01
Час на короткій дистанції (60 метрів)	10.8	3.2	≤0,01
Тест рівня стресу	9	3.2	≤0,01

На основі дослідження можна виділити наступні поради щодо покращення фізичного стану здоров'я спортсменів:

- виконання щоденних фізичних навантажень;
- дотримання режиму харчування;
- відсутність шкідливих звичок;
- загартування та активний відпочинок.

Висновки. Дослідження підтвердило важливість розвитку швидкісно-силових здібностей у юних спортсменів на початковому етапі підготовки в школах олімпійського резерву з легкої атлетики. Виявлено, що саме в цьому віці відбуваються значні зміни в будові та функціонуванні опорно-рухового апарату, що сприяє розвитку цих здібностей. Аналіз показників фізичного та психічного стану атлетів показав, що всі досліджувані параметри, такі як вага, ІМТ, ЧСС у спокої та під навантаженням, артеріальний тиск та час на короткій дистанції, знаходяться в межах норми та мають статистично значущі відмінності. Це свідчить про ефективність тренувальних програм та методик, що використовуються на початковому етапі підготовки.

Також дослідження підкреслило важливість врахування адаптаційних реакцій організму спортсменів у процесі тренувань, що дозволяє забезпечити високу варіабельність короткочасних адаптаційних реакцій та підтримувати заданий рівень фізичної активності. Важливим аспектом є також управління рівнем стресу, що допомагає спортсменам підтримувати психічний баланс та ефективно виконувати тренувальні завдання.

Таким чином, результати дослідження можуть бути використані для подальшого вдосконалення програм підготовки юних спортсменів, що сприятиме їхньому успішному розвитку та досягненню високих спортивних результатів.

Література:

1. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. К.:«МП Леся». 2007. 448 с.
2. Кічук С.Ф., Авраменко В.Г., Лобанков В.С., Гавралов Ю.Л. Спортивні і рухливі ігри та методика викладання (Тестові завдання). Тернопіль. ТДПУ. 2003. 80 с.
3. Кубраченко О.Г., Ткачук В.Г., Голуб В.П. Система підготовки гандболістів : навч. посіб. Київ : Київдрук. 2013. 556 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. - Львів : Штабар, 1997. - 207 с.
5. Смоляр О.В., Мальцева Б.С., Руденко А.О Застосування вправ з програм кросфіту у загальній фізичній підготовці студентів легкоатлетів у підготовчому періоді. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології № 1., 2018. С. 33-38
6. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія: посібник для студентів небіологічних спеціальностей педагогічних інститутів. К.: Вища школа. 1982. 272 с.
7. Ячнюк Ю.Б. Фізична підготовленість кваліфікованих гандболістів та її взаємозв'язок з компонентами змагальної діяльності. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму: тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції 10-11 жовтня 2013 р. / за ред. В.М. Огаренка та ін. Запоріжжя КПУ. 2013. С. 234–235.
8. Importance of Anthropometric Characteristics in Athletic Performance from the Perspective of Bangladeshi National Level Athletes' Performance and Body Type / A. Anup et al. American Journal of Sports Science and Medicine. 2014. Vol. 2, no. 4. P. 123–127. URL: <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-4-1> (date of access: 02.10.2024).

Мар'яна Черник

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 022125@university.kherson.ua

Ольга Задорожна

докторка наук з фізичного
виховання та спорту, професорка
Херсонський державний університет
Email: ozadorozhna@ksu.ks.ua

ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ ВІКОМ

16-18 РОКІВ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ

Актуальність. У сучасних умовах, коли ступінь складності поєдинків в греко-римській боротьбі зростає з року в рік, фахівцям слід постійно докладати максимальних зусиль для удосконалення методики підготовки борців. Досягнення високих спортивних результатів в значній мірі залежить від об'єктивного знання тренерами змагальної діяльності та спрямованості тренувального процесу відповідно до її вимог [1-6].

Нова орієнтація на важливість рухових навичок в спорті вищих досягнень, особливо у боротьбі, підкреслюється даними, отриманими після аналізу останніх Олімпійських ігор, чемпіонатів Світу та Європи, причому половина зустрічей закінчувалася «туше» [1, 2, 3]. Ця тенденція ставить силу на перше місце, коли йдеться про рухові навички, необхідні борцю греко-римського стилю для досягнення ефективного результату.

Сила є важливою руховою якістю для занять даним видом спорту, тому, що жодну техніко-тактичну дію не можна уявити без використання сили в більшій чи меншій мірі. Це свідчить про те, що без сили борець не може якісно реагувати на атакуювальні дії суперника, а також не може розпочати успішне виконання власної техніко-тактичної дії [2, 6].

Під час поєдинку, у борців відбуваються статичні та динамічні скорочення м'язів, які швидко наступують одне за одним від однієї фази до іншої, що вимагає відповідного рівня розвитку сили. У боротьбі багато вирішальних технічних елементів, таких як піднімання суперника з килима, в основному досягаються за допомогою силових якостей. В результаті цього, борці в яких сильно розвинена дана фізична якість, ведуть динамічнішу сутичку, виконуючи багато різних прийомів з найнесподіваніших позицій [2, 3, 4, 5, 6]. Аналіз науково-методичної літератури за даною темою свідчить, яку роль відіграє прояв максимальної сили у греко-римській боротьбі та важливість розвитку сили в підготовці борців.

Для розвитку сили борців греко-римського стилю особливу увагу слід приділяти ефективним методам тренування, за допомогою яких є можливість досягти бажаного рівня розвитку за найкоротший час із якомога меншими витратами енергії. Тому ефективність проведення силового тренувального процесу борців залежить як від оптимального вибору тренувальних засобів і методів, так і від їх розподілу протягом річного циклу підготовки [1, 4].

Методи розвитку сили відрізняються зміною м'язового зусилля (витривалість/навантаження) і швидкістю скорочення. Навантаження являє собою вагу, яку піднімає спортсмен, або опір різних предметів обладнання або навіть ваги тіла, які використовуються в деяких вправах (віджиманнях, присіданнях, підтягуваннях тощо), спрямованих на розвиток сили [3, 4, 5].

Аналізуючи різні методи силової підготовки для спортсменів, які спеціалізуються в греко-римській боротьбі, дійшли висновку, що силова підготовка розглядалася переважно, для зрілих борців, а саме 20-25 річного віку і старших [3, 5].

Однією з найважливіших та ключових умов, які висуваються до фізичної підготовки юних спортсменів віком 16-18 років у греко-римській боротьбі, є проблема наявності для використання ефективних засобів та методів розвитку сили [1, 4, 6].

Все вище зазначене, а також дефіцит наукових досліджень в аспекті підвищення силової підготовленості борців греко-римського стилю у віковій групі 16-18 років, вказує на актуальність та своєчасність обраного нами напряму дослідження.

Мета дослідження: визначити ефективність використання в тренувальному процесі комплексів вправ, що спрямовані на підвищення рівня силової підготовленості юнаків віком 16-18 років у греко-римській боротьбі.

Для вирішення поставлених завдань нами були використані наступні **методи дослідження:** Аналіз, огляд і узагальнення науково-методичної літератури, Педагогічне спостереження і тестування фізичних якостей, Педагогічний експеримент та аналіз, Математична статистика показників.

Схема комплексу вправ силової спрямованості у педагогічному експерименті передбачала використання вправ зі штангою.

1. Присідання зі штангою на плечах, 4 підходи по 8-12 разів із 40-60% навантаженням від максимальної ваги. Темп оптимальний. Останнє повторення із максимальним зусиллям.

2. Ривок штанги, 4 підходи по 10-12 разів. Навантаження 60-70% від максимальної ваги. Контроль за положенням спини.

3. Поштовх штанги, 4 підходи по 3-5 разів з вагою 100% від результатів поштовху. Контроль над положенням спини, наприкінці руху стати на носки піднімаючи плечі.

4. У стійці згинання рук з одночасним підніманням плечей з вагою 40-60% від результату у ривку, 4 підходи по 10-12 разів. Контроль за положенням спини, останнє повторення з максимальним зусиллям.

5. Зі штангою на плечах з вагою 60-80% від максимального, 4 підходи по 8-12 разів. Вправу виконувати стоячи в напівприсяді, здійснювати контроль за тим, щоб спина була прогнута.

6. Піднімання із положення присіду зі штангою в зігнутих руках, хват з низу з вагою 70-80% від ваги спортсмена, 4 підходи по 3-5 разів.

Схема комплексу вправ силової спрямованості з використанням партнера.

1. Присідання з партнером на плечах: 2 підходи по 15-20 разів (проводиться в максимальному темпі, відпочинок між серіями 2-3 хв).

2. Нахили з партнером на плечах: 2 повторення по 15-20 разів (спина прогнута, ноги напівзігнуті).

3. Боротьба за захоплення (в'язка рук), 2 повтори по 1,5 хвилини (із однохвилинною перервою).

4. Підйом партнера з партеру зворотним захватом тулуба, 2 підходи по 15 разів (необхідно партнера щільно притиснути до грудей, спина прогнута).

5. Підтягування на перекладині у поєднанні з висом на зігнутих руках, 2

повторення по 15-20 разів і вис 15-20 секунд.

6. Боротьба в перехресному захопленні, 2 повторення по 1,5 хвилини (із 1-хвилинною перервою).

Вправи силової спрямованості для експериментальної групи використовувались у тренуванні 4 рази на тиждень.

Результати. Сила – основна фізична якість у боротьбі греко-римського стилю, яка використовується в процесі сутички при захопленні, проходах, скручуванні, підйомі та кидку суперника [1, 2, 3, 4 та ін.].

Під час боротьби динамічні скорочення м'язів перетинаються зі статичними (ізометричними). М'язове скорочення знаходяться в постійній протидії з опором, який чинить спортсмен в сутичці проти суперника [4, 5, 6].

У ході вивчення наукових джерел було розглянуто теоретичні основи, структуру, засоби та методи силової підготовки борців греко-римського стилю, а також види вправ, що сприяють розвитку силових якостей спортсменів 16-18 років. На основі цих даних було сплановано та проведено педагогічний експеримент з метою визначення впливу різних методів занять з обтяженнями на структуру силової підготовленості борців греко-римського стилю 16-18 років. Для цього був підготовлений експериментальний комплекс фізичних вправ, орієнтований на розвиток силових якостей, який включав вправи з обтяженнями (застосовувалися штанга та вправи з партнером), та використовувався під час фізичної підготовки упродовж восьми місяців.

Аналіз результатів педагогічного експерименту свідчить, що підвищення силової підготовленості відбулись у всіх юнаків віком 16-18 років, які займаються греко-римською боротьбою. Проте, юні борці з експериментальної групи після завершення восьмимісячного тренувального періоду у п'яти тестових вправах із семи показали достовірно ($p \leq 0,05$) вищі результати. Підсумкові тестування показали, що спортсмени, в тренувальний процес яких були включені комплекси вправ силової спрямованості, суттєво покращили результати. Це збігається з даними науково-методичної літератури, в якій описується, що вік з 16 до 18 років вважається найсприятливішим періодом для розвитку силових якостей для багатьох видів спорту, а використання у тренуванні вправ силової спрямованості гарантує підвищення результатів фізичної підготовленості юних спортсменів та сприяє реалізації їхнього спортивного потенціалу.

Аналіз отриманих даних, у процесі педагогічного експерименту із підвищення силової підготовленості юнаків віком 16-18 років у греко-римській боротьбі, дозволяє констатувати, що у шести із семи показників більші темпи приросту результатів були саме у спортсменів з експериментальної групи. Таким чином, наявні результати експерименту підтвердили гіпотезу про позитивний вплив засобів та методів силової підготовки борців греко-римського стилю, включених у підготовчий етап тренувального циклу, на силову підготовленість спортсменів.

Висновки. Підсумкові тестування показали, що спортсмени експериментальної групи, в тренувальний процес яких додатково були включені

комплекси вправ силової спрямованості, суттєво покращили результати. Після завершення восьмимісячного тренувального періоду у п'яти тестових вправах із семи показали достовірно ($p \leq 0,05$) вищий результат в вправах, що визначають підвищення силової підготовленості юнаків віком 16-18 років у греко-римській боротьбі.

Література:

1. Білогрищенко А, Огарь Г. Динаміка фізичної підготовленості юних борців греко-римського стилю під впливом авторської програми тренування. 2021. 148-157.
2. Бойченко Н., Тропін Ю., Алексєєва І., Пилипець О., Демченко Н. (2022). Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. *Єдиноборства*, (3 (25)), 18-31.
3. Вороний, В. О. Особливості спеціальної фізичної підготовки борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *ББК 75.4 (0) 90к. я431 В 78 Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. –К., 2017., 77.*
4. Вострокнутов Л. Д. Голенкова Ю. В. Русанов Р. О. Методика фізичної підготовки юних борців греко-римського стилю. 2022. 212 С.
5. Дедовін Олексій Михайлович. Техніко-тактична підготовка борців греко-римського стилю 13-15 років. 2020. 92-98.
6. Євтушенко О. В., Тодорова В. Г. Фізична підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. 2022. 224-228.

Василина Чіх

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
Email: 022529@university.kherson.ua

Ольга Задорожна

докторка наук з фізичного виховання та спорту, професорка
Херсонський державний університет
Email: ozadorozhna@ksu.ks.ua

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ ВИМОГ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ

Вступ. Професійна діяльність арбітрів у футболі вимагає від них досить високого рівня стану здоров'я, функціональних можливостей організму та фізичної підготовленості. Щоб брати участь у матчах Української асоціації футболу (УАФ) та регулярно отримувати призначення на ігри, вони мають проходити різні види підготовки, серед яких: фізична, технічна, моральна, психологічна. Найбільша увага зазвичай приділяється фізичній підготовці арбітрів. На кожному матчі працюють футбольні інспектори, які спостерігають за роботою арбітра, асистентів арбітра, четвертого арбітра чи інших офіційних

осіб матчу. Саме спостерігачі арбітражу після кожної гри проводять аналіз кожного з арбітрів та виставляють їм офіційні оцінки за гру. Це суттєво впливає на їхній рейтинг, а також дистанційна та загальна витривалість [1].

У футбольних арбітрів, під час проведення футбольних матчів, рухова активність може бути дуже різною все залежить від багатьох факторів. Найперше – це їхня фізична підготовленість, а також рівень змагань, ліги чи чемпіонату, рівень команд та навіть від напруженості матчу. Рівень підготовленості асистентів арбітра чи арбітра не може бути нижчим від рівня тих команд, на матч яких він призначений.

А. Абдула вважає, що для того, щоб стати кваліфікованим арбітром у футболі, потрібно щонайменше 10 років. Саме тому ті, хто у молодшому віці розпочинають підготовку, мають значно кращі шанси можливості, щоб досягти успіху [2].

У дослідженнях Ю. Маніла вказано, що фізична підготовка футбольних арбітрів має здійснюватися у двох напрямках: загальна фізична підготовка та спеціальна. Спеціальна підготовка покликана забезпечувати футболіст-арбітру можливість переміщатися ігровим полем різними способами, з тим, щоб, по-перше, встигати перебувати у безпосередній близькості до ігрового моменту, а, по-друге, займати оптимальну для об'єктивної оцінки ситуації позицію. Тренувальний процес при цьому бажано максимально наблизити до умов реальної гри [6].

Деякі дослідники вважають, що система підготовки футбольних арбітрів знаходиться не в тому стані, що і футбол, складові якого розвиваються стрімко і динамічно. На думку Т. Чопілка, основна причина виникнення цієї суперечності – застаріла система підготовки, яка протягом багатьох років є майже незмінною [4]. Враховуючи те, що фізична підготовка – це фундамент діяльності як арбітра, так і асистента арбітра, дослідження сучасних підходів до її реалізації є актуальним.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні вимоги до фізичної підготовленості футбольних арбітрів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні вимоги до фізичної підготовленості футбольних арбітрів є досить високими, оскільки темп гри у футболі значно зріс. Арбітри повинні бути витривалими до фізичних та психологічних навантажень протягом всього матчу, який може тривати понад 90 хвилин, включаючи додатковий час. Ось основні аспекти фізичної підготовленості футбольних арбітрів:

1. Витривалість: Арбітр повинен мати високу аеробну витривалість, щоб підтримувати високу інтенсивність руху протягом матчу. Це включає пробіжки різної інтенсивності, від легкого бігу до спринтів. Арбітр під час гри може пробігти до 10-11 км, залежно від рівня підготовленості арбітра та темпу гри.

2. Швидкість: Уміння швидко переміщатися по полю є критичним, особливо під час контратак та швидких ігрових моментів. Арбітр повинен мати гарну швидкісну підготовку, зокрема спринти на короткі дистанції.

3. Спритність і маневреність: Необхідність швидко змінювати напрямок руху, а також переміщатися між гравцями та тримати правильну позицію, потребує розвитку координації і маневреності.

4. Сила і стабільність: Арбітр має бути фізично сильним і мати добре розвинені м'язи, щоб уникати травм і залишатися стабільним під час зіткнень або раптових рухів.

5. Швидкість реакції: У сучасному футболі прийняття рішень за долі секунди є дуже важливим. Тому арбітр повинен мати гарно розвинену реакцію, щоб швидко реагувати на ігрові ситуації.

Сучасними вимогами для оцінки рівня фізичної підготовленості при складанні тестувань від КА УАФ є проходження спеціальних профільних нормативів – фітнес-тесту ФІФА, до якого входять:

1. Для арбітрів:

- спринтерський біг 6x40 м. Максимальний допустимий час пробігання відрізка залежить від рівня змагань, до якого допускається А або АА. Якщо А або АА не пробігають цю відстань за встановлений час, тоді їм призначається ще один додатковий забіг. Якщо ж А або АА вдруге зазнає невдачі, то це означає, що тест провалений і вже немає шансу на перездачу. Поділу між жіночим та чоловічим нормативом немає.

- біг зі зростанням інтенсивності: Yo-Yo-тест (20 метрів бігу і 2.5 метрів відновлення циклу. Кожен цикл відновлення триває 5 секунд, а швидкість проходження двадцятиметрової дистанції щоразу збільшується [5].

2. Для асистентів арбітра:

- спринтерський біг 6x40 м (умови такі ж, як і для арбітрів, наведені вище).

- CODA – спеціальний тест для АА, який складається зі спринтерського бігу та приставного кроку: спринт 10 м вперед, 8 м убік ліворуч приставним кроком, 8 м праворуч приставним кроком, 10 м назад спринтерським бігом[5].

Проаналізувавши результати науково-методичної літератури, які досліджують структуру рухової діяльності арбітрів у футболі, можна зробити висновок, що за матч арбітри високої кваліфікації долають відстань від 6853 до 10590 м з середнім значенням 8722 ± 300 м. Для порівняння футболісти-професіонали долають за гру близько 8600 м, а максимальне значення близьке до 14000 м [3]. Враховуючи те, що рухова активність арбітрів повинна відповідати діям футболістів під час гри для об'єктивної оцінки їхніх дій та правильного прийняття рішення, арбітр має підтримувати оптимальний функціональний стан організму [7].

Під час матчу арбітр робить багато переміщень, серед яких переважають прискорення та ривки, які часто змінюються на біг у помірному та середньому темпі. Також їх часто змінюють на ходьбу, інколи зовсім зупинки, міняється напрям руху, а ще темп і ритм. Ю. Маніло наводить дослідження із діяльності футбольних арбітрів у Бразилії. Там продемонстровано, що максимальна швидкість переміщення арбітра у футболі по полю складає 19.4 ± 1.4 км/год. Основні дистанції, на яких арбітри досягають максимальної швидкості, є 10, 20

і 40 м, що супроводжується значними змінами у функціонуванні дихальної та серцево-судинної систем, метаболізму [6].

Під кінець матчу фізична активність арбітрів знижується. При переміщенні арбітра по футбольному полю під час матчу функціонує понад 67 % всіх м'язів, тому стомлення має глобальних характер [1].

Висновок. Під час проведення футбольного матчу арбітр пробігає 10-11 км. Наприкінці матчу, у зв'язку з розвитком втоми, арбітр починає частіше припускатися помилок. Отже, щоб зменшити кількість помилок, арбітри тренуються, приділяючи увагу як фізичній підготовці, так і тактичній, оскільки їм потрібно добре розуміти гру, щоб бути в належній позиції для ухвалення правильних рішень. Також фізична підготовка має відповідати рівню гри за такими показниками: за дистанцією переміщення на полі, темпом та швидкістю гри, витривалістю, реакцією, координацією та психологічною стійкістю. Окрім цього, фізична підготовленість арбітрів має відповідати фізичній підготовленості гравців.

Література:

1. Абдула А. Б. Взаємозв'язок різних сторін підготовленості арбітрів і якості суддівства у футболі: / А.В. Абдула, В.С. Ашанін // Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх», 2005.– С. 298.

2. Абдула А.Б. Дослідження антропометричних та функціональних показників арбітрів різної кваліфікації у футболі / А. Б. Абдула // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз.. вих.. і спорту: зб. наукових праць / за ред. С.С.Єрмакова; - Х.: ХДАДМ - 2013. – № 5. – С. 3 – 6.

3. Пітин М. П. Структура та зміст рухової діяльності арбітра у футболі / М. П. Пітин, А. В. Самчук, Ю. А. Можаровський // Слобожан. науково-спорт. вісн. – 2011. – № 3. – С. 44-47.

4. Чопілко Т. Г. Структура спеціальної фізичної підготовки і функціональні резервні можливості футбольних арбітрів високої кваліфікації [Електронний ресурс] / Т. Г. Чопілко // Вісн. Запоріз. нац. уні-ту. – 2012. – № 3. – С. 228-234.

5. Сайт ФІФА: електронний ресурс: <https://inside.fifa.com/technical/refereeing>

6. Маніло Ю. В. Взаємозв'язок фізичної підготовленості футбольних арбітрів з рівнем напруженості матчу / Ю. В. Маніло // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2014. - Вип. 4 (47). - С. 93-98.

7. Маніло Юрій (2014). Базові моделі підготовленості футбольних арбітрів різної кваліфікації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. С.71-75. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/229325837.pdf>. (Manilo Yurii (2014).

Єлизавета Чорна

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 002833@university.kherson.ua

Катерина Дробот

докторка філософії зі спеціальності
017. Фізична культура і спорт,
доцентка кафедри олімпійського та
професійного спорту, Херсонський
державний університет
E-mail: kdrobot@ksu.ks.ua

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Вступ. Бокс як вид спорту постійно розвивається, вимагаючи від спортсменів не лише високої технічної майстерності, а й максимальної фізичної підготовки. Сучасні боксери стикаються з жорсткою конкуренцією, що вимагає постійного пошуку нових, більш ефективних методів тренування. Функціональна підготовленість боксерів є ключовим фактором, що визначає їхню успішність у рингу. Методи підвищення цієї підготовленості включають комплексний підхід, що поєднує фізичні, технічні та психологічні аспекти тренувань. Сучасний бокс вимагає не лише відмінної фізичної підготовки, але й високого рівня тактичної обізнаності та здатності швидко адаптуватися до мінливих умов ведення бою. Тому тема фізичної та функціональної підготовки в боксі є такою важливою. Адже вона впливає на працездатність боксера, його здоров'я, витривалість і загальний успіх у спорті. Правильна фізична підготовка та розвиток необхідних навичок сприяють досягненню високих результатів.

Актуальність дослідження обумовлена кількома факторами:

- *Зростаючі вимоги до фізичної підготовки:* Сучасний бокс характеризується високою інтенсивністю, витривалістю та швидкістю. Для досягнення високих результатів, боксерам необхідно володіти широким спектром фізичних якостей: силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю, координацією та іншими.
- *Постійний розвиток спортивної науки:* Сучасні дослідження в галузі фізіології, біомеханіки та спортивної медицини дозволяють розробляти нові, більш ефективні методи тренування, які враховують індивідуальні особливості спортсмена.
- *Необхідність пошуку нових стимулів для спортсменів:* Постійна рутинна в тренувальному процесі може призвести до зниження мотивації та ефективності тренувань. Впровадження інноваційних методик дозволяє

урізноманітнити тренувальний процес, зробити його більш цікавим та ефективним.

- *Профілактика травм:* Правильно підібрані фізичні навантаження допомагають зміцнити м'язи та суглоби, що знижує ризик травм.
- *Індивідуалізація тренувального процесу:* Кожен спортсмен має свої індивідуальні особливості, тому універсальних програм тренування не існує. Інноваційні методики дозволяють створювати персоналізовані програми, які враховують всі особливості конкретного боксера.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та розробити програму з покращення функціонального стану боксерів груп спеціальної підготовки.

Методи дослідження: Для досягнення цілей дослідження використовувалися такі методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел.
- бесіди з тренерами і спортсменами;
- педагогічні спостереження;
- хронометрування;
- фізіологічні методи дослідження;
- математико-статистичні методи.

Організація досліджень.

Дослідження проводилися у боксерському залі Обласної Дитячо-Юнацької Спортивної Школи у м. Івано-Франківськ, вул. Шухевичів 21. У дослідженні брали участь 15 боксерів, 13 хлопців та 2 дівчини віком від 16 до 18 років, з різним стажем занять боксом. Оскільки завдання розробити систему тренувань, котра комплексно допоможе покращити функціональний стан та фізичні показники у боксера, то тести повинні відображати зміну станів, найбільш задіяних показників у боксі.

Тестування складалося з наступних тестів:

Проба Генчі;

Проба Штанге;

Стрибок у довжину;

Поштовх м'яча 4кг двома руками в гору лежачі на спині;

Відтискання від підлоги за 40 секунд;

Математико-статистичні дослідження;

Результати дослідження та їх обговорення. Наприкінці дослідження результати, отримані після повторних тестувань боксерів, показали помітне покращення функціонального стану спортсменів. Порівняно з початковими результатами, значні поліпшення були відзначені у всіх п'яти тестах. Результати тесту Штанге свідчать про значне зростання аеробної витривалості та підвищення толерантності до фізичних навантажень. Тест Генча також показав позитивну динаміку: час затримки дихання на видиху збільшився з 30 до 38 секунд, що свідчить про підвищення адаптації спортсменів до гіпоксичних умов.

Покращення вибухової сили боксерів відзначено у стрибках у довжину, де результати варіювалися від 180 до 198 см. Поштовх м'яча у висоту лежачи на

спині показав стабільне зростання сили верхніх кінцівок, і з результатами від 210 до 245 см. Відтискання від підлоги за 40 секунд продемонструвало, що силова витривалість боксерів значно покращилася. Результати підтверджують ефективність застосованої методики, яка значно покращила функціональні показники боксерів та їхню готовність до змагань. Позитивні зміни в усіх тестах свідчать про те, що боксери мають вищий рівень фізичної підготовки після завершення тренувальної програми.

Висновок. Було підтверджено ефективність тренувальної програми для покращення функціонального стану боксерів. Рівень витривалості у всіх боксерів, які взяли участь у дослідженні, виріс. Це дозволило боксерам показувати більш виразні результати наприкінці раундів та поєдинків. У результаті проведених досліджень виявлено, що методики дійсно допомагають підвищити функціональні можливості боксерів груп спеціалізованої підготовки, забезпечуючи їм перевагу у сучасному спорті. Головною особливістю є одночасний розвиток, як силових показників, так і функціонального стану в один час, що дозволяє зробити підготовку більш продуктивною та різноманітною. Дослідження інноваційних методик у підготовці боксерів є актуальним і перспективним напрямком, який дозволить підвищити рівень українського боксу на міжнародній арені. Результати такого дослідження можуть бути використані тренерами, спортсменами, науковцями та всіма, хто зацікавлений у розвитку цього виду спорту.

Література:

1. Баранов Д.В. Цільовий принцип побудови тренувального процесу у боксі на всіх етапах річного циклу / Д.В. Баранов// Вісник Академії енциклопедичних наук. 2017;4: 22-28.
2. Бушко, К. та Пастушак, А. Фітнес-тести для боксу: систематичний огляд. Архів Будо. 2020:45-58.
3. Гілл, Н. Д., Бівен, К. М., і Кук, К. Ефективність протоколів постактиваційного потенціювання для максимізації гострої вибухової активності верхньої та нижньої частини тіла у тренуваних спортсменів. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2016: 54-59.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. К.: Олімпійська література, 2017:77-83.
5. Ледук К., Ханон К., Севе П. та Бойас С. Вплив втоми на максимальну та вибухову силу боксерів. *Журнал досліджень міцності та кондиціонування*. 2020;34(2): 189-195.
6. Фрейтас, В. Т., Міл-Хоменс, П., Алвес, Ф., Алвес, Ж. М., Сампайо, Дж., і Лейте, Н. Спеціальні тренування для боксу покращують швидкість і спритність ударів у досвідчених боксерів-любителів. *Журнал досліджень міцності та кондиціонування*. 2019;33(4): 59-62.
7. Loturco, I., Bishop, C., & McGuigan, M. Сила і підготовка для боксу. У *Routledge Handbook of Strength and Conditioning: Sport-specific Programming for High Performance*. 2019: 243-256.

Богдан Чорний

здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Херсонський державний університет
E-mail: 022257@university.kherson.ua

Катерина Дробот

докторка філософії зі спеціальності
017. Фізична культура і спорт,
доцентка кафедри олімпійського та
професійного спорту, Херсонський
державний університет
E-mail: kdrobot@ksu.ks.ua

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ У ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Бокс - мужній і дуже захопливий вид спорту. Висока популярність боксу пояснюється його видовищністю, високим емоційним напруженням під час спортивних змагань і різноманітним впливом на спортивні, психічні та вольові якості людини. Бокс також є дуже доступним видом спорту. Бокс - це також дуже доступний вид спорту й ефективний засіб загального фізичного розвитку та фізичної підготовки, що не має суттєвих обмежень за рівнем початкових здібностей учасників. Розвиток спеціальної підготовки боксерів у групах базової підготовки є актуальним завданням, яке вимагає комплексного підходу, що враховує як загальні принципи тренування, так і індивідуальні особливості кожного спортсмена. Ефективна спеціальна підготовка дозволяє не тільки виростити майбутніх чемпіонів, але й сприяє загальному фізичному та психічному розвитку молоді. Завдяки спеціальній підготовці боксер може значно підвищити свою ефективність на рингу, досягти більш високих результатів і знизити ризик травмування.

Актуальність дослідження. Протягом останніх десятиліть спостерігається високий темп розвитку спорту, який став важливим аспектом сучасного життя. Суспільний попит на спорт, розглядаючи як складова соціального розвитку, передбачає його постійне удосконалення, враховуючи взаємозв'язок наукових, методичних, соціально-економічних та політичних аспектів. Ці тенденції розвитку також характерні для сучасних видів одноборств. У сучасному боксі рівень конкуренції дуже високий. Щоб досягти успіху, боксеру необхідно починати розвиватися з самого початку, закладаючи міцний фундамент технічних, фізичних та психологічних якостей.

Метою дослідження: визначення рівня і структури фізичної підготовки боксера на етапі базової підготовки.

Методи дослідження З метою вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження як:

- теоретичний аналіз літератури

- педагогічне спостереження
- антропометрія
- функціональні методи дослідження
- педагогічне тестування
- педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Організація досліджень.

Дослідження було проведено на базі практики у Івано-Франківській Обласній Дитячо Юнацькій Спортивній Школі у дослідженні прийняли участь 30 хлопців та дівчат віком 11 - 13 років. Для виконання поставленої задачі у підвищенні спеціальної фізичної підготовки боксерів базового рівня підготовки на початковому та кінцевому етапах роботи були проведені тести , які показали як спеціальну так і загальну фізичку підготовку спортсменів. Проводились наступні тестування :

- Віджимання за 30 секунд
- Підтягування за 30 секунд
- Стрибки у довжину
- Біг 60 м
- Проба Штанге
- Проба Генчі
- Поштовх м'яча у висоту лежачи на спині
- Нанесення ударів за 5 секунд
- Нанесення ударів за 15 секунд

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняльний аналіз фізичної підготовки боксерів на першому та останньому етапі дослідження показав значні покращення у всіх досліджуваних показниках.

Кількість віджимань зросла з $11,57 \pm 0,90$ до $30,47 \pm 1,03$, що становить різницю в 18,90 разів і є статистично значущою. Це свідчить про значне покращення м'язової витривалості боксерів. Кількість підтягувань за 30 секунд зросла з $3,10 \pm 0,52$ до $11,33 \pm 1,40$, що вказує на значне підвищення сили верхньої частини тіла. Стрибок у довжину збільшився з $138,93 \pm 2,00$ см до $190,63 \pm 2,78$ см, що підкреслює покращення вибухової сили та координації. Біг на 60 м покращився з $10,72 \pm 0,12$ сек до $8,05 \pm 0,30$ сек, що демонструє значне зростання швидкості. Проба Штанге показала зростання з $19,97 \pm 1,13$ сек до $50,50 \pm 1,16$ сек, що вказує на покращення аеробної витривалості. Проба Генчі збільшилася з $8,57 \pm 0,90$ сек до $31,00 \pm 1,35$ сек свідчить про покращення анаеробної витривалості. Поштовх м'яча у висоту лежачи на спині зріс з $137,50 \pm 4,68$ см до $220,00 \pm 3,55$ см, що вказує на покращення сили та координації. Проте кількість нанесених ударів хоч і не мала великої різниці $2,7 \pm 4,9$ до $3,1 \pm 1,5$ за 5 секунд та з $55 \pm 5,9$ до $57 \pm 4,3$ за 15 секунд , але показує прогресивний стан ,що вказує на зростання швидкості нанесення ударів , та покращення спеціальної підготовки боксерів.

Висновок. Результати тесту показали позитивні зміни у фізичній підготовці спортсменів. Проведені тести засвідчили покращення ключових

показників, таких як кількість ударів за певний час та інші фізичні параметри. Це свідчить про ефективність тренувальних програм і підвищення функціональних можливостей боксерів. Статистичний аналіз результатів, зокрема застосування t-критерію Стюдента, вказав на наявність статистично значущих змін у фізичній підготовці спортсменів. Відмінності між показниками до та після тренувального циклу свідчать про прогрес у розвитку сили, швидкості й витривалості, що є критичними для успішного ведення бою. Таким чином, можна зробити висновок, що тренувальні програми мали значний вплив на підвищення фізичної форми боксерів, що дозволить їм демонструвати кращі результати на змаганнях.

Література:

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
2. Грозан КС, Оленченко ВВ. Удосконалення швидкісно-силових якостей курсантів-єдиноборців МВС України (на прикладі тайського боксу). Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: VI Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (Слов'янськ, 2019). 2002(8)
3. Гуцул Н, Рихаль В. Аналіз змагальної діяльності кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 3 К (123) 2020 125-130
4. Гуцул НЗ, Савчин МП. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017(143):158-63.
5. Гуцул НЗ. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця. 2015;19:95- 100. 61
6. Дідик ТМ, Колодько РО, Сержанюк П, Соцков КС, Стасів ІМ, Тесьминецький ВП. Аналіз побудови тренувального процесу юних борців і важкоатлетів на етапі початкової підготовки. The 2 nd International scientific and practical conference (September 5-7, 2021) Kharkiv, Ukraine.

Алла Альошина

докторка наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувачка кафедри теорії спорту та фізичної культури

Волинський національний університет імені Лесі Українки

E-mail: aleshina1012@gmail.com

Валентина Романюк

викладачка кафедри освітніх педагогічних технологій

Академії рекреаційних технологій і права, Луцьк

ОБГРУНТУВАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Вступ. Реалії сьогодення ставлять виклики до фізичного стану людини. Особливо гостро постає ця проблема у осіб, які працюють в офісах за комп'ютером. Варто зауважити, що за даними наукових досліджень [4,6,7,8], функціональні порушення та захворювання хребта охоплюють все шире коло людей різного віку та професій.

Серед причин, які зумовлюють такий перебіг подій, зокрема у осіб які працюють в офісах за комп'ютером, слід звернути увагу на екологічну ситуацію у нашій країні, зниження й обмеження рухової активності, що в свою чергу негативно впливає на функціональний стан хребта та фізичний стан людини та сприяє швидкій її стомлюваності [4,6,7,8].

Аналіз наукової літератури [4,7,8] засвідчує узгоджену думку фахівців що однією з основних проблем сучасного суспільства є збереження та підтримання фізичного здоров'я осіб, які працюють за комп'ютером, на належному рівні шляхом пошуку нових підходів.

Методи дослідження. У дослідженні були застосовані такі методи: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моделювання.

Результати дослідження. За результатами попередніх досліджень [1,5], які були проведені з метою визначення фізичного стану чоловіків, що працюють в офісах за комп'ютером, а також їх мотивації до занять оздоровчим фітнесом нами обґрунтовані корекційно-профілактичні заходи для офісних працівників [2,3]. Запропоновані нами заходи представлені у вигляді блок-схеми (рис.1.), й містять такі структурні елементи: мету, умови реалізації (організаційні та дидактичні), етапи реалізації розробленої нами програми (початковий, основний та завершальний), модулі програми, контроль (попередній, оперативний і заключний) а також критерії ефективності.

Мета програми - сформувати звичку до регулярних тренувань та виконання вправ, які допоможуть покращити поставу та загальне самопочуття. У процесі розробки програми ми керувалися загальноприйнятими дидактичними принципами та спеціальними принципами фізичного виховання, такими як принципи систематичності, послідовності й наступності педагогічних впливів, принципи адекватності, оптимальності та варіативності педагогічних впливів, принципи індивідуального й диференційованого підходу [3].

Запропонована нами програма корекційно-профілактичних заходів для офісних працівників містить три модулі: Модуль 1 «Ранкова зарядка», Модуль 2 «Корекція та відновлення», Модуль 3 «Актив перед обідом» [2,3].

Протягом всієї програми, 6 місяців, ми рекомендували виконувати ранкову зарядку 6 днів на тиждень. «Актив перед обідом» виконується в робочі дні, 5 разів на тиждень.

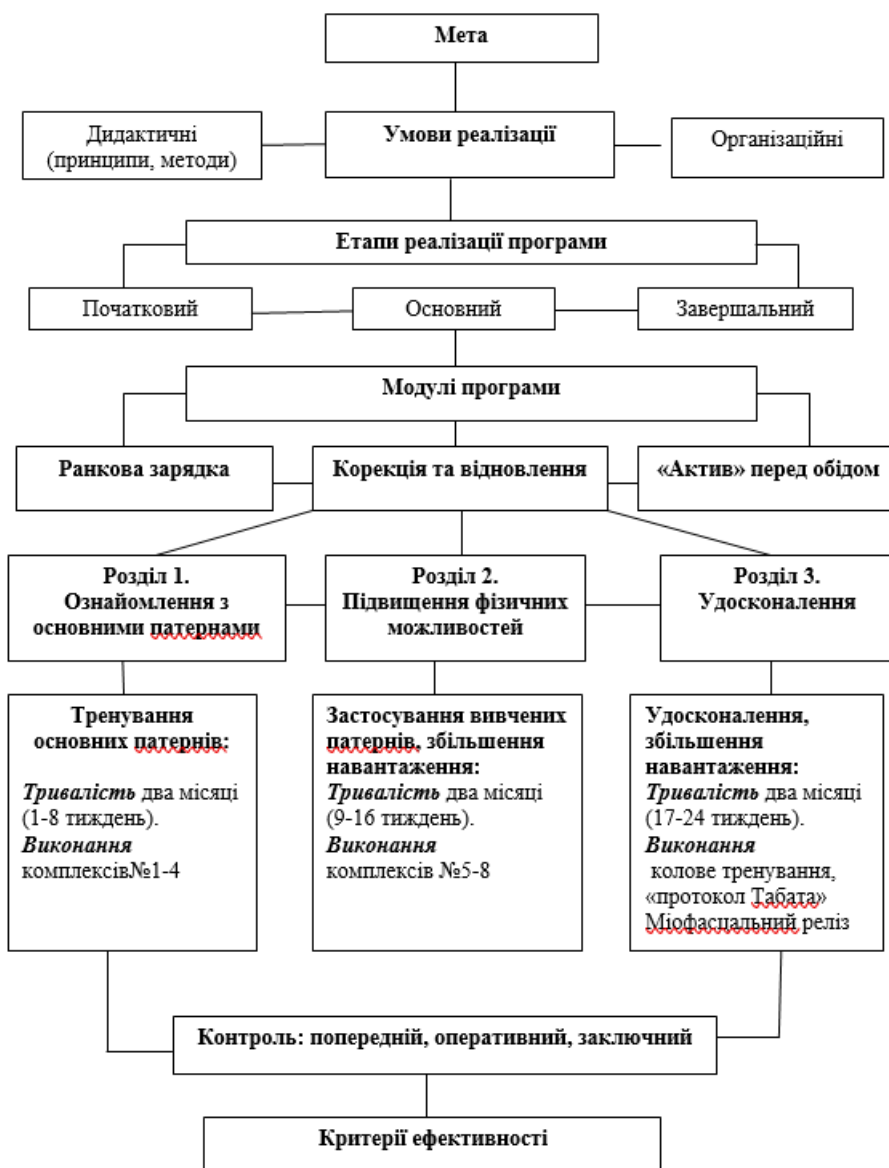


Рис. 1. Блок-схема програми корекційно-профілактичних заходів для офісних працівників з різним станом біомеханіки опорно-рухового апарату

Модуль 2 «Корекція та відновлення» складається із трьох розділів: Розділ 1 «Ознайомлення з основними патернами тренувань» (тривалість 2 місяці). Розділ 2 «Підвищення фізичних можливостей» (тривалість 2 місяці). Розділ 3 «Удосконалення» (тривалість 2 місяці).

Висновки. Обґрунтована та розроблена нами програма корекційно-профілактичних заходів для офісних працівників з різним станом біомеханіки опорно-рухового апарату сприятиме підвищенню рівня функціональних можливостей опорно-рухового апарату та підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Література:

1. Альошина А., Романюк В., Петрович В. Стан біомеханіки опорно-рухового апарату чоловіків зрілого віку як передумова програмування корекційно-профілактичних та

фізкультурно-оздоровчих занять Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. 14 (33). С. 29–38. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-29-38](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-29-38).

2. Альошина Алла, Романюк Валентина, Петрович Вікторія. Корекційно-профілактичні заходи для офісних працівників із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 3(63). С. 19–26. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-03-19-26>

3. Альошина Алла, Романюк Валентина, Петрович Вікторія. Структура та зміст програми корекційно-профілактичних заходів для офісних працівників з різним станом біомеханіки опорно-рухового апарату. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 4(64). С. 79–85. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-79-85>

4. Апайчев А. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: [дисертація]. Київ: НУФВСУ, 2016. 232 с.

5. Асаулюк Інна, Альошина Алла, Романюк Валентина, Петрович Вікторія, Бичук Олександр. Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця, 2023. № 15(34). С. 7–17. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-7-17](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17)

6. Ватаманюк С. Особливості просторової організації тіла чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2: С. 18-24. URL: <https://u.to/srpPNA>. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-2-018.

7. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти [Текст] : кол. моногр. / за наук. ред. А.І. Альошиної, І.П. Випасняка, В.О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.

8. Руденко Ю.В. Корекція порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2021. 254 с.

Наукове видання

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Матеріали
I Всеукраїнської науково-практичної конференції

25 жовтня 2024 року

Головний редактор – *Глухов І.Г.*

Умовн. друк. арк. 22,08. Видавець і виготовлювач
Херсонський державний університет.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ХС № 69 від 10 грудня 2010 р.
73003, Україна, м. Херсон, вул. Університетська, 27.