



Хмельницький національний університет
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*Збірник тез доповідей
регіональної науково-практичної інтернет-конференції
11 червня 2021 р.*

Хмельницький

Хмельницький національний університет
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Збірник тез доповідей
регіональної науково-практичної інтернет-конференції

11 червня 2021 р.

*Конференцію проведено відповідно до наказу ректора
Хмельницького національного університету,
№ 57 від 19.05.2021*

Подані матеріали доповідей учасників регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту», проведеної 11 червня 2021 р., м. Хмельницький.

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

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

Редакційна колегія:

Солтик О. О., д-р пед. наук, доц.;

Базильчук О. В., д-р пед. наук, доц.; **Павлюк Є. О.**, д-р пед. наук, проф.;

Антонюк О. В., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.;

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

А-43 **Актуальні** проблеми фізичної культури і спорту : зб. тез доповідей регіональної наук.-практ. інтернет-конференції (м. Хмельницький, 11 черв. 2021 р.). Хмельницький : ХНУ, 2021. 74 с.

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

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

УДК: 796.011

Фізична культура та фізичне виховання

ДУТЧАК Ю. В.,

канд. наук з фіз. вихованні і спорту, доц.,
доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет;

ПАСІЧНИК Д.,

магістрант групи ФКСм-20-1,
Хмельницький національний університет

МАСОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Сучасна державна політика в Україні передбачає впровадження європейських стандартів, які характеризуються високою якістю життя, головним компонентом якого є здоров'я. Через складне соціально-економічне становище українського суспільства, погіршення стану здоров'я населення (зростання популярності малорухомого способу життя (захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, перегляд телепередач тощо), збільшення надмірних стресових навантажень та ін.), невідповідність вимогам сучасності та світовим стандартам ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, відсутність сталих традицій та мотивації щодо масового спорту як важливого фактору фізичного та соціального благополуччя, відсутність спортивної інфраструктури, спроможної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності маємо те, що лише 3 % населення мають достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хв) на що, вказано у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [1]. Тому питання залучення населення України до оздоровчої рухової активності залишається доволі актуальним.

Мета статті – окреслити можливості масового спорту для активізації рухової активності різних верств населення.

Спорт як соціальний інститут, нарівні з інститутами освіти, сім'ї, держави грає помітну роль у соціумі, надаючи інструменти соціалізації, соціальної мобільності, формує життєві стратегії людей. Спортивні заходи, перемоги команд та окремих спортсменів служать інструментом формування внутрішнього і зовнішнього іміджу держави, демонструють можливості країни.

Масовий спорт (спорт для всіх) – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я [2].

Розвиток масового спорту в Україні забезпечують різноманітні заклади фізичної культури та спорту. До них відносяться державні (спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту інвалідів, ін.) та громадські (спортивні клуби, заклади фізкультурно-спортивних товариств тощо), а також приватні установи (фітнес-клуби, фітнес-центри, тренажерні зали та ін.).

Реалізуючи державну політику у сфері фізичної культури і спорту органи виконавчої влади повинні активно впливати на формування попиту на спортивно-оздоровчі послуги та формувати відповідний механізм впливу на суспільство, який включає філософські, морально-етичні, соціально-психологічні, економічні та інші засоби, які спонукають людей до активних занять фізичною культурою і спортом [3, с. 27].

Причинами низького рівня залучення різних верств населення України до рухової активності є неврегульованість на законодавчому рівні механізму здійснення контролю за кваліфікацією кадрів у фітнес-індустрії, відносин меценатства та інвестицій у сфері фізичної культури і спорту, недостатня кількість інформаційно-соціальних кампаній, спрямованих на популяризацію спорту, мотиваційних презентацій масового спорту та спорту вищих досягнень, недостатній рівень інформування суспільства про перспективи та привабливість спортивної кар'єри, що зменшує мотивацію населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

У Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (2020) відзначено, що стратегічна ціль напряду «Фізично активна нація»: українці регулярно та свідомо займаються фізичною культурою і спортом. Для досягнення означеної цілі, зокрема передбачається:

- забезпечення ефективної міжсекторальної взаємодії всіх заінтересованих суб'єктів сфери фізичної культури і спорту;

- створення сприятливих умов для інвестиційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту дасть змогу безперешкодно та масово долучатися до рухової активності та спорту всім категоріям населення;

- створення для здобувачів освіти належних умов для заняття руховою активністю та формування ставлення до занять фізичною культурою і спортом як до важливої складової здорового способу життя;

- забезпечення рухової активності населення як запобіжного засобу розвитку неінфекційних хвороб та фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення власної дієздатності [4].

Аналіз діючої нормативно-правової бази сфери фізичної культури і спорту та спеціальної літератури дозволило виокремити наступні заходи для розвитку масового спорту.

По-перше, обов'язкове залучення до занять масовим спортом у закладах вищої освіти та на робочих місцях; промо-акції на вулиці (проведення міні-естафет, спортивних конкурсів тощо); зустрічі з відомими спортсменами міста, області, країни організація флешмобів перед майбутніми змаганнями; використання нових інноваційних методик у викладанні фізичної культури, мета яких – пробудити інтерес до спорту; будівництво спортивних майданчиків у дворах і мікрорайонах.

По-друге, необхідно провести інституційне реформування на основі принципу автономії спортивних організацій, відтворивши при цьому вертикальні і горизонтальні зв'язки між усіма суб'єктами спортивної сфери. Така система, яка базується на зрозумілих і усталених правилах функціонування, буде зрозуміла та приваблива для інвестицій, як приватних, так і інституціональних. Отже, необхідно відкрити спорт для інвестицій як в спортивні змагання, так і в об'єкти спортивної інфраструктури. Запровадження проекту «Гроші ходять за послугою» у системі масового спорту та оздоровчого фітнесу; проведення загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку, зокрема організаційна підтримка та координація діяльності регіональних центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»; облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму за участю органів місцевого самоврядування та суб'єктів господарювання; створення умов для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів для дітей у літніх школах плавання у відкритих водоймах; удосконалення законодавства з питань заохочення людей до оздоровчої рухової активності; розроблення державних стандартів у сфері фізичної культури і спорту з метою встановлення норм і нормативів для надання послуг у сфері фізичної культури і спорту; створення умов для розвитку вітчизняної фітнес-індустрії, адаптованої до потреб масового спорту.

По-третє, потрібно переорієнтувати систему з утримання об'єктів на розвиток людей. Така система буде працювати, якщо на місцевому рівні буде впроваджена адресна система фінансування масового спорту.

Не працює в Україні і таке звичне у світовій практиці джерело фінансування як спортивні лотереї, гральний бізнес, букмекерські контори. Це не агітація за азартні ігри, але ж частина відрахувань могла б йти на спорт, а це можуть бути колосальні суми, які при правильному їх використанні можуть працювати на спортивні цілі, у т.ч. – на розвиток спортивної інфраструктури. Якщо говорити про залучення грошей в український спорт через маркетингове управління, потрібно перейти від просто створення змагань до створення спортивних подій, бо саме вони у світовій спортивній індустрії мають маркетинговий потенціал для світових брендів. Якісні спортивні події цікаві тим, що рекламна інформація про продукт, розміщена в період їх проведення змагань, потрапляє безпосередньо кінцевому споживачеві продуктів, тій цільовій аудиторії, що здатне зібрати спортивна подія, організоване на хорошому видовищному та інформаційному рівні [5].

Висновок. Саме створивши систему спорту (спорту вищих досягнень та масового спорту), захищену від зовнішнього управління та орієнтовану на створення якісних спортивних подій, український спорт, може розкрити свій маркетинговий потенціал і стати цікавим для глобальних світових

брендів, а також залучити інвестиції. Завдяки цьому у практику спортивної діяльності залучаються все більше учасників і відповідно зростають шанси на виявлення серед них нових талановитих спортсменів, які у перспективі зможуть підвищити свої спортивні досягнення.

Список використаних джерел

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text> (дата звернення: 23.05.2021).
2. Закон України «Про фізичної культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 25.05.2021).
3. Стахів І. М. Основні засади державного регулювання спортивно-оздоровчих послуг. *Економічний форум*, 2014. № 4. С. 24–29.
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 24.05.2021).
5. Кошевой А. Как раскрыть рыночный потенциал украинского спорта. URL: http://nv.ua/opinion/koshevoy_a/kaksdelat-ukrainskijsportinteresnym301036.html (дата звернення: 29.05.2021).

СІРАЦЬКИЙ А. Ф.,

здобувач вищої освіти групи ФТЕ-20-1 М,
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»

ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 13-15 РОКІВ ПІД ЧАС ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. *Однією з найбільш актуальних проблем сучасної спортивної науки є підвищення ефективності управління процесом тренування за рахунок підбору найбільш ефективних засобів тренування. Особливо актуальна ця проблема при вирішенні завдань розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів.*

Ключові слова: *швидкісно-силові здібності, процес тренування, ігрова діяльність.*

Аналіз науково-теоретичної та навчально-методичної літератури дозволив з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми. У процесі дослідження виявлено, що проблемою розвитку швидкісно-силових здібностей школярів середнього шкільного віку під час ігрової діяльності з футболу цікавилась значна кількість провідних фахівців галузі футболу, а саме М. О. Годік, В. М. Костюкевич, Г. А. Лисенчук, В. Н. Шамардін тощо. Саме свої праці вони присвячували проблемам дослідження спеціальної фізичної підготовки футболістів.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасної спортивної науки є підвищення ефективності управління процесом тренування за рахунок підбору найбільш ефективних засобів тренування. Особливо актуальна ця проблема при вирішенні завдань розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів. На думку Пономарьова Н. А., Родіонова А. В., досягнення високих спортивних результатів у процесі підготовки юних футболістів, є одним з основних критеріїв успішності та правильності навчально-тренувального процесу.

Процес спеціальної швидкісно-силової підготовки юних футболістів розглядається як спеціалізована функція цілісного процесу тренування, в основу якого покладено досягнення планованого результату. Рівень швидкісно-силової підготовки спортсменів у різні періоди підготовки піддається складним структурним перебудовам (В. Н. Курись, 2004). Внаслідок цього при оцінці рівня швидкісно-силової підготовленості юних футболістів на кожному конкретному етапі необхідно орієнтуватися на свій, специфічний для даного періоду тренування, тренувальний комплекс. Під таким комплексом, на думку Верхошанського Ю. В., Індрєєва М. Х., Калмикова Б. Х., Кочкарова, розуміється мінімізований набір найбільш ефективних засобів тренування та їх співвідношення, необхідних для вирішення поставленого завдання, з високим ступенем ймовірності досягнення успіху.

Навчально-тренувальний процес школярів середнього шкільного віку та планування підготовки спортсменів у цілому побудовано за принципом чергування і розподілу в часі, структурних блоків: великих циклів, періодів, етапів, мікроциклів, тренувальних днів. З'ясовано, що організація

спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування.

За даними педагогічного спостереження, нами було з'ясовано, що близько 40 % пошкоджень обумовлено зіткненнями гравців, 30 % пошкоджень футболісти отримують під час бігу (прискорення, фінти, різкі повороти), 30 % – при падіннях і ударах по м'ячу. Найкраща профілактика травм – це заходи, які знижують грубість на полі й перевантаження футболістів.

З'ясовано, що характерною особливістю сучасного спорту є науково обґрунтований пошук талановитих дітей, які здатні проявити природні здібності, подолати великі тренувальні й змагальні навантаження, досягнути вагомих результатів у спорті. Тому, досягнення високих результатів у сучасному спорті багато в чому залежить від якості спортивного відбору.

Спортивний відбір починається в дитячому віці та завершується у збірних командах країни для участі в Олімпійських іграх. У процесі нашого дослідження було з'ясовано, що параметри спортивного відбору дітей для занять футболом будуть залежати від етапу підготовки спортсменів. Таким чином, для успішної реалізації багаторічної підготовки на кожному з етапів спортивного відбору необхідно враховувати цілий комплекс показників, серед яких: оптимальний вік (паспортний чи біологічний) досягнення найвищих результатів в обраному виді спорту; спрямованість тренувальних і змагальних впливів, а також методи й засоби підготовки та особливості відновлення юних спортсменів; рівень модельних характеристик фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інших видів підготовленості, яких необхідно досягти юним спортсменам на певному етапі багаторічної підготовки; припустимі норми навантаження (обсяг, інтенсивність, величина адаптаційних змін, що досягаються за рахунок реалізованого навантаження) в залежності від індивідуальних характеристик стану основних функціональних систем юних спортсменів; контрольні нормативи, які використовуються з метою корекції спрямованості системи підготовки.

У процесі нашого дослідження нами було визначено, що зростання рівня розвитку швидкісно-силових якостей спостерігається протягом трьох етапів, а саме 9–13 років; 13–17 років; 17–19 років. Проте, найбільший приріст якостей спостерігається від 13 до 17 років. Згідно даних Н. А. Фоміна, Ю. В. Вавілова швидкісно-силові якості в 17 років досягають, в основному, рівня розвитку дорослих футболістів і потім повільно удосконалюються, що пов'язано як з онтогенетичним розвитком нервово-м'язової системи, так із недосконалістю методики розвитку цих якостей у дітей.

Аналіз динаміки розвитку фізичних якостей у юних футболістів різного віку показав наступне: з віком всі фізичні якості мають тенденцію до зростання; на етапі найбільшого природного зростання оптимальний вплив тренувального навантаження може прискорити приріст цієї якості; стабілізація показників різних фізичних якостей на рівні дорослих футболістів відбувається в різних вікових групах:

- швидкість досягає найвищих показників у віці 16–17 років;
- швидкісна витривалість і швидкісно-силові якості – до 18–19 років;
- загальна витривалість і сила – до 20–22 років.

Найбільш сприятливий вік для виховання швидкості бігу – 11–13 років, швидкісно-силових якостей – 13–17 років, загальної витривалості – 12–16 років, сили – 15–18 років.

З'ясовано, що ефект швидкісно-силової підготовки залежить від гальмувально-збудливого стану центральної нервової системи (ЦНС). Тому, під час розвитку цих якостей необхідно враховувати вплив стомлення.

Таким чином, високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у шкільному віці забезпечує більш ефективне вдосконалення інших рухових здібностей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу та дихання, покращує функціонування центральної нервової системи.

За даними проведеного анкетування провідних фахівців з футболу щодо найбільш ефективних засобів швидкісно-силової підготовки футболістів виявлено, що у віці 13–15 років підвищену увагу слід приділяти стартовим ривкам і бігу з максимальною швидкістю без м'яча (45,4 % відповідей), стрибкам та стрибковим вправам (27,2 %), більш меншу увагу – стартовим ривкам, бігу з м'ячем, вправам з м'ячем у русі (16,1 %), вправам на швидкість реакції з м'ячем у русі (9,5%) та вправам на тренажерах, зі штангою, гириями (1,8 %). Аналізуючи динаміку приросту швидкісно-силових здібностей нами відмічено, що футболісти ЕГ показують достовірно вищі результати у порівнянні з КГ за всіма показниками. Так, результати показників під час виконання тесту «стрибок у довжину з місця» у футболістів КГ збільшилися тільки на 0,8 см, у футболістів ЕГ – на 4,66 см; під час виконання тесту «стрибок у висоту з місця» абсолютний приріст результатів у футболістів ЕГ був на 2,18 см, у футболістів КГ – на 0,5 см.

Отже, наприкінці навчального року, вкінці педагогічного експерименту, у розвитку швидкісно-силових здібностей спостерігається явна перевага хлопчиків ЕГ над хлопчиками КГ, що свідчить про ефективність впровадження в навчально-тренувальному процесі ЕГ програми, спрямованої на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Таким чином, фізична підготовка у спорті, зокрема у футболі повинна відповідати розвитку тих фізичних якостей, які впливають на майстерність гравця у змагальній діяльності.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. №1. С. 24–25.
2. Дмитренко С. М., Козлова К. П., Асаулук І. О. Особиста фізична культура та поведінка учнів старших класів : зб. наукових праць присвячених 55-річчю інституту фізичного виховання і спорту «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця : ВДПУ. Вип. 12. 2011. С. 186–190.
3. Комков А. Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема. *Теория и практика физической культуры: воспитание, образование, тренировка*. 2003. № 3. С. 5–8.
4. Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 1. С. 34–41.
5. Лубышева Л. И. Социальная и биологическая физическая культура человека в аспекте методологического анализа. *Теория и практика физической культуры*. 1996. № 1. С. 7–11.
6. Чирвина Н. В. Социологические факторы: образ жизни родителей и стиль поведения школьника. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2004. № 6. С. 46.

ГОНЧАР І. В.,
здобувач вищої освіти групи ФТ-20-1-М,
Хмельницький інститут соціальних технологій
університету «Україна»

ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА СОМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК ХЛОПЧИКІВ

Анотація. У статті розглядаються дані про характер соматичного і статевого розвитку дітей та підлітків в умовах спортивної гіперкінезії і дають підстави судити про відповідність навантажень функціональним особливостям організму дітей та підлітків, а також дозволяють скласти модельну характеристику морфофункціонального статусу для конкретних рухових режимів і видів спорту.

Ключові слова: соматичний розвиток, морфофункціональний стан.

Постановка проблеми. Соматичний і статевий розвиток мають безпосереднє відношення не тільки до здоров'я та фізичної підготовленості дитини, але й в певній мірі визначають повноцінність її соціального розвитку. При цьому статеве дозрівання досить помітно впливає на характер соматичного розвитку дитини. В даний час в умовах акселерації дітей і посилення феномена гетерохронії просто неможливо отримати поглиблену та диференційовану характеристику індивідуального соматичного розвитку без одночасного обліку паспортного віку і ступеня біологічної зрілості дитини.

Метою статті є аналіз особливостей систематичних занять футболом на соматичний розвиток хлопчиків.

Виклад основного матеріалу. Процес багаторічної підготовки бігунів, як зазначають А. І. Жилкін, В. С. Кузьмін і Є. В. Сидорчук, можна розподіляють на такі етапи: попередня підготовка (підготовка до спеціалізації); початкова спеціалізація; поглиблена спеціалізація; спортивне вдосконалення [1].

У дослідженні було простежено вплив спортивної гіперкінезії на хід соматичного і статевого розвитку хлопчиків 10–16 років.

Динаміка фізичного розвитку футболістів представлена в таблиці 1. Аналіз отриманих результатів показав, що найбільш високі темпи приросту довжини і маси тіла спостерігалися в хлопчиків, які навчалися у 9-у класі.

Таблиця 1

Динаміка показників ($M \pm m$) фізичного розвитку юних футболістів 10-16 років

Досліджуваний показник	5 клас	6 клас	8 клас	9 клас	10 клас
Довжина тіла (см)	139,9 ± 0,9	146,7 ± 0,8	158,0 ± 0,9	171,0 ± 1,1	173,0 ± 0,9
Темпи приросту (%)		4,9	2,6	3,0	1,2
Маса тіла (кг)	34,0 ± 0,5	37,7 ± 0,4	47,9 ± 0,5	61,7 ± 0,6	65,6 ± 1,3
Темпи приросту (%)		10,8	8,9	8,2	6,3
ЖЄЛ (л)	2,0 ± 0,5	2,2 ± 0,2	2,9 ± 0,9	3,5 ± 0,5	3,5 ± 0,6
Темпи приросту (%)		10,3	12,8	8,7	0
ЖІ (мл/кг)	58,8 ± 0,1	58,3 ± 0,3	60,3 ± 0,4	56,7 ± 0,3	53,3 ± 0,1
Темпи приросту (%)		-0,3	3,8	0,5	-5,9
Сила правої кисті (кг)	22,5 ± 0,7	23,1 ± 0,9	30,7 ± 0,4	39,0 ± 0,5	42,8 ± 0,7
Темпи приросту (%)		2,7	23,7	30,4	9,7
Індекс Пінье	40,0 ± 1,2	38,3 ± 1,1	33,7 ± 1,4	24,6 ± 0,9	22,0 ± 0,7
Темпи приросту (%)		-4,3	-7,9	-16,3	-10,5

Пубертатний стрибок росту в юних футболістів супроводжувався зниженням показників фізичної працездатності, м'язової сили і потенційних можливостей системи зовнішнього дихання (табл. 2). При цьому рівень фізичної працездатності (PWC_{170}) знизився на 13,1 % ($P < 0, 05$). Показники сили зжимання кисті правої руки стали нижче на 2,6 % ($P > 0, 05$), а життєвий індекс зменшився по величині на 6,5 % ($P < 0,05$) у порівнянні з попереднім періодом дослідження (8-й клас).

Таблиця 2

Показники ($M \pm m$) фізичного розвитку і функціональних можливостей юних футболістів 10–16 років залежно від віку

Досліджуваний показник	10 років	11 років	12 років	13 років	14 років	15 років	16 років
PWC_{170} (кгм/хв/кг)	22,4 ± 0,5	19,4 ± 0,3	19,5 ± 0,8	20,1 ± 0,4	19,5 ± 0,3	20,3 ± 0,7	18,4 ± 0,3
Темпи приросту (%)		-13,3	0,5	-2,9	-2,9	4,1	-9,4
Довжина тіла (см)	137,0 ± 1,4	142,8 ± 1,2	143,0 ± 1,3	146,0 ± 1,4	163,4 ± 1,2	164,0 ± 1,3	173,0 ± 1,1
Темпи приросту (%)		4,2	0,1	2,1	11,9	0,4	5,5
Маса тіла (кг)	31,8 ± 0,5	36,2 ± 0,4	34,9 ± 0,8	35,4 ± 0,9	51,4 ± 0,4	52,2 ± 0,2	56,6 ± 1,1
Темпи приросту (%)		13,8	-3,6	1,4	45,1	1,6	25,6
ЖЄЛ (л)	2,0 ± 0,4	2,2 ± 0,3	2,3 ± 0,7	2,6 ± 0,2	2,9 ± 0,4	3,5 ± 0,2	3,5 ± 0,3
Темпи приросту (%)		10,0	10,0	13,0	13,8	18,2	0
ЖІ (мл/кг)	62,8 ± 0,5	60,7 ± 0,9	65,9 ± 0,5	73,4 ± 0,7	56,4 ± 1,2	67,0 ± 0,9	53,3 ± 0,8
Темпи приросту (%)							
Сила правої кисті (кг)	22,5 ± 0,6	23,1 ± 0,3	23,0 ± 0,8	24,1 ± 0,7	30,1 ± 0,5	32,8 ± 0,3	42,8 ± 0,2
Темпи приросту (%)		2,7	-0,4	4,8	24,9	9,0	30,4
Індекс Пінье	40,0 ± 1,0	38,3 ± 1,2	41,0 ± 0,9	41,6 ± 1,3	30,6 ± 1,1	29,4 ± 1,4	20,9 ± 0,7
Темпи приросту (%)		-4,3	7,0	1,5	-26,4	-3,9	-28,9
МСК (мл/хв/кг)	68,5 ± 2,1	68,0 ± 2,1	62,0 ± 2,1	58,9 ± 1,8	57,8 ± 1,9	57,7 ± 1,2	31,5 ± 1,4
		-0,9	-8,8	-5,9	-0,9	-0,2	-45,4

Інтегральним аналізом основних соматометричних параметрів встановлено, що в процесі росту і розвитку індекс Пінье прогресивно знижувався, і найнижчий його показник був зареєстрований у юних футболістів у 10 класі. Останній факт вказує на істотне поліпшення характеру статури, на досягнення більш гармонічного соматичного статусу в процесі регулярних занять футболом.

Вивчення вікової динаміки довжини тіла дозволило встановити, що пубертатний стрибок росту в юних футболістів спостерігається не в 13 років, як у хлопчиків, що не займаються спортом, а зміщений за часом на більш пізній віковий період. Так, у віці 14 років у них був відзначений найвищий приріст довжини і маси тіла (табл. 2). Відносна величина приросту склала, відповідно, 11,9 % і 45,1 % ($P < 0,01$).

З іншого боку, у віці 12 років мало місце різке зниження темпів росту. При цьому комплексна оцінка всіх складових компонентів фізичної працездатності у віці 12 років показала досить високий рівень роботи, гарний функціональний стан серцево-судинної системи в умовах тестувальних навантажень. Розширення функціонального діапазону забезпечило збільшення рухових можливостей у цьому віці.

В цілому, наші дослідження показали, що в умовах розширеного рухового режиму виникають специфічні особливості у віковому розвитку організму, і це накладає істотний відбиток на вікову динаміку фізичних можливостей юних футболістів.

Аналіз динаміки соматометричних і фізіометричних показників по стадіях статевого дозрівання свідчить про прогресивне збільшення рівня фізичного розвитку в ході статевого розвитку. Пубертатний стрибок довжини тіла в юних футболістів був відзначений на 2 стадії, тоді як максимальні темпи приросту маси тіла, сили зжимання правої кисті, рівня PWC_{170} були зареєстровані на 4 стадії статевого дозрівання.

Динаміка індексу Пінье в процесі статевого дозрівання також вказує, що тільки до 4 стадії хлопчики-футболісти досягають належного гармонійного розвитку. При цьому масо-ростовий показник зростає до $(380,4 \pm 9,2 \text{ г/см})$ при одночасному зменшенні процентного вмісту жиру в складі тіла (до $12,2 \pm 1,1 \%$). Останнє означає, що спостерігається приріст активної м'язової маси.

Дослідження характеру фізичного розвитку юних футболістів 14–17 років показало, що в динаміці даного вікового періоду спостерігається більш інтенсивне збільшення масо-ростового показника на фоні зниження процентного вмісту жиру. Останнє дає підставу вважати, що темпи приросту маси тіла перевищують темпи росту, але при цьому збільшення маси тіла йде в більшому ступені за рахунок збільшення не жирового компонента, а маси активної тканини. Таким чином, в міру наростання рівня тренуваності в юних футболістів підвищується ступінь розвитку мускулатури, тоді як фізіологічна характеристика футболіста передбачає гіпертрофію м'язів і розвиток їхніх силових якостей з метою досягнення високих спортивних результатів на ігровому полі.

Висновок. Усе сказане дає підставу вважати, що збільшення часу цілеспрямованого фізичного впливу в режимі тренувань з футболу деякою мірою таїть у собі небезпеку зниження потенційних можливостей росту. Тільки правильно підібрані тренувальні комплекси можуть принципово змінити характер метаболізму і його нейроендокринну регуляцію. При цьому, кожному віковому періоду повинний відповідати такий рівень метаболізму, який найбільш ідеально забезпечить пластичні й енергетичні потреби росту та розвитку.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
2. Карпман В. Л. Сердце и работоспособность спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1998. 120 с.
3. Ковтун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів : автореф. дис. ... канд.наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / НУФВСУ. Київ, 2015. 19с.
4. Моляренко И. Проблемы индивидуального прогноза развития морфофункциональных показателей и двигательных способностей человека. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. Харків : ХХПІ, 2016. № 4. С. 45–51.

АНТОНЮК В. Г.,

здобувач вищої освіти групи ФК-18-1-hm,
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»;

КРАВЧУК М. В.,

здобувач вищої освіти групи ЗСО-20.3-1-hm,
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті висвітлено можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів. Встановлено, що ефективними засобами покращення якісних параметрів рухової активності є фізичні навантаження різного спрямування.

Вступ. У теперішній час безперечно актуальним є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення загального фізичного стану студентів, зокрема, за рахунок використання в процесі фізичного виховання фізичних вправ з найбільш високим загальнооздоровчим ефектом.

Дані наукової літератури свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я студентської молоді [1, 9]. Молодь, яка вступає до вищих закладів освіти, зазнає впливу не-

звичних стресових чинників, що створюють додаткові фізичні і психологічні навантаження [8]. За таких обставин виникає необхідність підвищення стійкості організму студентів до впливу несприятливих чинників та покращення фізичної підготовленості засобами фізичного виховання. Як відомо, ефективність занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти оцінюють за допомогою спеціальних тестів, які дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості покращення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання.

Методи дослідження – узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел з проблеми удосконалення фізичної підготовленості студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Інтегральними показниками функціональної підготовленості людини вважається аеробна та анаеробна продуктивність організму [1, 3]. Існують науково обґрунтовані відомості про зв'язок між фізичним здоров'ям людини та аеробними і анаеробними можливостями її організму [9], тому з метою забезпечення належного рівня здоров'я чимало учених у своїх роботах вказують на підвищення як аеробних, так й анаеробних можливостей організму людини [2, 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про те, що фізичне здоров'я людини оцінюється не лише за рівнем функціональної підготовленості, але й за здатністю адаптуватися до фізичних навантажень різного спрямування [1, 8]. Для оцінки можливостей студентів адаптуватися до фізичних вправ застосовують спеціальні тести, з визначення рівня фізичної підготовленості за здатністю проявляти фізичні якості, зокрема витривалість, швидкість, спритність, силу, гнучкість [9].

Як відомо, фізична активність студентської молоді у вищому навчальному закладі забезпечується заняттями з фізичного виховання [9, 10]. Іншим напрямом фізичного виховання у закладах вищої освіти є заняття фізичними вправами у позанавчальний час (секції з видів спорту, факультативні заняття). Відвідування таких занять є добровільним, і тому передбачає наявність у студентів відповідного бажання [2, 6]. Підтримуючи таку думку Є. Г. Приткова зазначає, що підвищення рівня здоров'я студентської молоді повинно базуватися на формуванні стійкої мотивації та інтересу до занять фізичними вправами, врахуванні індивідуальних функціональних можливостей і тілобудови студентів [7].

Удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, що стимулюють аеробні та анаеробні метаболічні процеси [2, 4, 6]. Серед існуючих засобів фізичного виховання, доступним і ефективним засобом удосконалення функціональної та фізичної підготовленості служить біг, за допомогою якого можна цілеспрямовано вдосконалювати аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення [5, 8]. Якість удосконалення функціональної підготовленості залежить від періодичності занять, форми занять, а також від режиму енергозабезпечення м'язової роботи – аеробного, анаеробного, змішаного [8].

Оздоровчі програми аеробної спрямованості такі як аеробіка, степ-аеробіка (ритмічна гімнастика) також привертають увагу багатьох своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст занять у залежності від індивідуальної фізичної підготовленості [6]. Відомо, що заняття ритмічною гімнастикою передбачають виконання вправ в аеробному режимі енергозабезпечення. Основними вправами в ритмічній гімнастиці є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих засобів фізичного виховання у поєднанні з різними видами пересувань забезпечує різноманітний вплив на організм [6, 10]. Ритмічна гімнастика – це комплекс нескладних загальнорозвиваючих вправ, що виконуються без інтервалів відпочинку, у швидкому темпі, які супроводжуються сучасною музикою. На основі даних літературних джерел встановлено, що заняття ритмічною гімнастикою сприяють удосконаленню функціональної підготовленості студентів, а також розвитку таких фізичних якостей як витривалість, сила, гнучкість, координація рухів [6, 10].

Висновки. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань дослідження засвідчили необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Удосконалення фізичних якостей студентів доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, які стимулюють аеробні та анаеробні процеси енергозабезпечення організму.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів, ПП «Кварт», 2011. 150 с.
2. Брезденюк О. Удосконалення функціональної підготовленості студентів із «високим» вмістом жирового компоненту біговими навантаженнями різного спрямування. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2017. Вип. 25–26. С. 25–30.

3. Мірошніченко В. М. Можливості вдосконалення фізичного здоров'я та якісних параметрів рухової діяльності у жінок постпубертатного періоду онтогенезу фізичними тренуваннями різного спрямування. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11. Т.1. С. 153–157.

4. Нерушенко О. В. Вплив занять ритмічною гімнастикою на організм студенток і курсу економічного факультету Запорізького національного університету. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2012. № 3.(30). С. 27–30.

5. Прыткова Е. Г. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека. *Спортивная медицина*. Київ : НУФВСУ, Олімпійська література. 2005. № 1. С. 26–29.

6. Фурман Ю. Вплив циклічної роботи помірної інтенсивності на функціональну підготовленість студентів 17–21 років з «високим» вмістом жирового компоненту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 11 С. 55–60.

7. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. 184 с.

8. Цюсь А. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 312 с.

СОЛОГУБ С. Л.,

здобувач вищої освіти групи ФКиС-19-1 hm,
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»

РОЗВИТОК СИЛИ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Анотація. У статті розглядається проблема загальної фізичної підготовки. На сьогодні це одна з гострих сучасних проблем у фізичному вихованні. Засіб фізичної підготовки використовують не тільки для удосконалення спеціальних фізичних і вольових якостей, але й для навчання техніці та практиці.

Ключові слова: фізична підготовка, координаційні здібності, рухові якості.

Фізична підготовка у спортивному тренуванні направлена на розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона поділяється на загальну фізичну та спеціально-фізичну стадії підготовки.

Загальна фізична підготовка направлена на гармонійний розвиток різних рухових якостей, а спеціальна – на розвиток рухових якостей згідно з потребами, пред'явленими специфікою єдиноборства, особливостями змагальної діяльності.

Рационально організований процес загальної фізичної підготовки і спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів: технічної, тактичної, психофізичної. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки є необхідною передумовою для успішного вдосконалення у спорті [1; 3].

Розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою єдиноборства ведеться за допомогою спеціальної фізичної підготовки.

Будь-яка діяльність атлета потребує певного рівня розвитку фізичних якостей. Чим кращий її розвиток, тим більш економічні й енергійно раціональні дії спортсмена.

Атлетам потрібні сила, що виявляється в найкоротший час. Будь який прояв сили м'язів створюються нервовими імпульсами, що йдуть від нервових клітин рухових центрів кори головного мозку через рухові нервові клітини спинного мозку до м'язів. Це свідчить про важливе значення функціональних можливостей нервової системи.

Розвиток здатності до сконцентрованого прояву сили м'язів обумовлено поліпшенням нервово-м'язової координації, вихованням уміння створювати великі вольові зусилля, збільшенням м'язової маси. Визначну роль у цьому відіграють: посилення кровообігу в м'язах, поліпшення процесів обміну, збільшення запасів енергетичних речовин тощо.

Ці основні сторони м'язової сили органічно взаємозалежні. Однак можна так підбирати вправи й методи, щоб максимально збільшувати м'язову масу або поліпшувати уміння виявляти силу [4; 5].

Для удосконалення нервово-м'язової координації рухів, що вимагають великої сили, використовуються вправи зі змінною величиною зусиль, а для уміння виявляти значну м'язову силу – методи великих і максимальних зусиль.

Для збільшення м'язової маси вправи виконуються (безупинно) доти, поки через утому м'язів не почне порушуватись правильність рухів. Такий метод «до відмови» використовується з метою зміцнення м'язів і зв'язок суглобово-зв'язкового апарату.

Сила, що виявляється в різноманітних рухах, називається загальною і становить органічну складову в загальній фізичній підготовленості спортсмена.

Для розвитку загальної сили використовуються різноманітні за координацією і зусиллями вправи. Загальна сила розвивається за допомогою багатьох вправ, починаючи від елементарних. Найбільше значення мають вправи з обтяженням, а також з подоланням власної ваги (стрибки, присідання, різні стрибки у перемінному темпі, підтягування та ін.) і з опором партнера. Крім того, використовуються різні тренажери та пристрої (маятникові, гойдалкові, відцентрові, пружинні, ударні тощо) [2; 7].

Тренувальну роботу для розвитку швидкості варто припинити, як тільки суб'єктивні відчуття атлета чи показання секундоміра засвідчать зменшення максимальної швидкості. Однак ця ж тренувальна робота може продовжуватися, скажімо для розвитку витривалості та зміцнення мускулатури.

До вправ, що вимагають значної швидкості при інтенсивності 70–90 % слід вдаватися частіше. Навантаження в будь-якому занятті повинні бути такі, щоб до наступного заняття спортсмен цілком відпочив і зміг знову ефективно виконувати тренувальну роботу [4].

Витривалість – це здатність організму протидіяти стомленню, що настає в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності. Вона дозволяє спортсмену на тренувальних заняттях виконувати заплановану кількість (обсяг) і якість (інтенсивність) тренувальних навантажень, а також сприяє подоланню стандартної змагальної дистанції за мінімальний проміжок часу в змаганнях.

Одним з основних способів підвищення витривалості є рівномірний чи перемінний біг (для більш підготовлених спортсменів), також спеціальні вправи, виконувані тривалий час і зі значним навантаженням. Сприяє вихованню витривалості застосування кругового методу тренування.

Загальна витривалість виявляється у здатності спортсмена витримувати фізичні навантаження середньої чи малої інтенсивності протягом тривалого часу. Спортсмени приділяють більше часу розвитку загальної витривалості в підготовчому періоді. Більш простим засобом вимірювання показника загальної витривалості може слугувати популярний тест Купера [1; 2].

З метою розвитку загальної витривалості найбільш поширено використовуються циклічні вправи. Вони виконуються в режимах стандартного безперервного, перемінно-безперервного та інтервального навантаження. Для цього застосовують легкоатлетичні кроси, спортивні ігри, тощо.

У вправах стандартного безперервного режиму тренування їх інтенсивність дозується за часом. З цією метою виконуються вправи, що викликають ЧСС від 150 до 160 уд./хв. Час виконання вправи становить від 10 до 20 хвилин і може досягати декількох годин.

При виконанні вправ у режимі перемінно-безперервного навантаження їх інтенсивність становить 165–170 уд./хв. Зміна інтенсивності виконання вправи може бути довільною, тривалість виконання вправи 10–12 хв і може тривати до 1 год [6].

У режимі інтервального навантаження інтенсивність роботи повинна сягати вище критичної межі, тобто 75–80 відсотків від максимального. При цьому на кінець вправи ЧСС має становити приблизно 160 уд./хв. Тривалість виконання вправи не повинна перевищувати 1,5 хв. Кількість повторів вправи залежатиме від тренувальної підготовки спортсмена і визначатиметься тривалістю активного відпочинку (3–4 хв), при цьому ЧСС перед наступним повторюванням вправи не повинна перевищувати 120–140 уд./хв.

Спеціальна витривалість – це здатність високоефективно вирішувати рухові завдання, зумовлені вимогами спортивної спеціалізації в заданих межах простору і часу. Спеціальна витривалість залежить від розвитку аеробних можливостей організму. В зв'язку з цим, для її набуття використовують будь-які вправи, що залучають до роботи великі групи м'язів і дозволяють виконувати їх з граничною, чи майже граничною інтенсивністю. Особливе значення має здатність спортсмена продовжувати роботу при втомі за рахунок прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість зумовлена також раціональним поєднанням техніки та тактики.

Загальна витривалість у підготовці спортсмена – конче необхідна і є основною для розвитку багатьох видів спеціальної витривалості. Головний напрямок для розвитку загальної витривалості – це постійне збільшення тривалості виконання фізичних вправ помірної інтенсивності (біг у повільному темпі, кросовий біг та ін.).

У теорії і методиці фізичного вдосконалення атлета найчастіше пропонується для розвитку витривалості використовувати аеробний, аеробно-анаеробний режими впливів. При використанні аеробного режиму тренувальних впливів ЧСС під час подолання визначених відрізків дистанції у процесі тренування не повинна перевищувати 150 уд./хв. Застосовуючи аеробно-анаеробний режим спортсмен повинен стежити за тим, щоб показник ЧСС був не нижче 150 і не вище 168 уд./хв. При аеробно-гліколітичному і анаеробно-лактатному режимах ЧСС повинна бути не нижче 90 уд./хв. Під час роботи в анаеробно-лактатному режимі удосконалюються такі можливості, при яких енергія утворюється за рахунок креатин-фосфатних реакцій, без утворення лактату. Для розвитку витривалості використовується крос, перемінний та інтервальний біг [1; 2].

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. Киев : Медкнига, 2007. 133 с.
2. Байкова Л. А. Теоретико-методологические основы исследования социального здоровья детей и учащейся молодежи. *Изв. Рос. акад. образования*. 2009. № 3. С. 122–136.
3. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму молодших школярів з різним рівнем соматичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* : наук.-метод. журн. № 4. 2006. С. 3–7.
4. Бодибилдинг для начинающих: Основы силовой тренировки. М. : РИПОЛ классик, 2005. 320 с.
5. Бужаловський А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблемы оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста. М., 2019. 26 с.
6. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ : НУФВСУ, 2008. № 1. С. 3–9.
7. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. М. : Просвещение, 2011. 64 с.
8. Верхошанський Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. : Физкультура и спорт, 2017. 152 с.
9. Власов Ю. Атлетизм – это увлекательно. *Сов. Спорт*. 1987.
10. Волков В., Терещенко О. Контроль і оцінка фізичної підготовленості студентської молоді : навч.-метод. посіб. Київ : Нора-Друк, 2006.
11. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Львів : НВФ «Українські технології», 2006. Т. 1. С. 141–144.

КРУПЯК О. С.,
студент групи ФКС19-1,
Хмельницький національний університет

МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у вищих і середніх навчальних закладах і т.д.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод і т.д.



Крім навчального легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

Біг – найпоширеніший вид фізичних вправ, що входить до багатьох видів спорту (наприклад, спортивних ігор). Перед стрибком чи метанням спортсмен звичайно робить розбіг. У легкій атлетиці біг поділяють на гладкий, з перешкодами, естафетний і в природних умовах.

Важливе значення у легкоатлетичних видах має фізична витривалість та її розвиток.

Витривалість – це спроможність організму людини переборювати наступаюче стомлення. Розрізняють фізичне, емоційне, сенсорне і розумове стомлення. Фізичне стомлення підрозділяється на локальне, регіональне і глобальне (у залежності від обсягу м'язової маси, що бере участь у роботі, тобто відповідно до 1/3, до 2/3 і понад 2/3), гостре і кумулятивне (накопичене) і, нарешті, компенсоване (без зниження працездатності) і декомпенсоване (коли крива працездатності неухильно знижується).

Види витривалості відповідають різновидам м'язової роботи. Наприклад, локальної, регіональної і глобальної м'язової діяльності відповідають локальна, регіональна і глобальна витривалість і т.д.

Витривалість визначається властивостями центральної нервової системи і процесами, що відбуваються в ній при м'язовій діяльності (вивчені поки дуже мало), а також енергетичним обміном в організмі.

Енергообмін в організмі людини базується на законі зберігання енергії, на перетворенні хімічної енергії в механічну і визначається такими чинниками: потужністю м'язової роботи, тобто максимальною кількістю енергії, виділеної організмом в одиницю часу; об'ємом, тобто загальною кількістю роботи, виконаної за рахунок того або іншого джерела енергії; ефективністю, тобто ступенем корисності енерговитрат при м'язовій роботі.

При розвитку витривалості необхідне вирішення таких завдань:

1. Удосконалювання витривалості до локальної, регіональної і глобальної м'язової роботи.
2. Удосконалювання статичної і динамічної витривалості.
3. Удосконалювання витривалості до рівномірної і нерівномірної м'язової роботи.
4. Удосконалювання витривалості до м'язової роботи: максимальної (10–30 с), субмаксимальної (30 с – 4 хв), великої (4–30 хв) і помірної (більш 30 хв) потужності.

У процесі удосконалювання витривалості необхідно враховувати, що вона залежить від рівня функціональних можливостей різноманітних систем організму і від ступеню стійкості до несприятливих чинників його внутрішнього середовища. Тому варто приділяти увагу підвищенню стійкості до несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі.

Підвищення рівня утримання молочної кислоти в організмі при м'язовій діяльності призводить до зсуву крові в «кислу» сторону, при цьому включаються буферні системи крові для нейтралізації кислоти, але їхня ємкість незначна і стомлення буде наростати. Тому працездатність буде залежати також від фізіологічних меж стійкості і психологічних чинників.

Завдання підвищення стійкості організму до несприятливих зсувів у внутрішньому середовищі може вирішуватися за допомогою спеціальних прийомів, таких, як дозовані затримки подиху при виконанні тренувальних завдань, штучне збільшення простору легень, тренування в гірських умовах.

Методи удосконалювання аеробної (загальної) витривалості. З метою підвищення аеробної витривалості в практиці широко використовуються методи строго регламентованих вправ зі стандартним безперервним та інтервальним навантаженням.

Метод строго регламентованої вправи зі стандартним безупинним навантаженням. Цей метод забезпечує стійке підвищення аеробної витривалості і сприяє створенню міцної бази для застосування різноманітних методів тренування. Тренувальні вправи, виконувані по методі строго регламентованої вправи, тривають від 10 до 30 хв, а ЧСС при даній інтенсивності роботи знаходиться в межах 150–175 уд/хв. Такий режим виконання вправ забезпечує високі розміри ударного обсягу серця і рівень споживання кисню. Варто врахувати, що надмірно тривала робота, що не відповідає можливостям, що займаються, веде до зниження розміру споживання кисню і негативно позначається на очікуваному тренувальному ефекті. Даний метод рекомендується широко використовувати на ранніх етапах розвитку витривалості.

Метод строго регламентованої вправи з інтервальним навантаженням. Тренування за цим методом спрямоване на підвищення функціональних можливостей серця, тому що фізіологічною основою методу є збільшення ударного обсягу серця під час пауз відпочинку щодо напруженої роботи.

При інтервальному тренуванні з метою удосконалювання аеробної витривалості необхідно дотримувати ряду методичних вимог. Тривалість роботи варто планувати в межах 1–3 хв. Інтенсив-

ність роботи повинна сприяти росту ЧСС до 170–180 уд/хв до кінця вправи. Тривалість відпочинку, що знижує ЧСС до 120–130 уд/хв, залежно від тривалості роботи і рівня тренуваності складає звичайно 45–90 с.

Найбільший тренувальний ефект при роботі з описаного методу спостерігається через 6–12 тижнів. Приріст аеробної продуктивності при цьому може досягати 10–30 %.

Додатковим чинником в обох методах, що стимулює ріст аеробної витривалості, є зміна інтенсивності в процесі виконання вправи від ЧСС рівної 170 уд/хв до кінця напруженого періоду роботи до 140 уд/хв у низької інтенсивній частині.

Методика удосконалювання анаеробної витривалості. Ця методика спрямована на підвищення рівня потужності двох основних шляхів енергозабезпечення в анаеробних умовах – алактатного та лактатного.

Рациональне використання навантаження анаеробного характеру сприяє збільшенню в м'язах змісту креатинфосфату і глікогену, росту активності ферментів анаеробного обміну, активізації інтенсивності гліколізу. У висококваліфікованих спортсменів ріст анаеробної витривалості протягом 8–12 тижнів досягає 15–20 %.

Методика удосконалювання силової витривалості. Ця методика передбачає комплексний вплив на спроможність організму до ефективного використання кисню, на анаеробні й анаболічні процеси в м'язах, психологічну сталість спортсмена до хворобливих відчуттів, пов'язаних із значною концентрацією продуктів розпаду в працюючих органах.

Список використаних джерел

1. Коробченко В. В. Легка атлетика. Київ : Вища школа, 1977.
2. Колодій О. В., Лужковський Є. М., Ухов В. В. Легка атлетика та методика викладання. М., 1985.
3. Коробейніков М. К., Міхеєв А. А., Ніколенко І. Г. Фізичне виховання. М., 1989.

Секція 2

Спорт

СОЛТИК О. О.,
проф. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет;
ЛЕВИЦЬКИЙ С. Р.,
студент групи ФКСм-20,
Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІ

Анотація. В науковій публікації проаналізовано особливості формування вольових якостей спортсмена під час занять футболом. Встановлено найбільш важливі вольові якості, які доцільно розвивати на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, вольові якості, футбол.

Вступ. Фізичне виховання у закладах вищої освіти відіграє важливу роль у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. Окрім загального рівня фізичної підготовленості, розвитку рухових умінь і навичок, виховання фізичних якостей, фізичне виховання має значний вплив на особистісні якості студента, формування морально-вольових якостей тощо. Разом із тим вплив фізичних вправ на студента під час занять в значній мірі залежить від виду фізичних вправ, їх дозування, способів організації і методики проведення занять, професійної майстерності педагога, наявного спортивного інвентарю та обладнання тощо. Футбол є одним із найбільш поширених і популярних серед студентів видів спортивних спеціалізацій, які культивуються у закладах вищої освіти. Футбол, як і інші види рухової активності, має позитивний вплив на особистість здобувача вищої освіти, зокрема на формування вольових якостей.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Для здійснення ефективного впливу на студента викладач фізичного виховання має знати, які вольові якості важливо розвивати під час занять футболом, як правильно організувати заняття, які форми і методи доцільно використовувати в умовах вищої школи. Водночас для того, щоб здійснювати цілеспрямований розвиток вольових якостей на заняттях з фізичного виховання важливо проаналізувати, як загалом футбол впливає на вольові якості спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Визначення впливу футболу на морально-вольову сферу спортсмена є предметом дослідження багатьох науковців, тренерів та практиків. Так, видатний тренер В. Лобановський разом із схильністю футболіста до універсальності дій та потенційними функціональними можливостями в основу модельних характеристик гравця в першу чергу заклавав високі морально-вольові якості.

Значну увагу розвитку вольових якостей футболіста приділили О. Петришин, Є. Шаповал [3]. Серед найбільш важливих вольових якостей футболіста автори виділили рішучість, наполегливість, витримку, самовладання, ініціативність та дисциплінованість. Причому високий їх рівень ставатиме запорукою успішного подолання труднощів, які є досить поширеними у футболі і вимагають застосування значних вольових зусиль з боку спортсмена. Дієвими чинниками для формування вольових якостей спортсменів-футболістів, як зазначають науковці, є пробудження інтересу і любові до футболу, виховання впевненості у своїх силах, почуття відповідальності, використання змагального методу, роз'яснення цілей і задач тренування у поєднанні з вимогливістю тренера та щоденним самоконтролем.

Г. Грибан визначив цілу низку труднощів, з якими стикаються спортсмени під час навчально-тренувальних занять [1]. На наш погляд ці труднощі актуальні і для занять футболом, а саме:

пов'язані з організацією, обставинами і умовами проведення тренувань; обумовлені низьким рівнем фізичної, теоретичної, методичної підготовленості; недостатнім рівнем матеріально-технічного забезпечення; поганими кліматичними умовами; виникненням хвороб, травм та їх наслідків. Саме вольова підготовка є дієвим засобом протидії зазначеним труднощам.

В. Мужичок пов'язав вольові якості футболіста із здатністю протидіяти негативним діям супротивника, формуванням адекватної стресової реакції в різних ігрових ситуаціях [2].

Не зважаючи на чисельні свідчення того, що вольові якості спортсменів мають важливе значення у футболі, зазначаємо про значний дефіцит досліджень щодо формування вольових якостей у процесі занять футболом в закладах вищої освіти.

Мета дослідження. Виокремити найбільш важливі вольові якості студентів, що займаються футболом в закладах вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. На відміну від участі у складі збірних команд з футболу, виступах за професійні клуби, заняття футболом в університетських секціях має цілу низку відмінностей, що відображається і на проявах вольових якостей студентів. Найбільша відмінність, на наш погляд, полягає в тому, що у великому футболі вольові якості слугують кращій спортивній діяльності, в комплексі з фізичними і тактичними якостями дозволяють спортсмену досягти вищих результатів в іграх, допомагають бути більш ефективними на полі тощо. У студентському футболі в першу чергу беремо до уваги ту обставину, що формування морально-вольових якостей під час занять футболом має визначальне значення не стільки для самої гри, як для майбутньої професійної діяльності. Іншими словами, завданням занять футболом у ЗВО є формування низки професійно-важливих якостей, в тому числі віднесених до вольової сфери.

Якщо у великому футболі існує постійний ризик травмування, викликаний небезпечними діями гравців з метою отримання переваги на полі, результативного завершення атаки, захисних дій тощо, то на заняттях з футболу в ЗВО виникнення травм і ушкоджень, є неприпустимим явищем. Студенти під час занять фізичними вправами повинні максимально уникати ризикованих травмо-небезпечних ситуацій, мають дотримуватися норм техніки безпеки. В пріоритеті на студентських заняттях з футболу має бути здоров'я здобувачів вищої освіти а не ігровий рахунок. З огляду на цю обставину на головне місце серед вольових якостей відносимо витримку, самовладання, дисциплінованість.

Зважаючи на те, що серед важливих якостей професійної підготовки у ЗВО є формування активних, творчих особистостей, готових брати на себе відповідальність, бути впевненими у своїх діях. У цьому зв'язку має вагоме значення під час занять футболом формування такої вольової якості, як ініціативність та самостійність. Студенти мають змогу розвивати ініціативність через виконання низки техніко-тактичних елементів гри у футбол, зокрема: пробиття м'яча по воротах, виконання штрафних, кутових ударів, пенальті, виконання обігрюючих елементів тощо. Під час гри важливо не боятися приймати рішення в різних ігрових ситуаціях, що позитивно відображається на формуванні самостійності у студентів.

Висновки. Літературний аналіз джерел дозволяє констатувати про важливу роль вольових якостей у футболі. Водночас відмічаємо суттєві розбіжності щодо прояву вольових якостей у студентському і професійному футболі. Серед найбільш важливих вольових якостей, які необхідно розвивати на заняттях з футболу у ЗВО є витримка, самовладання, дисциплінованість, ініціативність та самостійність.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку ефективних шляхів формування вольових якостей майбутніх фахівців на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля : монографія. Житомир : вид-во «Рута», 2008. 168 с.
2. Мужичок В. О. Психологічна підготовка футболіста як елемент прояву ігрової дисципліни. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2003. № 03. С. 39–42.
3. Петришин О. В., Шаповал Є. Ю. Футбол: від початківця до професіонала : навч. посіб. [для студ. закладів вищої освіти]. Полтава : Сімон, 2019. 117 с.

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Анотація. В статті розглянуто підвищення ефективності процесу фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів з урахуванням індивідуальних параметрів їхньої фізичної підготовленості та структури і змісту змагальної діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка, кваліфіковані волейболісти, змагальна діяльність, макроцикл.

Вступ. Внесені Міжнародною федерацією волейболу наприкінці 1990-х років зміни та доповнення до правил гри викликали суттєві зміни у структурі й змістові змагальної діяльності, зокрема значно скоротилася тривалість гри (на 25–36 %) і, як наслідок зросла її динамічність та інтенсивність [1, 4].

Встановлені у 1980–1990-х роках взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів втратили актуальність у зв'язку зі змінами структури і змісту змагальної діяльності [3].

Зазначені зміни, згідно фундаментальних принципів підготовки спортсменів, спонукають до адекватних змін у структурі і змістові фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів [2].

Мета дослідження: підвищити ефективність процесу фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів з урахуванням індивідуальних параметрів їхньої фізичної підготовленості та структури і змісту змагальної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, перехресний педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки даних. У дослідженні взяли участь 48 волейболістів.

Експериментальний перевіріці піддавалися два методичні підходи:

а) програма 1 – поєднання комплексного розвитку важливих для сучасного волейболу фізичних якостей – 70 % від загального часу на фізичну підготовку кваліфікованих волейболістів з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей (форм їх прояву) конкретного волейболіста (30 % від загального часу на фізичну підготовку).

б) програма 2 – поєднання комплексного розвитку важливих для сучасного волейболу фізичних якостей – 70 % від загального часу на фізичну підготовку кваліфікованих волейболістів з акцентованим розвитком провідних фізичних якостей (форм їх прояву) конкретного волейболіста (30 % від загального часу на фізичну підготовку).

Результати дослідження. Зміни у структурі і змістові змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів та існуючі в науковій літературі виражені протиріччя щодо шляхів удосконалення процесу фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації, у т.ч. кваліфікованих волейболістів, свідчать про актуальність розв'язання наукової проблеми шляхом диференціації їхньої фізичної підготовки.

Встановлено, що досліджувані показники рівня загальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів мали достовірні кореляційні взаємозв'язки ($p \leq 0,05–0,001$) практично зі всіма досліджуваними компонентами змагальної діяльності в умовах офіційних ігор чемпіонату України. Найбільшу кількість прямих взаємозв'язків техніко-тактичних дій виявлено з рівнем розвитку швидкісної сили, спритності, простої реакції, кистьової та станової сили [3].

Досліджувані показники рівня спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів мали достовірні ($p \leq 0,05–0,01$) кореляційні взаємозв'язки зі всіма досліджуваними компонентами змагальної діяльності. Найбільшу кількість прямих кореляційних взаємозв'язків техніко-тактичних дій виявлено з рівнем розвитку швидкості складних реакцій, стартової швидкості (біг на 6 м), координаційних якостей (точність відтворення сили удару провідною рукою) та швидкісної витривалості.

Упродовж обох етапів здвоєного річного макроциклу величина та динаміка позитивних змін загальної і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів, свідчить про високу ефективність розроблених програм диференційованої фізичної підготовки протилежного спрямування. Однак позитивні середньогрупові зміни як на першому, так і на другому етапах перехресного педагогічного експерименту були більш вираженими (на 5,05 та 6,19 %) у спортсменів, які диференційовано розвивали недостатньо розвинуті фізичні якості кожного з них, ніж у спортсменів, які акцентовано розвивали провідні фізичні якості згідно індивідуальних профілів їхньої фізичної підготовленості [1].

Порівняння тренувальних впливів протилежних за методичною спрямованістю програм диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів за 20-ма показниками фізичної підготовленості упродовж зведеного річного макроциклу свідчить про різну їх ефективність. Заняття за програмою диференційованого розвитку недостатньо розвинутих, стосовно індивідуального профілю фізичної підготовленості кожного спортсмена, фізичних якостей викликали на 11,24 % більші позитивні зміни фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів, ніж заняття за програмою протилежного спрямування.

Висновки. Вперше експериментально доведено, що диференційована фізична підготовка кваліфікованих волейболістів, яка поєднувала комплексний розвиток важливих для змагальної діяльності у волейболі фізичних якостей (70 % часу від його загальної кількості на фізичну підготовку) з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей конкретного волейболіста (30 % часу від його загальної кількості на фізичну підготовку) була достовірно ($p \leq 0,05 - 0,001$) ефективнішою ніж за програмою з протилежним спрямуванням диференційованого розвитку фізичних якостей (30% часу від його загальної кількості на фізичну підготовку).

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності диференціації фізичної підготовки волейболістів на різних етапах багаторічного удосконалення.

Список використаних джерел

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: М. М. Линець, О. А. Чичкан, Я. І. Гнатчук [та ін.] ; за заг. ред. М. М.Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304с. ISBN 978-617-7336-15-9.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров: в 2 кн. Киев : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.
3. Hnatchuk Y. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players / Y. Hnatchuk, M. Lynets, K. Khimenes, M. Pityn. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. P. 239–245.
4. Imas Ye. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles / Ye. Imas, O. Borysova, O. Shlonska et al. *Journal of Physical Educations and Sport*. 2017. P. 441–446.

КВАСНИЦЯ О. М.,

доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет;

РОЖОК Є.,

магістр 1 курс, гуманітарно-педагогічний факультет,
Хмельницький національний університет

ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 16–17 РОКІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Анотація. У статті актуалізовано доцільність вдосконалення методики функціональної підготовки футболістів 16–17 років різної ігрової спеціалізації в навчально-тренувальний процес, що дозволило підвищити ефективність навчально-тренувального процесу. Практичне значення отриманих результатів обумовлене можливістю застосування методики вдосконалення тактичних дій на основі врахування інформації про специфіку ігрової діяльності футболістів різних амплуа.

Ключові слова: функціональна підготовка, тренувальний процес, футболісти, ігрове амплуа.

Вступ. В умовах сьогодення відбувається інтенсивний розвиток професійного футболу, який сприяє появі спортсменів високої кваліфікації в різних вікових категоріях, у т.ч. юнацькому і зрілому. Кожен з вікових етапів характеризується зміною функціонального стану, перебудовою фізіологічних механізмів регуляції основних систем.

Вирішальну роль у вікових змінах функціонального рівня організму відіграють чинники адаптації організму людини до фізичних навантажень. У зв'язку з цим, особливої актуальності набуває вивчення вікового фактора адаптації, що визначає фізіологічні особливості пристосувальних механізмів в онтогенезі, які пов'язані з різною якістю реагування основних систем організму на подразники впливу у кваліфікованих спортсменів-футболістів.

У процесі змагальної діяльності на організм спортсменів діють значні за величиною та тривалістю навантаження, які вимагають максимальної мобілізації можливостей організму та висувають високі вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів. Тому, поряд із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності, важливим завданням тренувального процесу є підвищення рівня функціональної підготовленості. Серед шляхів вирішення цієї проблеми є раціональна індивідуалізація засобів і методів процесу фізичної підготовки спортсменів в залежності від ігрового амплуа.

Тенденція до збільшення обсягу змагальної діяльності футбольних команд передбачає зниження обсягів фундаментальної підготовки, що вимагає розробки ефективних і раціональних методів організації навантаження в підготовчому і змагальному періодах.

Основним завданням підготовки кваліфікованих футболістів у змагальному періоді є збереження рухового і функціонального потенціалу при постійному вдосконаленні індивідуального та командного рівня техніко-тактичної майстерності та реалізація можливостей гравців у змаганнях.

Тому розробка методичних підходів до диференційованого розподілу тренувальних навантажень для навчально-тренувального процесу футболістів 16–17 років різного ігрового амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки є актуальним завданням.

Мета дослідження: проаналізувати навчальну та науково-методичну літературу з проблеми функціональної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа.

Матеріал і методи: використовувалися метод системного аналізу; аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Зростання конкуренції і престижності національних та міжнародних змагань, збільшення матеріальних стимулів, інтеграція науки і практики сприяли суттєвому підвищенню рівня підготовленості футболістів та ефективності змагальної діяльності, що проявилось в [3]:

- збільшенні кількості силових єдиноборств і швидкості переміщень футболістів під час гри та підвищенні питомої ваги анаеробного енергозабезпечення в структурі їхньої функціональної підготовленості;

- посиленні ролі колективних дій в атаці та обороні;

- підвищенні темпу гри, і, відповідно, зростанні вимог до фізичних кондицій гравців.

Сучасний футбол розвивається в напрямку високої рухливості гравців, швидкого прийняття рішень та виконання технічних дій, інтуїтивно-творчих дій футболістів, що покладені в основу імпровізації, подальшої інтенсифікації, яка проявляється в зростанні швидкості гри, що забезпечує необхідний результат. Під швидкістю гри розуміється не тільки швидкість бігу, але і вміння швидко обробляти та вести м'яч, виконувати передачі та удари по воротах, а також швидко приймати ефективні ігрові рішення. Чим швидше виконуються ці дії, тим вищий темп ведення гри [1].

Тому фізична підготовленість є дуже важливим компонентом, що зумовлює високі спортивно-технічні досягнення футболіста. Процес фізичної підготовки органічно пов'язаний з технічною, тактичною і психологічною підготовкою. І чим міцніший цей зв'язок, тим вищі ігрові можливості.

Провідні футболісти мають високу спеціальну спритність, виконують ігрові дії точно, легко, вміло узгоджуючи дії в часі та просторі. Вони володіють вмінням управляти своїми рухами в екстремальних умовах. Їхні дії, при високій швидкості бігу, характеризуються швидкістю виконання найскладніших технічних прийомів та швидкістю переключення з однієї дії на іншу, що дозволяє вводити в оману суперника і як результат обігравати його.

Але сучасний рівень розвитку гри вимагає такої фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психічної підготовленості, що одних тільки групових чи командних тренувань недостатньо. Якість підготовки кваліфікованих футболістів багато в чому залежить від раціональної організації загальнокомандних тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей кожного гравця. Тому при плануванні фізичної підготовки футболістів потрібно враховувати як мінімум два чинники: перший – це структура гри, характеристики якої визначають вимоги до фізичної підготовленості, а другий – індивідуальна структура підготовленості кожного гравця. У зв'язку з цим, у роботі з кваліфікованими футболістами 80–90 % вправ доцільно планувати з врахуванням вимог гри, а 20-10% з врахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Високий рівень розвитку сучасного футболу вимагає максимального прояву індивідуальних якостей кожного гравця і доцільного використання цих якостей у грі. Досвід тренерської роботи [2] зі спортсменами різних видів спорту, як в командних, так й індивідуальних видах, та результати наукових досліджень показує, що висот спортивної майстерності досягають переважно ті спортсмени, тренувальний процес яких побудований з чіткою спрямованістю на розкриття провідних індивідуаль-

них якостей. Однак існують експериментально обґрунтовані дані, що в ігрових видах спорту, більший тренувальний вплив має диференційована фізична підготовка, яка поєднує комплексний розвиток фізичних якостей (70 % від загального часу на фізичну підготовку у підготовчому періоді) з акцентованим (30 % від загального часу на фізичну підготовку у підготовчому періоді) розвитком відстаючих фізичних якостей кожного спортсмена [1].

Відповідно, результати наведених даних не підтверджують думку стосовно того, що у тренуванні кваліфікованих спортсменів акцент завжди необхідно робити на розвитку провідних для конкретного спортсмена фізичних якостей. У той же час, у роботі А. Андерса, М. Линця, І. Войтовича (2007) експериментально встановлено, що навіть у тренуванні багатоборців програма диференційованої фізичної підготовки, яка поєднує в собі комплексний розвиток фізичних якостей (70–75 % від загального обсягу на фізичну підготовку у підготовчому періоді макроциклу) з акцентованим розвитком провідних для кожного спортсмена фізичних якостей (25–30 % від загального обсягу фізичної підготовки у підготовчому періоді макроциклу), сприяє більш вираженому зростанню їхньої фізичної підготовленості та спортивної результативності, ніж тренувальна програма диференційованої фізичної підготовки, що поєднує в собі комплексний розвиток фізичних якостей (70–75 % від загального обсягу на фізичну підготовку у підготовчому періоді макроциклу) з акцентованим розвитком відстаючих фізичних якостей (25–30 % від загального обсягу на фізичну підготовку у підготовчому періоді макроциклу) [3].

Однак до теперішнього часу ще достеменно не відомо, що ефективніше – переважно удосконалювати провідні фізичні якості властиві спортсменові, чи працювати у напрямі розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей. Є прихильники одного та другого напрямку.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що до теперішнього часу розподіл гравців за амплуа в ДЮСШ відбувається з урахуванням тих якостей, які виявляються у відкритій формі, це в основному морфологічні дані та бажання самого гравця виконувати певну функцію в команді. Тому проблема функціональної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа і диференціація засобів підготовки має важливе значення, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки. Це обумовлюється тим, що цей етап багаторічної спортивної підготовки збігається з потужними онтогенетичними процесами, початком прояви індивідуальних особливостей регуляції функцій і процесів адаптації, на основі яких, зокрема, визначається ігрова спеціалізація юних футболістів.

Список використаних джерел

1. Максименко І. Г. Оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки у спортивних іграх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С 84–86.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев : Олимпийская литература, 2013. 623 с.

КРИВОШИЯ Н. С.,
магістрант, Хмельницький національний університет;
ФЛЕРЧУК В. В.,
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

МОДЕЛЬ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ НА ОСНОВІ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ

Анотація. У статті показана необхідність використання модельних характеристик, заснованих на антропометричних даних 15-річних спортсменів, в процесі відбору у веслуванні на байдарках і каное. Розробка модельних характеристик веслувальників дозволить оптимізувати процес відбору, а також створити умови для успішного тренування і досягнення високих результатів на змаганнях.

Ключові слова: модельні характеристики, спортивний відбір, веслування, антропометричні виміри.

Вступ. Рівень результатів в сучасному спорті настільки високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти рідкісними морфологічними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на гранично високому рівні розвитку. Таке поєднання навіть за найсприятливішого побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов зустрічається дуже рідко. Тому однією з центральних систем підготовки спортсменів вищої кваліфікації є проблема спортивного відбору спортсменів [1, 5].

На різних етапах спортивного удосконалення змінюється значимість різних властивостей і особливостей морфологічного і функціонального стану спортсмена, що визначають його обдарованість та успіхи спортивного вдосконалення. Тому інформативність окремих критеріїв спортивного відбору і методів його проведення на різних етапах варіюється [2, 3].

Проблемі відбору юних веслувальників відводиться одне з провідних місць в наукових дослідженнях останніх 30 років. Як відомо, статура є одним з показників, який впливає на успіх в змагальній діяльності. Такі показники, як тотальні розміри тіла, пропорції тіла, соматотип (конституція) та ін. є генетично детермінованими [2]. Пошук обдарованих спортсменів є важливим завданням, від вирішення якої залежить успіх всієї багаторічної підготовки [4]. Все вищевикладене є додатковою підставою для того, щоб питання відбору у веслуванні на байдарках залишалися предметом постійної уваги фахівців.

Мета дослідження полягала у вдосконаленні системи відбору у веслуванні на байдарках і каное з використанням антропометричних методів.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь веслувальники на байдарках і каное 15–16-річного віку, кваліфікації: від першого розряду до кандидата в майстри спорту і мають стаж занять спортом 5–6 років. Всього було обстежено 38 спортсменів. З них 22 юнаків і 16 дівчат. У піддослідних вимірювалися такі антропометричні показники: довжина (см) і маса тіла (кг); обхват грудної клітки (см); ширина плечей (відстань (см) від лівого до правого великого горба плечової кістки); довжина тулуба (вихідне положення – сидячи на підлозі; розмах рук (вихідне положення стоячи спиною до стіни, вимірюється відстань (см) між кінчиками пальців правої і лівої руки); довжина і ширина стопи (см).

Результати дослідження та їх обговорення. Специфічні соматичні типи веслувальників розрізняються за трьома показниками, які обумовлюють ефективність веслування (довжина тулуба, довжина руки і ширина плечей). У зв'язку з цим, можна виділити три типи: тип з високим тулубом; тип з довгими руками; тип з широкими плечима.

Однак зустрічаються і інші типи веслувальників: довгий – високий тулуб, довгі руки; широкий – широкі плечі, довгі руки; короткий – руки і тулуб короткі.

Всі перераховані вище типи спортсменів, що розрізняються за своїми індивідуальними характеристиками, вимагають з боку тренера точного визначення техніки веслування:

а) довгий тип – ефективність веслування обумовлюється співвідношенням руки–тулуб. Спортсмен з довгими руками і тулубом має можливість досягти хороших результатів. Різниця між довжиною руки і тулуба становить приблизно 23–24 см у юнаків і 24–25 см у дівчат;

б) широкий тип – ефективність веслування залежить від здатності спортсмена розгортати тулуб. Великий розворот тулуба, довжина рук до 80 см для юнаків і 75 см для дівчат є показником хорошої ефективності веслування;

в) короткий тип – недостатня довжина тулуба і рук компенсується високим темпом веслування (120–140 гребків в хвилину в байдарці і 45–50 в каное).

Наведена класифікація типів спортсменів дозволяє визначити взаємозв'язок між фізичним розвитком юних веслувальників (юнаків і дівчат) і ефективністю веслування.

Отже, найбільш інформативними показниками відповідно природних задатків і перспективності юного веслувальника є:

- зріст і вагу спортсмена, як основні антропометричні показники;
- довжина витягнутої вперед руки, що говорить про довжину проводки в воді;
- довжина опущеною вниз руки говорить про можливу глибини занурення лопаті весла і визначає більший або менший опір її воді;
- ширина плечей (є показником, за яким можна визначити м'язову силу новачка);
- довжина і товщина ніг (особливо в байдарці вони повинні бути короткими і худими, тому що не відіграють особливої ролі у виконанні гребка).

Аналіз основних параметрів тотальних розмірів тіла 15–16-річних юнаків-веслувальників на байдарках і каное представлений в таблиці 1.

Таблиця 1

Основні антропометричні показники юнаків веслувальників 15-16-річного віку

Антропометричний показник	Юнаки, каное (n =10)	Юнаки, байдарка (n =12)
	$M \pm m$	$M \pm m$
Довжина тіла, см	175,8 $\pm$ 2,4 **	178,2 $\pm$ 4,5 **
Маса тіла, кг	67,1 $\pm$ 2,34 *	71,3 $\pm$ 3,59 *
Обхват грудної клітки, см	88,2 $\pm$ 3,67	91,5 $\pm$ 5,55 **
Ширина плеч, см	40,9 $\pm$ 0,98	42,3 $\pm$ 1,84
Довжина тулуба, см	54,6 $\pm$ 0,73 **	53,2 $\pm$ 2,59 **
Довжина руки, см	77,4 $\pm$ 3,63	79,2 $\pm$ 4,10
Ширина стопи, см	9,7 $\pm$ 0,62	9,6 $\pm$ 0,85
Довжина стопи, см	25,4 $\pm$ 4,92	24,18 $\pm$ 6,09
Довжина, сидячи руки верх, см	146,2 $\pm$ 4,9	144,7 $\pm$ 5,4
Размах рук, см	184,8 $\pm$ 9,2 **	185,7 $\pm$ 8,6 **

Примітка: t – критерій Стюдента, * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

При порівнянні показників антропометричних обстежень (табл. 1), виявлено, що найбільші значення довжини тіла відзначені у веслувальників на байдарках (178,2 $\pm$ 4,5 см), найменші – у веслувальників-каноїстів (175,8 $\pm$ 2,4 см). Відмінності як у байдарочників, так і у каноїстів достовірно значимі ($p \leq 0,05$). Маса тіла найбільш відзначена у веслувальників на байдарках (71,3 $\pm$ 3,59 кг). Найменші значення маси тіла відзначені у каноїстів (67,1 $\pm$ 2,34 кг), що склало різницю у вазі приблизно 4,2 кг. Відмінності достовірні ($p \leq 0,01$). Найбільш інформативними, на нашу думку, виявилися показники, що відображають довжину тулуба і розмах рук обстежуваних веслувальників чоловічої статі. Так, у юнаків, що займаються веслуванням на каное, довжина тулуба і розмах рук склала в середньому 54,6 $\pm$ 0,73 см і 184,8 $\pm$ 9,2 см, а у їхніх однолітків – байдарочників відповідно - 53,2 $\pm$ 2,59 см і 185,7 $\pm$ 8,6 см. Відмінності у юнаків за даними показниками виявилися достовірно значущими ($p \leq 0,05$). За іншими антропометричними показниками також були відзначені деякі відмінності, проте вони виявилися статистично недостовірні.

Таким чином, проведене антропометричне обстеження юнаків 15–16-річного віку виявило, що для веслування в байдарці важливо мати високий зріст (178–180 см), масу тіла від 70 до 74 кг, довгий тулуб (53–55 см) і розмах рук в середньому від 185 до 190 см. У юнаків веслувальників на каное найбільш важливими антропометричними показниками виявилися довжина тіла (175–177 см), маса тіла (67–69 кг), довжина тулуба (54–57 см), розмах рук (180–188 см) і обхват грудної клітини (87–90 см). У таблиці 2 представлений аналіз основних параметрів тотальних розмірів тіла 15–16-річних дівчат-веслувальниць на байдарках і каное.

Таблиця 2

Основні антропометричні показники дівчат веслувальниць 15-16-річного віку

Антропометричний показник	Дівчата, каное (n = 6)	Дівчата, байдарка (n =10)
	$M \pm m$	$M \pm m$
Довжина тіла, см	163,5 $\pm$ 3,5 **	168,1 $\pm$ 2,3 **
Маса тіла, кг	63,2 $\pm$ 2,75	62,3 $\pm$ 3,25
Обхват грудної клітки, см	88,6 $\pm$ 3,86 **	88,2 $\pm$ 2,31 **
Ширина плеч, см	37,5 $\pm$ 1,8	38,8 $\pm$ 2,35 **
Довжина тулуба, см	49,3 $\pm$ 4,62 **	49,5 $\pm$ 3,8 **
Довжина руки, см	75,6 $\pm$ 3,52 **	74,1 $\pm$ 3,25 **
Ширина стопи, см	8,9 $\pm$ 1,85	8,7 $\pm$ 2,05
Довжина стопи, см	23,3 $\pm$ 2,63	23,5 $\pm$ 1,76
Довжина, сидячи руки верх, см	135,3 $\pm$ 5,7 **	137,2 $\pm$ 6,30 **
Размах рук, см	174,2 $\pm$ 7,46 *	176,4 $\pm$ 6,23 **

Примітка: t – критерій Стюдента, * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$.

При аналізі показників антропометричного обстеження дівчат (табл. 2), виявлено, що у каноїсток і байдарочниць значення довжини тіла відзначені відповідно $163,5 \pm 3,5$ см і $168,1 \pm 2,3$ см. Відмінності статистично достовірні ($p \leq 0,05$). При цьому довжина тіла байдарочниць більше довжини тіла каноїсток в середньому на 4–5 см. У той час як маса тіла каноїсток і байдарочниць приблизно однакова і становить відповідно $63,2 \pm 2,75$ см і $62,3 \pm 3,25$ см. Різниця склала в середньому 1 кг. Відмінності не достовірні ($p > 0,05$). Що стосується інших антропометричних показників дівчат, то слід зазначити, що найбільш інформативними, на нашу думку, виявилися дані, що відображають довжину тулуба і розмах рук обстежуваних байдарочниць і каноїсток. Так, у дівчат, що займаються веслуванням на каное, довжина тулуба і розмах рук склала в середньому $49,3 \pm 4,62$ см і $174,2 \pm 7,46$ см, відповідно. У дівчат, що займаються веслуванням на каное байдарках, дані показники склали відповідно в середньому $49,5 \pm 3,8$ см і $176,4 \pm 6,23$ см. У дівчат обох груп відмінності показників статистично значущі ($p \leq 0,05$).

Таким чином, проведене антропометричне обстеження дівчат 15–16-річного віку виявило, що для веслування в байдарці важливо мати: довжину тіла 168–170 см; масу тіла дорівнює 62–65 кг; довжину тулуба 49–52 см; розмах рук 175–180 см.

У дівчат-каноїсток найбільш важливими антропометричними показниками виявилися: довжина тіла 163–166 см; маса тіла 63–65 кг; довжина тулуба 49–53 см; розмах рук 170–179 см; довжина витягнутої вперед руки 75–78 см.

Проведене обстеження юнаків і дівчат 15–16-річного віку, що займаються веслуванням на байдарках і каное дозволило сформувати своєрідну модель веслувальника, засновану на показниках антропометричного характеру і визначені специфічні соматичні типи веслувальників: тип з високим тулубом; тип з довгими руками; тип з широкими плечима. Дані типи спортсменів, що розрізняються за своїми індивідуальними характеристиками, вимагають певного підходу при постановці техніки виконання гребка, а також при комплектуванні командних екіпажів у веслуванні на байдарках і каное. Така класифікація принесе без сумніву користь тренерам, оскільки дозволяє оцінити рівень ефективності веслування і подальші можливості їх підвищення за допомогою застосування більш раціональної техніки, відповідно антропометричним характеристикам спортсмена.

Перспективи подальших досліджень. Провести дослідження з використанням антропометричних даних на кваліфікованих веслувальниках що спеціалізуються на байдарках і каное.

Висновки

1. Розроблено модель веслувальника, заснована на показниках антропометричного характеру, а також визначені специфічні соматичні типи спортсменів 15–16-річного віку, що займаються веслуванням на байдарках і каное, які рекомендується враховувати при відборі у веслування і для формування екіпажів в командних човнах.

2. Найбільш інформативними антропометричними показниками у юнаків каноїстів 15–16-річного віку є довжина і маса тіла, розмах рук і довжина тулуба. У юнаків-байдарочників – довжина і маса тіла, розмах рук, обхват грудної клітки і довжина тулуба.

3. У дівчат-каноїсток найбільш інформативними показниками є довжина тіла, обхват грудної клітки, розмах рук і довжина тулуба, сидячи на підлозі. У дівчат-байдарочниць – довжина тіла, обхват грудної клітки, ширина плечей, довжина тулуба, довжина руки і довжина, сидячи, руки вгору.

Список використаних джерел

1. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. М. : Физкультура и спорт, 1983. 175 с.
2. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособ. для высших учебных заведений. М. : ТЕРА-СПОРТ, 2003. 208 с.
3. Давыдов В. Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каноэ : метод. рекомендации. Пинск : ПолесГУ, 2015. 88 с.
4. Мелихова Т. М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора. *Теор. практ. физ. культуры*. 2007. № 4. С. 19–20.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для институтов физ. культуры. Киев : Олимпийская литература, 1997. 583 с.

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ФУТБОЛІ

***Анотація.** Досліджено та систематизовано за окремими підходами терміну «моделювання програми тренувального процесу в футболі». Розглянуто та обґрунтовано основні складові вищезазначеного механізму моделювання тренувального процесу в футболі, вивчення якого сприятиме більш ефективному тренувальному процесу в футболі.*

Ми говоримо про еволюцію футболу, його постійний розвиток та вдосконалення. Термін «сучасний футбол», без сумнівів якісно відрізняється від футболу минулого сторіччя. Ні у кого не виникає сумнівів, що футбол 90-х років, дуже відрізняється від футболу 50-х років. Необхідно визначити критерії, щоб виразно зрозуміти, що рухає еволюцію цієї гри.

За останні роки в футболі намітилися цілковито зрозумілі тенденції, направлені на зміни структури гри та її моделі. Вона характеризується значним розширенням зон дій футболістів, універсалізації майстерності і взаємозамінності гравців. Відповідно, це вимагає збільшення рухової активності і швидкості виконання техніко-механічних прийомів. Протягом багатьох років вивчалися проблеми створення ефективної моделі тренувального процесу в футболі. Проблема моделювання програми займалися такі фахівці як: В. В. Соломко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломко, В. В. Лобановський, К. Л. Віхров та ін.

Зростає кількість та якість імпровізованих дій футболістів на основі підвищення обсягів завчасно підготовлених програм коаліційних ігрових дій. Такі зміни продиктовані необхідністю здійснювати стратегічні ідеї за вдосконалення форм колективного вирішення організації атаки та захисту. Ці зміни спонукають шукати нові форми підсилення функціональної підготовки футболістів.

Це необхідно для того, щоб підвищувати надійність ігрових зав'язків з організації колективних дій в захисті та в атаці. Ефективність цих зав'язків забезпечують наступні фактори: вигравш в часі і просторі за рахунок підвищення швидкості пересування окремих гравців, м'яча між гравцями, за рахунок підвищення швидкісних колективних дій; використання ігрового простору; ігрова активність, пов'язана зі створенням чисельної переваги в необхідних ігрових ситуаціях; колективна здатність переробки великої кількості інформації (план на гру) і тривалий час його утримання, на основі цього своєчасне прийняття рішення.

Коли заходить мова про тактичну еволюцію, перед усім припускаємо прагнення знайти такі нові ходи, які не дозволять супернику адаптуватися до вашої гри. Необхідно рухатись таким шляхом, щоб шукати нові тактико-стратегічні рішення. Також, необхідно рухатись таким чином, щоб створювати такі умови, які змушуватимуть суперника помилятися.

Одним з важливих засобів досягнення цієї мети є варіювання ігровим простором. Також, необхідно враховувати співвідношення цілого ряду факторів, які впливають на поведінку команди-суперниці в грі і визначальний вибір ними різної стратегії. Це перед усім: а) рівень функціональних можливостей футболістів; б) функціональна можливість реалізувати свої можливості; в) місце та умови проведення матчу, турніру; г) формула проведення змагання; д) кількість і якість попередньо проведених ігор; е) турнірне положення команд-суперниць; ж) ступінь мотивації футболістів в досягненні результату. Перераховані фактори мають командне значення для протидіюючих сторін. На практиці частіше використовують такі стратегічні варіанти: а) акцент на захист з використанням оперативного простору для контр атакуючих ходів; б) тривалий розіграш м'яча з метою розхитати організований захист суперника; в) активна боротьба за втрачений м'яч на половині поля суперника з атакуючим продовженням.

Таким чином, на підставі даних досліджень моделювання програми тренувального процесу в футболі, вимальовується три структури тактико-стратегічних командних дій.

1. Створити для своєї команди ігровий простір і позбавити простору команду-суперника, таким чином гра моделюється в основному на своїй половині поля після втрати м'яча.

2. Зменшити ігровий простір для своєї команди (він збільшиться для суперника), так гра моделюється в основному на половині поля суперника незалежно від того, володіє наша команда м'ячем чи ні.

3. Варіювання цих двох форм ведення гри. Всі три структури можуть бути застосовані в одній грі, в залежності від того, як вона складається. Помилки, які допускають при реалізації вибраної моделі гри, як правило, пов'язані з недоліками тренувального процесу з його удосконаленням. Для того, щоб їх ліквідувати, необхідно розробити програму підготовки команди.

Згідно біологічним законам, забезпечення різних сторін життєздатності організму як цілісної системи, здійснюються локальними програмами функціонування окремих його органів. При цьому функціональна направленість кожної програми (нервової, серцево-судинної, дихальної, ендокринної, м'язової, травлення та ін.) носить специфічний характер, продиктований відповідною адаптацією і внутрішнім роздратуванням.

В результаті зовнішнього впливу на окремі підсистеми організму, функціональна активність їх змінюється і переходить з одного стану в інші. В зв'язку з цим, для досягнення такого рівня адаптації, який може забезпечити високий рівень спеціальної працездатності футболістів, необхідний пошук основних чисельних факторів визначаючих програму тренувальних впливів.

Відмічено, що на початковому етапі тренування може паралельно розвиватися відразу декілька сторін функціональних можливостей, визначаючи прояви швидкості, сили, витривалості, координації. Відтак, збільшення тренуваності вимагає поступового збільшення сили впливу кожної з програм. В результаті настає період, коли одна з програм починає давити інші. Паралельне підвищення рівня сили і швидкості відбувається до певного моменту, а в подальшому силові якості починають «гнобити» швидкісні можливості.

Кожна тренувальна програма має мету підготовки команди: до окремо взятого матчу; короткострокового або тривалого турніру, який передбачає створення і розробку таких тренувальних умов, які б забезпечили можливість максимального прояву колективних ігрових дій в рамках необхідних структурних характеристик.

Еволюція футболу зберігає постійну актуальність проблеми максимального погодження психофізіологічних можливостей футболістів тактико-технічними, стратегічними діями, призводить до необхідності глибокого аналізу цих складних процесів під кутом їх структури адекватності.

У наш час, до сучасного футболу пред'являють дуже великі вимоги, але неправильна побудова процесу підготовки футболістів, наприклад, по частоті, величині, направленості і змісту нерідко затрудняють розрити функціональні можливості.

Проблема управління спеціальною працездатністю футболістів як полікомпонентним поняттям (інтегральним показником тренуваності, показником рівня адаптації багатьох систем), пошук критеріїв їх оцінки, є одним з центральним в футболі.

Для характеристики діяльності футболістів необхідно використати не один-два інтегральні показники, а цілий ряд кількісних характеристик, які відображають різні сторони спеціальної працездатності. Такий підхід до оцінки спеціальної працездатності дозволить глибше вивчити особливості пристосувальної реакції, також слідкувати за змінами рівня функціональної активності окремих систем, та більш якісно складати програму тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Соломко В. В., Лисенко Г. А. Футбол : підручник. Київ : 2004.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. Київ : Комбі ЛТД, 2004.
3. Лобановський В. В. Нескінченний матч. Київ, 2006.
4. Зеленцов А. М., Лобановський В. В. Моделирование тренировки в футболе. Киев : Здоровье, 2000.

СОЛТИК О. О.,

проф. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет;

БОЖУК А. О.,

студент групи СОФК-17, Хмельницький національний університет

ШЕРЕМЕТ А.,

студент групи ФКСМ-20, Хмельницький національний університет

УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

Анотація. У публікації здійснено аналіз організаційної роботи спрямованої на комплектування спортивних груп у дитячо-юнацьких спортивних школах. Наголошено на необхідності удосконалення спортивного відбору із врахуванням особливостей потребово-мотиваційної сфери сучасної молоді.

Ключові слова: дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивний відбір.

Вступ. Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) є головними закладами позашкільної освіти спортивного профілю, діяльність яких спрямована не лише на розвиток здібностей вихованців у обраних видах спорту, їх самореалізації та виховання, фізичного розвитку, змістовного відпочинку, повноцінного оздоровлення тощо а також підготовки висококваліфікованих спортсменів, спортивного резерву для збірних команд України.

Одним із головних напрямів діяльності спортивних шкіл є повноцінне комплектування, наповнення груп спортсменами. Причому ця робота має, як кількісні, так і якісні показники. Недостатньо лише заповнити спортивні секції певною кількістю учнів, важливо, щоб спортсмени показували гідні спортивні результати, досягали високої спортивної майстерності, брали участь у змаганнях різного ґатунку тощо.

Постановка проблеми у загальному вигляді. На теперішній час зарахування вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл до групи початкового етапу підготовки здійснюється наказом керівника спортивної школи на підставі виконаних ними контрольних нормативів із загально-фізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я [1]. Водночас, такий відбір до спортивних секцій має переважно формальний характер, більше орієнтується на вік учнів, мало враховує їх індивідуальні особливості, не достатньо виявляє талановиту та обдаровану молодь, причому в конкретних видах спорту. Результатом такої неефективної роботи щодо спортивного відбору, стає неспроможність у подальшому досягти максимальних спортивних результатів. В командних видах спорту, ця проблема має ще більше значення, адже загальний результат змагальної діяльності залежить від злагодженої взаємодії усіх членів команди. З іншої сторони в умовах широкої інформатизації суспільства, погіршення рівня фізичних можливостей, стану здоров'я, зміни цінностей сучасної молоді існує нагальна потреба в удосконаленні системи спортивного відбору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тематика спортивного відбору є предметом дослідження багатьох науковців. Як зазначає Дулібський А. [2] спортивний відбір являє собою педагогічний процес пошуку найобдарованіших людей, здатних досягнути високих результатів у певному виді спорту. За його словами спортивний відбір повинен вирішувати завдання виявлення перспективних індивідуумів, які завдяки продуманому процесу навчання, виховання і спортивної підготовки здатні досягти рівня видатних спортсменів.

Схожою думки дотримуються й інші науковці. Зокрема Баранецький Г., Ковцун В., Аблікова А., Намяк В. [1] в основі спортивного відбору розглядають розпізнавання індивідуальної схильності до визначення спортивної спеціалізації та відбір відносно більш здатних до високих спортивних результатів. Іншими словами автори розглядають якості і властивості особистості, як можливості спортивного вдосконалення.

Ляхова Т. П., Немцева К. [3] особливу увагу при спортивному відборі приділяють комплексним знанням, які формуються на модельних характеристиках обраного виду спорту. На прикладі волейболу автори найбільше акцентують увагу на морфологічних показниках спортсменів, враховують рівень розвитку силових якостей. Як видно із літературних джерел, присвячених проблематиці спортивного відбору, придатність особи до того, чи іншого виду спорту в значній мірі залежить від специфіки виду спорту, та від індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсмена. Незважаючи на це, комплектування спортивних груп у сучасних умовах мало враховує зазначені особливості.

Саме тому **метою нашого дослідження** стало пошук шляхів удосконалення системи спортивного відбору в сучасних умовах.

Результати дослідження та їх обговорення. У кожному місті, регіоні функціонують низка спортивних закладів, установ, культивуються різні види спорту. Проте система спортивної орієнтації, відбору у спортивні секції працює доволі неефективно. Тренери переважно здійснюють пошук обдарованих дітей до занять лише на свої види спорту. Значна частина дітей залишається поза увагою. Тому на наш погляд більший соціальний ефект матиме комплектування спортивних груп, не лише на основі відбору до окремих видів спорту, а за рахунок масового обстеження широких верств населення. Виходячи із цього важливе завдання полягає у тому, щоб допомогти здійснити кожній дитині найоптимальніший підбір видів спорту, які культивуються у регіоні, на основі комплексного обстеження, вивчення морфофункціональних показників, психологічних і соціальних показників, врахування рівня рухових можливостей.

Реалізація цього завдання можлива через виконання окремих етапів:

1. Аналіз видів спорту, які культивуються в регіоні.
2. Розробка інформативних показників (індикаторів) для кожного виду спорту, які культивуються в регіоні.
3. Створення діагностичного комплексу, з врахуванням специфіки кожного виду спорту.

4. Розробка комп'ютерної програми (мобільного додатку), яка б визначала найбільш оптимальні види спорту для кожного учня.

5. Повномасштабне обстеження учнів початкової і середньої школи, під час уроків з фізичної культури.

6. Надання рекомендацій, щодо спортивного орієнтування учням, батькам, тренерам з видів спорту ДЮСШ.

Поряд із визначенням морфофункціональних властивостей кожного учня, не менш важливим є врахування потребово-мотиваційної сфери молоді. За останні десятиліття цінності і пріоритети сучасної молоді дуже змінилися. Великий вплив на молодь мають різні соціальні мережі. Також змін набула популярність видів спорту серед учнівської молоді. За останні роки більший інтерес в учнів викликають неолімпійські види спорту, нетрадиційні види рухової активності. Саме тому при здійсненні спортивного відбору важливо враховувати ці обставини.

Отже, дієвими суб'єктами виконання поставлених завдань стають науково-педагогічні працівники кафедр фізкультурного спрямування, студенти, що навчаються на фізкультурних спеціальностях, учителі закладів середньої освіти, тренери з видів спорту, управління молоді і спорту, управління освіти. Безумовно головними учасниками реалізації поставлених завдань є учнівська молодь та батьки.

Здійснення зазначених етапів матиме значний позитивний ефект, а саме: інформування кожного учня про його фізичні можливості; визначення загального рівня фізичного розвитку учнівської молоді у регіоні; знайомство із видами спорту, які культивуються у місті, популяризація спорту; надання рекомендацій для кожного учням, батькам для найбільш оптимальних видів рухової активності, залучення широких верств молоді для занять фізичними вправами.

Висновки. Спортивний відбір у дитячо-юнацькі спортивні школи потребує значного удосконалення на основі врахування не лише морфофункціональних можливостей учнів, а і їх ціннісних орієнтацій, потребово-мотиваційної сфери.

Список використаних джерел

1. Баранецький Г., Ковцун В., Аблікова А., Намяк В. Відбір дівчат віком 10–12 років для занять волейболом на основі дерматогліфіки та психологічних маркерів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 2(16). С. 44–50.

2. Дулібський А. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2020. 8(128). С. 54–60. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128)).

3. Ляхова Т., Немцева К. Спортивний відбір юних волейболістів для занять у ДЮСШ. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. Том II, С. 29–32.

КВАСНИЦЯ О. М.,

доц. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет;

КОСТЮК А.,

магістр, 1 курс, гуманітарно-педагогічний факультет,
Хмельницький національний університет

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. У статті показана ефективність методики фізичної підготовки футболістів, як загальної так і спеціальної у відповідності до функціональних можливостей; залежність ігрової діяльності від рівня фізичної підготовленості спортсменів, що є основою для прояву високої технічної майстерності футболістів.

Ключові слова: фізична підготовка, фізична підготовленість, футболісти.

Вступ. Підвищення якості навчально-тренувального процесу та ефективне функціонування системи спортивної підготовки може бути забезпечене тільки при суворому науковому та методичному обґрунтуванні як системи в цілому, так і її окремих компонентів.

Сучасний юнацький футбол розвивається шляхом підвищення вимог до всіх сторін підготовленості юних футболістів. У процесі змагальної діяльності на організм діють значні за величиною і тривалістю навантаження, які вимагають максимальної мобілізації можливостей організму спортсменів та висувають високі вимоги до їх підготовленості. Тому важливим завданням навчально-тренувального процесу є науково обґрунтоване підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів у відповідності до функціональних можливостей.

Змагальна діяльність у сучасному футболі характеризується суттєвим зростанням фізичних і психічних навантажень, що обумовлено загостренням конкуренції, значною кількістю змагань.

Ігрова діяльність футболіста у великій мірі залежить від рівня його фізичної підготовленості, що є основою для прояву високої технічної майстерності. У свою чергу рівень фізичної підготовленості визначається розвитком рухових якостей, що обумовлюють і лімітують спеціальну працездатність, продуктивність провідних механізмів енергозабезпечення при даній специфічній спортивній діяльності.

Тому зацікавленість спеціалістів з футболу викликають вимоги до рівня загальної та спеціальної підготовленості. На даний час запропоновано багато способів оцінки спеціальної підготовленості футболістів у змагальний період, які широко використовуються у процесі спостережень за грою дорослих і юних футболістів.

Планування спортивного тренування футболістів на етапах багаторічного удосконалення будується на основі одного макроциклу – річне планування. Багато фахівців відзначають, що при цьому необхідно враховувати наступні фактори: фазовий характер становлення спортивної форми, календар змагань, завдання команди на певному етапі її багаторічної тренувально-змагальної діяльності та рівень спортивної кваліфікації.

Основним завданням підготовки футболістів у змагальному періоді є збереження рухового і функціонального потенціалу при постійному вдосконаленні індивідуального та командного рівня техніко-тактичної майстерності і реалізація можливостей гравців у змаганнях.

Тому визначення структури і розробка програми фізичної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки у річному циклі є актуальним завданням системи спортивної підготовки.

Мета дослідження: аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи. Для проведення дослідження використовувалися метод системного аналізу; аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Синхронне і гармонійне вдосконалення всіх компонентів фізичної підготовленості – одна з основних умов підвищення спортивної майстерності. Саме тому актуалізується увага дослідників на методах вдосконалення фізичної підготовленості футболістів різних вікових груп та спортивних амплуа.

Фізична підготовка – один з основних розділів навчально-тренувального процесу. Її основні завдання: зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення загальної працездатності організму [1]. При цьому фізична працездатність виступає в якості фундаменту для розвитку специфічних якостей, здатності організму до перенесення високих специфічних навантажень, можливості реалізувати функціональні потенціали до інтенсивного протікання процесу відновлення в умовах спортивної діяльності.

Під фізичною підготовкою розуміють процес вдосконалення фізичного стану футболіста. Специфіка змісту фізичної підготовки спортсменів полягає у розвитку фізичних якостей, необхідних для досягнення високих результатів [2, 4]. Фізичні якості розуміють як якісні сторони рухових можливостей людини. До основних фізичних якостей відносяться сила, швидкість і витривалість, вони мають метричні вимірники. До вторинних (але не менш важливих) відносяться спритність і гнучкість, у них немає метричних вимірників.

Розвиток фізичних якостей обумовлений сукупністю прогресивних, структурних, біохімічних і функціональних змін в організмі, шляхом мобілізації резервів організму при тренуванні, в результаті складних нейрогуморальних механізмів регуляції. В основі розвитку фізичних якостей лежать також механізми економізації, підвищення резистентності (опірності) тканин і клітин до змін гомеостазу та параметрів зовнішнього середовища, механізм суперкомпенсації.

Слід зазначити, що розвиток фізичних якостей відбувається в певному взаємозв'язку. На початкових етапах підготовки всі вправи сприяють приросту якостей. На заключних етапах адаптації може бути негативний вплив розвитку одних фізичних якостей на інші [3].

Для підвищення фізичної підготовленості футболістів використовуються методи виборчого і комплексного вдосконалення рухових якостей. Виборче вдосконалення рухових якостей припускає використання вправ в режимі, що забезпечує реакції вузького кола функціональних систем.

Комплексний вплив на розвиток усіх рухових якостей футболістів здійснюється при використанні основних для футболу спеціалізованих засобів тренування. Визначити справжню спрямованість спеціалізованих вправ дуже важко, так як їх склад і структура виконання не вписуються в рамки правил нормування навантажень. Важливим є і те, що всіма діями футболістів керує не стільки тренер, скільки ситуація, що складається на даний момент. Окрім того, їх кількість і ступінь різноманітності залежать від активності футболістів, яка у деяких з них проявляється далеко не в кожному тренуванні.

Отже, практична значимість отриманих результатів та застосування на практиці обраної структури річної підготовки дозволить підвищити ефективність навчально-тренувального процесу.

Висновки. Аналіз наукової та методичної літератури показав, що у сучасному футболі спостерігається тенденція до інтенсифікації змагальної і тренувальної діяльності. У зв'язку з цим гостро постає проблема оптимізації всіх компонентів тренувального процесу, все більш нагальним стає завдання адекватної фізичної підготовки гравців, здатної забезпечити високу спеціальну працездатність протягом усього сезону. Вихід з положення вбачаємо у розробці ефективних і педагогічно доцільних підходів до побудови структури річної підготовки та застосування адекватних засобів і методів фізичної підготовки на протязі даного макроциклу.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле тренировки. Винница : Планер, 2008. 683 с.
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев : Олимпийская литература, 2003. 271 с.
3. Максименко І. Г. Оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки у спортивних іграх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 4. С. 84–86.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М. : Советский спорт, 2010. 340 с.

КОЗЛОВ Б. Ю.,

магістрант, Хмельницький національний університет;

ФЛЕРЧУК В. В.,

канд. наук з фіз. виховання і спорту,

Хмельницький національний університет

КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ У ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Для веслування на байдарках і каное інформативними є такі показники: довжина і маса тіла; довжина руки і розмах рук; довжина тіла, сидячи та стоячи на колінах з витягнутими вгору руками, а також жирова маса, м'язова маса, кистьова динамометрія.

Ключові слова: веслування, байдарка, каное, спортивний відбір, морфофункціональні показники.

Вступ. Сучасний рівень спортивних досягнень вимагає організації цілеспрямованої підготовки, пошуку все більш ефективних організаційних форм, засобів і методів навчально-тренувальної роботи, відбору обдарованих юнаків і дівчат для поповнення рядів юних кваліфікованих спортсменів [1].

Різні технології спортивного відбору запропонували В. Н. Платонов та В. Ю. Давидов, Л. П. Сергієнко. Однак, незважаючи на наявні численні дані, проблема відбору найбільш талановитих людей як самостійний напрям знаходиться в стадії постійного пошуку, вдосконалення і подальших розробок. Науково обґрунтовані методи відбору «спортивних» дітей в ДЮСШ, а також прогнозування їх майбутніх результатів є невід'ємною частиною сучасної системи підготовки спортсменів від новачків до майстрів спорту міжнародного класу [3–5].

В умовах спорту вищих досягнень особливого значення набуває раннє виявлення найбільш обдарованих, перспективних спортсменів, так як рекордні досягнення демонструються саме тими, хто володіє найбільш оптимальними показниками, характерними для даного виду спорту.

Проблема вдосконалення спортивного відбору залишається однією з основних теоретичних і прикладних медико-біологічних проблем фізичної культури і спорту. Розвиток теорії спортивного відбору впливає на рівень спортивних досягнень і на розвиток спортивної науки в цілому. Пошук

обдарованих спортсменів є важливим завданням, від вирішення якої залежить успіх всієї багаторічної підготовки [2]. Все викладене є додатковою підставою для того, щоб питання відбору у веслуванні на байдарках і каное залишалися предметом постійної уваги фахівців.

Мета дослідження полягає у вдосконаленні системи відбору дітей у веслуванні на байдарках і каное з використанням антропометричних методів.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь веслувальники на байдарках і каное 13–14-річного віку, що займаються веслуванням від 2-х до 3-х років і мають кваліфікації від 1 юнацького до II дорослого спортивного розряду. Всього було обстежено 32 спортсменів. З них 20 юнаків та 12 дівчат.

У піддослідних вимірювалися такі антропометричні показники: довжина (см) і маса тіла (кг), довжина руки (см), розмах рук (см), довжина тулуба, сидячи з витягнутими вгору руками (см), жирова маса (%), м'язова маса, кистьова динамометрія руки (кг).

Результати дослідження та їх обговорення. Опираючись на об'єктивні критерії відбору, тренеру легше знайти новачків з тими якостями, які необхідні для занять певним видом спорту. Відомо, що виключно важливий початковий відбір здійснюється під час лікарського обстеження.

Для визначення перспективності юних веслувальників необхідно скористатися різними антропометричними методами діагностики: визначення спортивної орієнтації (для спеціалізованого відбору); визначення найкращої техніки веслування (для формування екіпажів, що мають певні характеристики).

Проведення подібної діагностики дозволяє швидко відібрати з великого числа новачків майбутніх спортсменів-каноїстів або байдарочників.

Відомо, що найбільш інформативними показниками в залежності від природних задатків і перспективності юного веслувальника є:

- зріст і вага спортсмена, як основний антропометричний показник;
- довжина руки, що свідчить про довжину проводки весла у воді;
- розмах рук; довжина тулуба сидячи з витягнутими вгору руками (см), жирова маса (%), м'язова маса (%), кистьова динамометрія руки (кг) 12.

Аналіз основних параметрів тотальних розмірів тіла та показників морфофункціонального розвитку 13–14-річних хлопчиків-веслувальників на байдарках і каное представлений в таблиці 1. При порівнянні показників морфофункціонального обстеження, виявлено, що найбільші значення довжини і маси тіла відзначені у веслувальників на каное ($163,1 \pm 6,4$ см і $50,8 \pm 3,0$ кг), найменші – у веслувальників на байдарках ($160,1 \pm 6,3$ см і $46,5 \pm 2,9$ кг). Відмінності достовірно значимі ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Основні антропометричні показники юнаків-веслувальників 13–14-річного віку

Морфофункціональний показник	Хлопчики, байдарка (n = 12)			Хлопчики, Каное (n = 8)		
	$\bar{X}$	σ	Sx	$\bar{X}$	σ	Sx
Довжина тіла, см	160,14*	6,32	1,21	163,14*	6,4	1,26
Маса тіла, кг	46,52*	2,91	0,74	50,8*	3,07	0,46
Довжина руки, см	71,53	2,28	1,63	72,38	2,91	0,96
Розмах рук, см	159,82*	5,36	2,14	163,72*	3,81	1,72
Довжина тіла, сидячи з витягнутими у верх руками, см	136,19	3,27	0,54	–	–	–
Довжина тіла, стоячи на колінах з витягнутими у верх руками, см	–	–	–	163,42	4,51	0,64
Жирова маса, %	12,34	6,17	0,56	13,72	7,78	1,34
М'язова маса, %	46,72	9,71	1,84	45,93	7,09	1,25
Кистьова динамометрія, кг	14,08	2,94	1,31	15,03	3,37	1,12

Примітка: t – критерій Стюдента, * – $p < 0,05$.

Різниця ваги і маси тіла каноїстів перевищувала вагу і масу тіла байдарочників в середньому відповідно: на 3,0 см і 4,3 кг. Статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$) виявлені у каноїстів байдарочників в даних, що характеризують розмах рук. Де різниця склала в середньому 3,9 см. Інші морфофункціональні показники хлопчиків-каноїстів також мали незначну перевагу перед їхніми однолітками-байдарочниками. Однак вони були незначними.

У таблиці 2 представлені показники, що відображають відмінності морфофункціональних показників у дівчат 13–14-річного віку, що займаються веслуванням на байдарках і каное. Статис-

тично достовірні відмінності в обстежуваних групах виявлення показників, що характеризують масу тіла і кистьову динамометрію ($p < 0,05$). У дівчат-каноїсток маса тіла і динамометрія кисті була більша. Різниця склала в середньому відповідно: 2,4 кг і 5,5 кг.

Таблиця 2

Основні антропометричні показники дівчат-веслувальниць 13–14-річного віку

Морфофункціональний показник	Дівчата, байдарка ($n = 7$)			Дівчата, каное ($n = 5$)		
	$\bar{X}$	σ	Sx	$\bar{X}$	σ	Sx
Довжина тіла, см	158,41	7,42	1,36	157,0	5,81	1,76
Маса тіла, кг	51,34*	4,02	0,54	53,73*	3,71	0,66
Довжина руки, см	70,38	2,25	1,63	68,93	2,64	0,46
Розмах рук, см	159,16	7,52	2,74	157,71	6,04	1,75
Довжина тіла, сидячи з витягнутими у верх руками, см	126,24	4,46	0,84	–	–	–
Довжина тіла, стоячи на колінах з витягнутими у верх руками, см	–	–	–	145,05	5,13	0,62
Жирова маса, %	12,73	4,63	0,56	11,13	2,74	1,32
М'язова маса, %	45,04	8,8	1,85	47,5	10,63	1,24
Кистьова динамометрія, кг	12,26*	4,04	1,26	17,7*3	5,22	1,41

Примітка: t – критерій Стюдента, * – $p < 0,05$.

І хоча за більшістю показників дівчат-каноїстки також мали переваги перед своїми однолітками-байдарочниками, однак відмінності між ними носили статистично достовірний характер.

Перспективи подальших досліджень. Провести дослідження за допомогою морфофункціональних та антропометричних показників на етапі попередньо базової підготовки.

Висновки

1. Інформативним критерієм оцінки спортсменів при відборі у веслуванні на байдарках і каное доцільно використовувати модернізовані тести Попеску, що дозволяють визначати основні параметри: довжина тіла, маса тіла, довжина тулуба і рук, а також розмах рук.

2. Визначено специфічні соматичні типи спортсменів 12–14-річного віку, що займаються веслуванням на байдарках і каное, які рекомендується враховувати при відборі у веслування і для формування екіпажів в командних човнах.

3. Найбільш інформативними антропометричними показниками у юнаків каноїстів 13–14-річного віку є довжина і маса тіла, розмах рук і довжина тулуба, стоячи на колінах з витягнутими вгору руками. У юнаків байдарочників – довжина і маса тіла, розмах рук і довжина тулуба, сидячи на підлозі, з витягнутими вгору руками.

4. У дівчат-каноїсток найбільш інформативними показниками є довжина і маса тіла, розмах рук і довжина тулуба, стоячи на колінах, руки вгору. У дівчат-байдарочниць – довжина тіла і маса тіла, довжина тулуба, довжина руки і довжина тулуба, сидячи руки вгору.

Список використаних джерел

1. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. М. : Физкультура и спорт, 1983. 175 с.
2. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособие для высших учебных заведений. М. : ТЕРА-СПОРТ, 2003. 208 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник для институтов физ.культуры. Киев : Олимпийская литература, 1997. 583 с.
4. Давыдов В. Ю. Морфофункциональные критерии отбора и контроля в гребле на байдарках и каное : методические рекомендации. Пинск : ПолесГУ, 2015. 88 с.
5. Сергиенко Л. П. Современные технологии спортивного отбора. *Спорт и здоровье: первый междунар. науч. конгресс, 9–11 сентября, 2003*. СПб., 2003. С. 75.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК

Анотація. У статті здійснено порівняльний аналіз думок різних авторів з питань етапності спортивної підготовки юних гандболісток.

Ключові слова: етапи спортивної підготовки, юні гандболістки, тренувальний процес.

Вступ. Багаторічний процес фізичного виховання і спортивного тренування може успішно здійснюватися при умові врахування вікових особливостей дитячого організму, рівня фізичної підготовленості, специфіки обраного виду спорту, особливостей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Зростаючі тенденції до більш ранньої спеціалізації в гандболі викликані значним підвищенням вимог у всіх видах підготовки спортсменів, які визначають ріст їх майстерності. Це виражається у багатоплановості спортивної діяльності гандболістів, в комплектності факторів, які впливають на досягнення високих спортивних результатів.

Мета дослідження – провести аналіз теоретичних відомостей

Результати дослідження та їх обговорення. Пізнання закономірностей розвитку основних фізичних якостей, необхідних для гри в гандбол, у відповідності з рівнем техніко-тактичної підготовки, раціональне їх виховання в періоди природного їх росту має велике значення для всебічного розвитку дітей у віці 9–11 років і створює сприятливі передумови для успішної їх діяльності в майбутньому у складах команд високої кваліфікації (Л. А. Латишкевич, М. В. Чертова, 1980).

В працях, що присвячені питанням юнацького спорту вже достатньо висвітлені положення про виховання фізичних якостей, їх співвідношення у поєднанні з рівнем розвитку техніко-тактичних дій, необхідних для швидкого і міцного засвоєння прийомів гри.

Підготовка спортсменів високого класу повинна базуватися на системно-структурному підході до процесу тренування як на початковому етапі (з урахуванням особливостей біологічного розвитку дитини), так і на етапі спортивного вдосконалення.

Вирішення цієї важливої задачі можливе, на наш погляд, при умові:

- 1) науково обґрунтованого підходу до відбору дітей для регулярних занять спортом;
- 2) етапності навчання основним прийомам гри з урахуванням індивідуальних особливостей;
- 3) застосування в тренувальному процесі широкого кола спеціальних фізичних вправ, узгоджених з видом вибраної спортивної діяльності (в нашому випадку, гандболу) і з одночасним розвитком рухових навичок.

Відомо, що одночасний розвиток в певних співвідношеннях рухових якостей і раціональне здійснення процесу формування рухових навичок обумовлює позитивні зміни в фізичній і тактичній підготовленості. Найбільш позитивних зрушень у досягненні високих спортивних результатів можна досягти, застосовуючи спеціальний комплекс вправ, який враховує взаємозв'язок прояву фізичних якостей і рівня технічної підготовки на певному етапі початкового становлення спортивної майстерності юних гандболісток.

Багаторічне спортивне тренування являє собою єдиний процес, який проходить за загальними закономірностями розвитку спортивних досягнень, тобто за закономірностями навчання і вдосконалення спортивної техніки і тактики, виховання фізичних і психічних якостей. Відображаючи об'єктивну логіку спортивного удосконалення, багаторічний тренувальний процес набуває ряду нерозривно пов'язаних між собою етапів, тренування на кожному з них має свою структуру і зміст.

Наукове розуміння всього процесу тренування привело до спроб теоретично обґрунтувати окремі етапи тренування, визначити їх мету й задачі. Але, думки різних авторів з питань етапності спортивного тренування не співпадають. Так, деякі автори у багаторічному тренувальному процесі виділяють три етапи [2]. В. П. Філін [4] процес багаторічного тренування спортсмена розглядає як чотирьохетапний.

Розбіжності у думках різних авторів, на наш погляд, певною мірою можна пояснити тим, що різні дослідники, при розподілі багаторічного тренувального процесу на етапи, використовували різні критерії. В якості основного критерію більшість спеціалістів обрали особливості динаміки спортивного результату в багаторічному аспекті [3]. Однак, для того щоб вірно вирішити проблему етапності багаторічного тренувального процесу, на їх думку, необхідно врахувати і ряд інших факторів: спеціалізацію виду спорту, вікові особливості розвитку організму і психічних якостей спортсмена, особливості формування рухових навичок і умінь та ін.

Розглянемо детальніше деякі, на наш погляд, найбільш обґрунтовані системи багаторічного тренування. Так, В. П. Філін [4] весь тренувальний процес поділяє на чотири етапи: попередньої підготовки, початкової спортивної спеціалізації, поглибленого тренування у вибраному виді спорту, спортивного удосконалення. Автор вважає, що чіткої межі між цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до наступного етапу підготовки слід враховувати вік спортсмена, рівень його фізичного розвитку і підготовленості, здібність до перенесення все збільшуваних тренувальних навантажень.

На етапі попередньої підготовки вирішуються наступні основні задачі: укріплення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, прищеплення зацікавленості до занять спортом.

Етап початкової спортивної спеціалізації у різних видах спорту починається неоднаково. Це залежить в основному від особливостей виду спорту. Перед тренувальним процесом на етапі початкової спортивної спеціалізації ставляться наступні задачі: оволодіння основами техніки вибраного виду спорту та інших фізичних вправ, набуття різнобічної фізичної підготовленості. Для вирішення задач тренування на цьому етапі рекомендується широко застосовувати різні види спорту, рухливі ігри та інші фізичні вправи.

Що стосується особливостей тренування на етапах поглибленого тренування у вибраному виді спорту і спортивного удосконалення, то на думку В. П. Філіна [4], на першому із них спортсмени, які займаються, удосконалюють техніку вибраного виду спорту, розвивають фізичні якості, які відіграють важливу роль у ньому. На наступному етапі тренування набуває ще більше спеціалізовану спрямованість. Тут використовується весь комплекс ефективних засобів і методів для досягнення найвищих результатів.

Л. П. Матвєєв [2] у процесі багаторічних занять спортом виділяє три стадії: базової підготовки, максимальної реалізації спортивних можливостей, спортивного довголіття. Кожна із цих стадій включає по два етапи. Так, стадія базової підготовки охоплює етапи попередньої спортивної підготовки і початкової спеціалізації, стадія максимальної реалізації спортивних можливостей – «передкульмінаційний» етап і етап рекордних досягнень, стадія спортивного довголіття – етапи збереження спортивних досягнень і підтримання загальної тренуваності.

В основному, розподіл багаторічного спортивного тренування по Л. П. Матвєєву є аналогічним запропонованому В. П. Філіну, змінюються лише назви окремих етапів.

Основними завданнями тренування на стадії базової підготовки, на думку автора, є забезпечення всебічного розвитку організму, підвищення загального рівня функціональних можливостей, створення багатого фонду різноманітних рухових навичок та умінь, формування початкових основ спортивної майстерності. Відмічається також, що настанова на демонстрацію спортивних результатів не є найближчою метою і реалізується на цій стадії лише настільки, наскільки це необхідно для максимальних досягнень на перспективу.

Підводячи підсумок вищевикладеному матеріалу можна зробити висновок, що незалежно від деяких розбіжностей поглядів відносно проблеми етапності багаторічного тренувального процесу, всі автори визнають реальне існування етапу початкової спортивної спеціалізації і що підготовка на ньому визначає основу майбутніх високих спортивних досягнень.

На думку спеціалістів етап початкової спортивної спеціалізації охоплює перші 2–3 роки перебування дітей у спортивній школі. Однак, як вказує Л. П. Матвєєв [2], можливі незначні відхилення від цих термінів, які залежать більш всього від індивідуальних особливостей спортсмена і специфіки для спеціалізації вибраного виду спорту.

Важливою умовою успішної підготовки спортсменів високої майстерності багато спеціалістів вважають своєчасний початок спортивної спеціалізації. Як відмічає В. П. Філін [4], ця проблема широко розглядалась ще в середині нашого століття. В наш час у спортивній літературі є матеріал, в якому намічені шляхи визначення або встановлені терміни спортивної спеціалізації [40].

Вирішуючи вищезгадану проблему спеціалісти в основному користуються методом аналізу біографій спортсменів високого класу. Застосовуючи цей метод, В. І. Волков та ін. [1] встановили вік початку занять спортом деяких найсильніших спортсменів країни. У своїх дослідженнях автори не знайшли даних про те, що чим раніше спортсмени починають займатись тим чи іншим видом спорту, тим раніше стають сильнішими.

А. А. Гужаловський [8] вказує, що один із шляхів вирішення проблеми може ґрунтуватись на урахуванні закономірностей індивідуального розвитку дитини. Автор підкреслює, що випущений із поля зору сприятливий період для розвитку тієї чи іншої функції в подальшому, як правило, приводить до втрат в індивідуальному розвитку.

Л. П. Матвєєв, С. Б. Мельніков [2] виділяють деякі відмінні риси початкової спортивної спеціалізації:

1. Початкова спеціалізація розглядається як один із етапів фундаментної підготовки спортсмена.

2. Спортивні заняття на цьому етапі, зберігаючи в більшій мірі загально підготовчу направленість, поступово спеціалізуються у напрямку, відповідаючому прогресу виду спорту.
3. Спеціалізація має тут «багатоборний» або ж вузько вибраний характер.
4. Суттєва особливість динаміки тренувальних навантажень – нарощування їх загального об'єму з кожним великим циклом тренування та їх інтенсивності, особливо на кінець етапу.
5. Структура великих циклів тренування характеризується з першу домінуванням підготовчого і відносно малою вираженістю загального періоду.

Етап початкової спортивної спеціалізації у різних видах спорту починається неоднаково. Це залежить в основному від особливостей виду спорту. Перед тренувальним процесом на етапі початкової спортивної спеціалізації ставляться наступні задачі: оволодіння основами техніки вибраного виду спорту та інших фізичних вправ, набуття різнобічної фізичної підготовленості. Для вирішення задач тренування на цьому етапі рекомендується широко застосовувати різні види спорту, рухливі ігри та інші фізичні вправи.

Спрямоване на всебічний фізичний розвиток тренування дітей у віці 9–11 років на початковому етапі спортивної спеціалізації з використанням, в певному обсязі, спеціальних техніко-тактичних вправ буде сприяти подальшому оволодінню раціональною технікою, розвитку основних фізичних якостей.

Висновки. На основі викладеного матеріалу ми можемо сказати, що застосування рухливих ігор, спрямованих на розвиток у юних гандболісток здібності до прояву рухових і психічних якостей, які лежать в основі формування рухових навичок, буде в значній мірі сприяти підвищенню процесу ефективності навчання, засвоєння і удосконалення прийомів гри в гандбол. На наш погляд, це буде сприяти підготовці більш якісного резерву для великого спорту.

Список використаних джерел

1. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков. Київ : Вежа, 1998. 190 с.
2. Матвеев Л. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. М. : Просвещение, 1991. 191 с.
3. Платонов В. Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. Київ : Рад. школа, 1988. 288 с.
4. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. М. : Физкультура и спорт, 1980. 255 с.

МАЗУР Б.,
магістрант гр. ФКСМ-20-1;
Хмельницький національний університет

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. У статті розглянуті особливості розвитку Таеквон-до на сучасному етапі розвитку. Особливості та складові спеціалізованої базової підготовки тхеквондистів. Досліджуються особливості удосконалення підготовки тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: Таеквон-до, спеціальна підготовка, базова підготовка, сила, швидкість.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Таеквон-до – один з молодих і найбільш динамічно розвиваючихся видів східних єдиноборств, який отримав на цей момент міжнародне визнання в багатьох країнах світу. Високі темпи зростання спортивної майстерності зарубіжних спортсменів ставлять фахівців перед необхідністю розробки і наукового обґрунтування удосконалення фізичної підготовки тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки [4]. Однак на даному етапі недостатня кількістю науково обґрунтованих підходів до спортивного тренування, що включають в себе завдання не тільки вдосконалення техніко-тактичної майстерності тхеквондистів, а й розвитку важливих фізичних здібностей, що забезпечують максимальний рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, виділення невирішених раніше аспектів. Питаннями вивчення удосконалення фізичної підготовки тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки займалися наступні вчені та науковці: Р. Ахметов, Т. Кутек, В. Шаверський, О. Багінська, В. Ткаченко, О. Баглай, Д. Берінчик, Н. Галковский, М. Шахмурадов, С. Герасимов, В. Геселевич та ін.

Мета дослідження: дослідити особливості удосконалення фізичної підготовки тхеквондістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка тхеквондіста є основним фактором, забезпечує якість технічної, тактичної та психологічної підготовленості, рівень розвитку всіх інших компонентів майстерності. Фізична підготовка нерозривно пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я [2].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, необхідних в Таеквон-до. Ці вправи в координації рухів при ударах і захистах, в пересуванні, вправи зі спеціальними снарядами і спеціальні вправи з партнером.

Для контролю за рівнем силової підготовленості в багатьох видах спорту використовуються вправи зі штангою (виконання ривка, поштовху і напівприсідання) [6]. Але як зазначається у [6], найбільш інформативними є результати динамометричних досліджень, що дозволяють визначити рівень розвитку сили основних м'язових груп спортсменів. У спортивній практиці [7] для оцінки рівня розвитку швидкісно-силових якостей використовується ряд тестів, у перелік яких включаються вправи з ядром або набитим м'ячем (метання двома й однією рукою з різних положень тіла), стрибки (у довжину з місця, у висоту з місця, потрійний, п'ятірний, десятирний), а також обчислюється «коефіцієнт реактивності», тощо. Окрім цього широке розповсюдження отримують методи електронного вимірювання. Так, автором [7] висвітлюється ряд інструментальних і комп'ютерних технологій оцінки швидкісно-силових здібностей, серед яких методики велоергометрії, тобто виявлення потужності за період часу, тензодинамометрії, тобто виявлення силових можливостей м'язових груп і працюючі кути, спидографії, тобто реєстрації швидкості старту і бігу спортсменів, що базуються на розрахунку біекспоненціального рівняння.

Контроль рівня загальної витривалості в багатьох видах спорту найчастіше здійснюється методом проби, запропонованою американським лікарем К. Купером [4], що дозволяє встановлювати визначену відстань, що подолана спортсменом за дванадцять хвилин. В бігових видах спорту нарівні з названим методом застосовується показник «запасу швидкості», запропонований дослідником М. Г. Озоліним [5]. Контроль рівня спеціальної витривалості може бути здійснений за рядом інших відомих науці методик тестування, що за мету мають виявлення індексів та коефіцієнтів витривалості. Для даного дослідження цінними інформативними є всі показники витривалості, що відомі фахівцям з спорту, тому що для тхеквондіста витривалість – це один з основних показників його спортивної працездатності.

Вдосконалювання техніки Таеквон-до розглядається як комплекс спеціальних прийомів і засобів, необхідних спортсмену для перемоги в поєдинку. На кожному етапі розвитку тхеквондіста вона є головним засобом ведення спортивної боротьби і дозволяє в межах правил вирішувати конкретні тактичні завдання з урахуванням різних ситуацій, що виникають під час поєдинку. Тому для досягнення позитивного результату в повноконтактних поєдинках тхеквондіст повинен опанувати максимальний комплекс технічних прийомів і засобів протистояння.

Ефективність технічних прийомів, дій і засобів протистояння у бойових єдиноборствах пов'язана із застосуванням оптимальних прийомів нападу у виді як одиничних, так і серійних ударів в уразливі місця тіла супротивника. Тобто у поєдинку з Таеквон-до окрім великого арсеналу технічних прийомів необхідне знання місцезнаходження життєво важливих центрів й принципів дихання. Техніка Таеквон-до складається із ударів на повну силу руками і ногами, а також включає стійки, позиції, переміщення, захист, виходи й уклони, відповідно до правил змагань. Структура і методика вдосконалення наведених технічних елементів описана у джерелах [1], де підтверджується наукове розуміння Таеквон-до.

Оцінка результативності техніки відповідно до змагальної діяльності єдиноборців фахівцями розподіляється між двома групами показників, серед яких інтегральні показники результативності, що спроможні комплексно відобразити спортивний результат, і диференціальні показники ефективності, що можуть бути сформовані великою кількістю приватних чи парціальних характеристик. Існують дослідження за допомогою інтегрального показника результативності проводиться оцінка якості технічної підготовленості в боксі у роботі [3].

Висновки будуються за наступними трьома критеріями:

- а) зайняте єдиноборцем місце в змаганні;
- б) власна оцінка якості свого виступу спортсменом;

в) зовнішня оцінка якості виступу єдиноборця тренером. Але такі показники, на наш погляд, не відповідають критерію об'єктивності в повному обсязі, бо в Таеквон-до основним засобом ведення поєдинку є ударні прийоми.

Враховуючи проаналізовані матеріали аналізу досліджень, що виконаний у різних видах єдиноборств [3], можна дійти висновків про те, що досягнення змагального результату може забезпечуватися за умови набуття відповідного рівня фізичної і технічної підготовленості тхеквондистів, адекватне їх кваліфікації та пропорційного їх розвитку на різних етапах багаторічної підготовки.

Висновки. За даними наукової літератури встановлено, що рівень спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців є одним з головних чинників, який сприяє досягненню високих результатів у змагальній діяльності. Також показано, що на сучасному етапі розвитку спортивної боротьби не достатньо досліджень, що розкривають структуру та зміст спеціальної фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Ананченко К. В., Бойченко Н. В., Пашков І. М. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 1(45). С. 29–33.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : Физкультура и спорт, 2015. 176 с
3. Максимов Д. В., Селуянов В. Н., Табаков С. Е. Физическая подготовка единоборцев. М. : ТВТ Дивизион, 2011. 160 с.
4. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика) : навч. посіб. Київ : Вища школа, 1992. 294 с.
5. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М. Физкультура и спорт, 2010. 478 с.
6. Самборский А. Г. Инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно-силовых способностей спортсменов. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 11. С. 11–12.

ДМИТРОВ О.,

студент групи СОФКм-20-1,
Хмельницький національний університет

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ

Щодо точної дати зародження спортивної гри з м'ячем, що зареєстрована в міжнародній спортивній класифікації під назвою «гандбол» досі існують суперечки. В історії гандболу прийнято вважати офіційною датою зародження 1898 рік (С. І. Івахін, 1967; Н. П. Клусов, 1977; Л. А. Латішкєвич, І. Е. Турчин, Л. Р. Манєвич, 1980), коли викладач з фізичного виховання датського міста Ордруп Хольгер Нільсен включив в уроки фізичного виховання жіночих груп гру з м'ячем, названу «хаандболдом» («хаанд» – рука і «болд» – м'яч), в якій на невеликому майданчику змагались команди з семи чоловік, передаючи м'яч один одному і намагаючись закинути його у ворота [1, 5].

Але дослідження проведені в останні роки співробітниками Історико-спортивного музею Академії фізичної культури Росії дають змогу віднести дату зародження гандболу до більш раннього періоду. Так в 1890 р. Конрад Кох створив в Німеччині спортивну гру з м'ячем «граффбол» (кенігсберзький м'яч), елементи та ідеї якої (передачі, ловля та кидки м'яча) були використані при формуванні німецького варіанту гандболу. Того ж року в Чехії поширюється народний варіант гри з м'ячем під назвою «хазена» (кидати). Гра зводилась до нерегламентованих передач та ловлі м'яча в змішаних групах без єдиноборства [2].

В історії розвитку гандболу фахівці виділяють наступні етапи [2, 3] (табл. 1):

Таблиця 1

Етапи розвитку гандболу		
Етап	Рік	Подія
I – етап	1898–1941	Зародження, розповсюдження і становлення гри
II – етап	1946–1957	Переважа розвитку гандболу 11:11
III – етап	1958–1972	Розвиток гандболу 7:7
IV – етап	1973 і до сьогодні	Сучасний етап розвитку гандболу

На I етапі розвитку гандбол зароджується і формується як вид спорту, цьому сприяло запровадження декількох ігор: чеської хазени, данського хаандболду та українського гандболу. На цьому

етапі завершується формування основних течій гандболу: 7:7, 11:11, створюються перші правила гри, які поступово вдосконалюються, змінюється майданчик гри. Початкові розміри майданчика 40×20 метрів, розмір воріт 2 метри в ширину і 2,1 у висоту. Об'єм м'яча складав 68–70 сантиметрів. Пізніше були розроблені правила які надавали грі атлетичного характеру, майданчик збільшився до футбольного поля. Всі ігри проводились на трав'яному полі [3].

У 1923 році ввели нові правила змагань: «трьох кроків» і «трьох секунд», які значно вплинули на подальший темп гри. Згідно правил того часу майданчик ділився на три зони: зону нападу, середню зону і зону захисту. В кожній зоні могли знаходитись тільки визначені гравці. Звичайно, не могло бути мови про складну тактику ведення поєдинку, м'яч в об'ємі до 70 сантиметрів на давав змогу утримувати його в одній руці захватом пальців [3].

На другому етапі (1946–1957 рр.) перевага надається розвитку гандболу 11:11. проводяться чемпіонати світу, гандбол 11:11 включають в програму Олімпійських ігор, а гандбол 7:7 переходить на другий план і тимчасово зникає зі світової спортивної арени.

Зазнає змін спортивний майданчик для гри в гандбол. Зона воротаря з прямокутної стає у вигляді півкола.

Складна конфліктна ситуація в світі, а зокрема друга світова війна, перешкоджає подальшому розвитку гандболу, суттєво уповільнює його.

Але наприкінці цього етапу розвитку, вже у післявоєнні часи, сміливо заявляє про своє право на існування гандбол 7:7. Федерація гандболу приймає рішення не культивувати гандбол 11:11 за відсутності видовищності і одноборств, і він відходить в історію. Це було епохальне рішення, так як після цього розпочинається третій етап, етап бурхливого розвитку гандболу 7:7. Це рішення федерації гандболу призвело до великих змін у правилах гри, структурі підготовки гравців (третій етап розвитку гандболу 1957–1972 рр). Зменшуються розміри майданчика, воріт. Завдяки цьому проходить бурхливий розвиток техніки і тактики гри гандболу 7:7. Змагання проводяться не на відкритих майданчиках, як раніше, а в ігрових залах. Висока якість покриття майданчиків, малі розміри м'яча також вплинули на техніку виконання прийомів гри. М'яч утримується однією рукою захватом пальців. Це дало можливість освоїти різноманітні способи кидка і передачі м'яча, які в значній мірі збагатили техніко-тактичний арсенал гри. Завдяки змінам в правилах гри тактика ведення поєдинку ускладнилась. Тепер усі гравці в полі можуть приймати участь як в нападі, так і в захисті. Згідно нових правил м'яч, після виходу з гри вводиться без свистка судді [2, 4].

З появою в гандболі високорослих гравців, при тодішніх правилах гри, суттєво змінилась тактика гри, захист почав домінувати над нападом, що призвело до збільшення часу на завершення атаки, боротьба втратила видовищність. Введення нового правила 45 с не дало очікуваних результатів і невдовзі воно було відмінене. Гравці атакуючої команди навмисно затягували час атаки, атаки не були активними. Вирішення цього було покладено на суддів на їх розсуд. Після реалізованої атаки атакуюча команда навмисно довго поверталась на свою половину майданчика тим самим затягуючи час поєдинку. Затягували час і при виконанні штрафних кидків [2, 3].

І тому основною метою наступного, уже сучасного етапу розвитку гандболу було внесення суттєвих змін в правила гри, для покращення видовищності гри. Федерація гандболу (ІФ) в 90-х роках проводить зміни в правилах гри. При виконанні 7-ми метрового штрафного кидка зупиняється. Коли атакуюча команда проводить атаку пасивно, довго розігрує комбінацію, затягуючи час гри, то судді, згідно нових правил гри, забирають і передають його команді що захищається, але попередньо попередивши атакуючу команду спеціальним жестом про пасивну атаку. При цьому час атаки не визначається, а всі рішення приймають арбітри на свій розсуд згідно встановлених правил гри. Згідно старих правил, команда, що отримала гол у свої ворота не могла розпочинати гру з центру майданчика, поки останній гравець команди суперників не перетне середню лінію. Згідно новим правилам, команда що пропустила гол в свої ворота, може розпочинати гру з центру майданчика не очікуючи поки останній гравець перетне середню лінію, достатньо одному гравцеві команди, що розпочинає атаку, зафіксувати ногу на спеціальній помітці в центральному колі майданчика, після чого суддя дає свисток на початок атаки. Ці нововведення до правил суттєво вплинули на темп гри, її результативність. Це у свою чергу вимагає у гравців вдосконалення техніко-тактичного арсеналу ведення гри, рівня фізичної підготовленості [3].

В історії гандболу з 1992 року з'явився так би мовити ще один етап розвитку цього виду спорту. У зв'язку із політичними змінами які відбулись у цьому році в країнах колишнього СРСР в тому числі і на Україні, розвиток гандболу набирає своїх обертів вже в незалежній державі. Так, в Україні створюються нові команди, розширюється чемпіонат країни (16 команд вищої ліги, які поділяються на дві групи «А» і «Б»), все більше людей залучається до цього виду спорту. Але нажалі,

саме цей, один з найважливіших періодів розвитку сучасного українського гандболу є найменш вивченим, статистично дослідженим, що можливо пов'язано із початком нових змін і перетворень в історії гандболу. Розв'язання цієї проблеми на нашу думку вирішить цілий ряд питань, що стосуються розвитку та популяризації гандболу на Україні [1, 5].

Список використаних джерел

1. Барышев Г. Гандбол. М., 1976 (ст. 2/8; 2/16).
2. Волжанин В. Евро-2002 – успешная история. *Межд. гандбольный ежемесячник «Третий тайм»*, 1999. № 1. С. 8.
3. Галактионов Е. Жестко – можно, грубо – нельзя. [Судейство в гандболе]. *Спорт. Игры*, 1978. № 6. С. 28.
4. Михайлов М. Королеви гандболу. Розповідь спортивного журналіста. Київ : «Молодь», 1977. С. 86.
5. Переплетчиков Л. Фавориты мирового гандбола. *Спорт игры*, 1976. № 4. С. 16–17.

ШЛЯХОВИЙ Д.,
студент групи СОФКм -20-1,
Хмельницький національний університет

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В НАПАДІ ТА ЗАХИСТІ ГАНДБОЛІСТІВ

Аналіз факторів забезпечення і реалізації в кожному виді спорту і виді змагань має бути зроблений на основі чіткого виявлення характеристик ЗД від яких залежить спортивний результат. Специфіка кожного виду спорту обумовлює провідні елементи, які визначають результативність змагальної діяльності. В спортивних іграх провідного значення набувають такі характеристики, як активність атакуючих і захисних дій, їх ефективність, різноманітність [2, 5].

В системі підготовки спортсменів змагання є найважливішим засобом контролю за рівнем підготовленості, підвищення результативності, та удосконалення спортивної майстерності. Участь у змаганнях сприяє мобілізації функціонального потенціалу спортсмена, стимуляції його адаптаційних реакцій, вихованню психічної стійкості до екстремальних умов змагальної діяльності, опрацюванню ефективних техніко-тактичних рішень. Тому зрозумілим є намагання тренерів максимально використати змагання як засіб підготовки, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів [4, 5].

Вимоги, які ставить гандбол як вид спортивної діяльності до організму кваліфікованих гандболістів, в значній мірі обумовлені встановленим регламентом змагань і тенденціями розвитку гандболу. На сьогоднішній день у зв'язку із вирішенням завдань щодо підвищення видовищності гандболу постійно вдосконалюються правила гри. З 2000 року дещо змінено розіграш м'яча в центральному колі після пропущеного командою м'яча у свої ворота, що призвело до підвищення інтенсивності гри, а це у свою чергу вимагає більш високого рівня як спеціальної фізичної, так і техніко-тактичної підготовленості. Тому оптимізація тренувального процесу неможлива без глибокого аналізу змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів. До того ж питання управління тренувальним процесом можна успішно вирішити тільки при детальному вивченні специфіки змагальної діяльності.

В останні десятиліття фахівці надають значної уваги розробці модельних характеристик тренувальної та змагальної діяльності спортсменів [1, 3]. Це дозволяє своєчасно і об'єктивно оцінювати стан спортсмена і вносити корекції до тренувального процесу. Однак, фрагментарність досліджень структури і змісту змагальної діяльності, та відсутність розробок модельних характеристик змагальної діяльності гандболістів різної кваліфікації та ігрового амплуа не сприяють раціональній побудові їх підготовки.

Отже, вивчення структури та змісту змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток є актуальним. Їх показники можуть розглядатись як модельні для менш кваліфікованих спортсменів.

Для досягнення поставленої мети застосовано аналіз матеріалів відеозаписів змагальної діяльності кваліфікованих гандбольних чоловічих. Всього було опрацьовано 18 ігор чемпіонату України.

Аналіз показників змагальної діяльності (ЗД) кваліфікованих гандбольних команд науковці рекомендують здійснювали за методикою І. В. Глухова, Л. Р. Маневича, І. Є. Турчина, В. Є. Гонча-

ренка [2, 4, 5,] та інших. Зміст змагальної діяльності в нападі доцільно визначати за наступними показниками:

- кількість проведених командою атак;
- кількість результативних атак;
- кількість проведених атак проти позиційного захисту;
- кількість результативних атак проти позиційного захисту;
- кількість атак з ходу;
- кількість результативних атак з ходу;
- кількість кидків з 6-метрової зони;
- кількість результативних кидків 6-метрової зони;
- кількість кидків з зони 7–9 м;
- кількість результативних кидків з 7–9-метрової зони;
- кількість перехватів м'яча;
- кількість помилок, яких припустилися гравці відповідних команд;
- кількість штрафних отриманих в нападі;
- кількість семиметрових штрафних кидків;
- кількість результативних семиметрових штрафних кидків.

Зміст змагальної діяльності в захисті науковці рекомендують вивчати за наступними показниками:

- кількість підборів м'яча;
- кількість перехватів м'яча;
- кількість блокувань м'яча гравцями;
- кількість передач м'яча у відрив;
- кількість одноборств, що виникли в 6-метровій зоні захисту;
- кількість одноборств в 7–9-метровій зоні захисту;
- кількість одноборств поза 9-метровою зоною захисту;
- загальна кількість одноборств;
- кількість помилок, яких припустилися гравці команди в захисті проти позиційного нападу;
- кількість помилок, яких припустилися гравці в захисті при контратаках суперника;
- загальна кількість помилок, яких припустилися гравці в захисті;
- кількість штрафних, що отримані в захисті.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що структура і зміст змагальної діяльності гандболістів вивчалась у 1970–1980-х роках, але вивчена недостатньо. Фрагментарність досліджень цієї проблеми не сприяє раціональній побудові їх підготовки. Тренери зазвичай планують тренувальні навантаження спонтанно, без урахування структури і змісту змагальних дій спортсменів.

Наукова інформація про зміст змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів дозволить тренерам не тільки керувати процесом тренування на даний час, але й надасть змогу прогнозувати вимоги, які будуть поставлені перед організмом спортсменів навантаженнями змагальних вправ з урахуванням тенденції розвитку виду спорту.

Список використаних джерел

1. Ауади Хэйтем Бен Мухаммед. Место физической подготовки в системе тренировки гандболистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей* : зб. науч. трудов под ред. Ермакова С. С. Харьков, 2001. № 2. С.14–21.
2. Базильчук О., Линець М. Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності жіночих гандбольних команд вищої ліги групи «А» і групи «Б». *Науковий журнал «Вісник Технологічного університету Поділля»* : Хмельницький, 2002. № 5, ч. 3. С. 117–120.
3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
4. Евгеньева Л. Я., Евтушенко А. Н. Структура и диагностика специальной подготовленности гандболистов высшей квалификации на соревновательном этапе тренировки. *Прогнозирование спорт. достижений в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов*. М., 1983. С. 128–129.

Здоров'я людини

МОЗОЛЕВ О. М.,

д-р пед. наук, проф., проф. кафедри туризму, теорії
і методики фізичної культури та валеології,
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ COVID-19

Анотація. В статті визначені проблеми розвитку рухової активності студентів в період карантинних обмежень COVID-19. Автором отримано нові данні показників фізичного розвитку, функціонального стану та морфофункціональних можливостей студентів. Розкрито особливості процесів адаптації та відновлення рухової активності в умовах карантинних обмежень.

Ключові слова: рухова активність, фізичний розвиток, функціональний стан, карантинні обмеження, студенти.

Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, юнацькому та студентському віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Під час виконання фізичних вправ в організмі людини спрацювують фізіологічні механізми, що посилюють функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Повсякденна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя студентської молоді, основою гармонійного розвитку їх організму та покращення самопочуття [1]. Фізична активність може поліпшити не лише фізичне здоров'я, але й психічне здоров'я та загальне самопочуття. Оптимальний рівень рухової активності має забезпечувати природну потребу людини у русі задля зміцнення свого здоров'я, сприяти підвищенню працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя [2; 3].

Рухова діяльність виконує роль своєрідного регулятора розвитку організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалення людини як біологічної істоти. Фізична активність визначається сумою рухів, які виконуються людиною в процесі життєдіяльності. Під час вимірювання рухової активності науковці використовують різні критерії та методики, що дають змогу отримати достатньо об'єктивну інформацію й не потребують складної апаратури.

Нові вимоги в організації повсякденного життя та навчанні студентів, викликані поширенням у світі пандемії COVID-19, привели до різноманітних обмежень в організації навчання, занять фізичною культурою і спортом, веденням активного способу життя. Протиепідемічні заходи, запроваджені в державі, здійснюють негативний вплив на здоров'я і психічний стан студентів через різке зниження фізичної активності та можливості доступу до спортивних споруд та об'єктів [4]. Через вимогу залишатися вдома протягом тривалого часу студенти втрачають необхідний об'єм фізичних навантажень, до якого звикли, і поступово входять до ризикової категорії студентів, що ведуть сидячий спосіб життя. Наслідком цього є закономірне погіршення стану здоров'я, самопочуття та зниження працездатності [5].

Фізична підготовленість людини залежить від обсягу рухової активності. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму [6]. Саме тому, з метою дослідження рухової активності студентів під час пандемії COVID-19, ми здійснили вимірювання фізичних та морфофункціональних показників та провели порівняльний аналіз їх змін з показниками попереднього року навчання.

Здійснивши дослідження фізичної активності та функціональних можливостей студентів в умовах обмежень COVID-19 ми отримали нові данні показників фізичного розвитку, функціонального стану та морфофункціональних можливостей студентів. Проведений порівняльний аналіз з показниками 2019–2020 років дозволив дослідити зміни, які відбулись в організмі студентів протягом одного року в умовах карантинних обмежень рухової активності.

Нами встановлено, що обмеження рухової активності призводить до функціональних змін в організмі студентів, зниженню їх працездатності та відновлення організму після фізичного навантаження. Найбільш значне зниження функціональних показників спостерігалось у перші три місяці карантинних обмежень.

Через півроку карантинних обмежень спостерігалось поступове покращення функціональних показників, що свідчить про адаптацію організму студентів до нових умов обмеження рухової активності. Водночас функціональні показники не змогли досягнути початкового рівня.

Порівняльний аналіз динаміки показників фізичної підготовленості дівчат та хлопців засвідчив, що у хлопців процеси адаптації та відновлення рухової активності в умовах карантинних обмежень відбувались швидше.

Самостійні заняття в умовах обмежень дозволяють лише підтримувати фізичну форму і лише частково сприяють подальшому розвитку фізичних можливостей студентів.

Список використаних джерел

1. Мозолев О. М. Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*, Вип. 5. 2018. С. 124–130.
2. Горелов А.А., Румба О. Г. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности. *Вестник спортивной науки*. 2013. № 2. С. 36–39.
3. Zhamardiy V., Shkola O., Okhrimenko I., Strelchenko O., Alosyna A., Opanasiuk F., Griban G., Yahodzinskiy V., Mozolev O., Prontenko K. Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education, *Wiadomości Lekarskie*. 2020. 73 (2), 332–341. doi: 10.36740/WLek202002125.
4. Mozolev O., Polishchuk O., Kravchuk L., Tatarin O., Zharovska O., Kazymir V. Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 Issue 6, Art # 445 pp. 3280–3287 DOI:10.7752/jpes.2020.s6445
5. Oleksandr Mozolev, Oleksandr Polishchuk, Inna Shorobura, Valentina Miroshnichenko, Klavdiia Tushko, Volodymyr Voloshyn, Ihor Tomkiv, Oleksandr Binkovskiy. Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. Vol. 9, No. 3, pp. 428–435. DOI: 10.13189/saj.2021.090306.
6. Griban G., Skoruy O., Pantieliev K., Brytan Y., Tymchyk M., Kharchenko N., Skyrda T., Halimov A., Shorobura I., Mozolev O. Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. www.ijaep.com VOL. 9 (12) pp. 107.–118. Doi: 10.26655/IJAEP.2020.12.1

КРАВЧУК Л. С.,

канд. пед. наук, доц., зав. кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту,
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»;

МАТВІЙЧУК В. М.,

ст. викл. кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту,
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»;

САВЧУК О. І.,

ст. викл. кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту,
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИК КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ КРУГЛІЙ ТА КРУГЛО-УВІГНУТІЙ СПИНІ У СПОРТСМЕНІВ

Анотація. У статті наведений аналіз огляду спеціальної наукової та методичної літератури щодо застосування методик кінезіотейпування при круглій та кругло-увігнутої спині у спортсменів.

Вступ. Аналіз літературних джерел виявив, що при великій кількості публікацій, присвячених профілактиці порушень постави, а також відновного лікування осіб з порушеннями опорно-

рухового апарату (ОРА), які займаються спортом в умовах гіпердинамії, сучасні погляди на пато-біомеханічні зміни в системі апарату руху висвітлені недостатньо. Дослідженнями Ф. А. Субботіна доведено, що переважна частина спортсменів – 75 % в процесі тренування і після його закінчення не використовують жодних засобів і методів відновлення.

Таким чином спортсмени залишають тренувальні заняття з патологічною поставою, з компресійним малорухливим хребтом, з асиметрією м'язового тону, болючими міофасціальними зонами, з функціональним скороченням м'язів [3]. Отже, необхідність створення нової технології, що дозволяє спортсмену тривалий час без шкоди справлятися з інтенсивними тренувальними навантаженнями і тим самим продовжити спортивне довголіття, була очевидною.

Мета дослідження: на основі аналізу наукових джерел обґрунтувати ефективність застосування у спортсменів методик кінезіотейпування при круглій та кругло-увігнутій спині.

Методи дослідження: аналітичний огляд науково-методичних літературних джерел з означеної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами були опрацьовані дослідження науковців, які крім традиційних методів фізичної терапії при порушеннях ОРА застосовували й накладання тейпів. Метод кінезіотейпування є інноваційною реабілітаційною технікою, яка покликана полегшити процес природного оздоровлення організму, забезпечуючи при цьому підтримку і стійкість м'язів та суглобів, не обмежуючи діапазон рухів тіла. Безлатексний і зручний для носіння протягом декількох днів, кінезіотейп безпечний для усіх верств населення, його використовують навіть у педіатрії, а також успішно застосовують в ортопедії, неврології та інших медичних галузях [2].

У ході клінічних досліджень відмічається позитивний фізіологічний вплив на шкіру, лімфатичну і кровоносну системи, фасції, м'язи, зв'язки, сухожилля і суглоби. Він може бути використаний в поєднанні з безліччю інших процедур і ефективний при реабілітації, а також використовується для профілактичних цілей [1, 3].

Для кінезіотейпування використовують тейп виготовлений на основі бавовникової тканини. Еластична клейка стрічка, покрита гіпоалергеним клейким шаром на основі акрилу, активізується при контакті з тілом. З внутрішньої сторони, клейовий шар тейпу захищений паперовою стрічкою з нанесеною розміткою, що полегшує розрізання тейпа за розміром для застосування. Фізичні якості тейпа наближені до параметрів розтягнутої шкіри, за рахунок спеціального еластичного шару [4]. Слід звернути увагу на протипоказання до кінезіотейпування: алергічні реакції на акрил, індивідуальна непереносимість; захворювання шкіри, в тому числі онкологічні; ксеродерма (пергаментна шкіра); відкриті рани і трофічні виразки в місці аплікації; перший триместр вагітності; чутлива і слабка шкіра (в більшості у людей похилого віку) пацієнти з системними захворюваннями шкіри і її травмами; схильність до утворення пухирів, мікротравм та синців; тромбоз глибоких вен нижніх кінцівок [1, 5].

Незаперечною перевагою кінезіотейпування є: отримання позитивних результатів у відносно короткий період часу; простота і економічність; можливість неперервної лікувально-коригуючої дії 24 години на добу, протягом 3–5 діб; відсутність у складі кінезіотейпів і складі клейкої основи фармакологічних активних речовин; відсутність обмеження в процесі життєдіяльності [4]. Після опрацювання літературних джерел, ми обрали методики накладання тейпу при круглій та кругло-увігнутої спині, оскільки саме такі різновиди порушення постави найбільш поширені серед спортсменів різних видів спорту. Методика накладання тейпу: м'язи грудного відділу хребта, як при круглій так і при кругло-увігнутої спині, знаходяться в перерозтягнутому стані, для приведення їх в тонус тейп накладається Х-подібною стрічкою з натягом в 50–75 % (рис. 1).



Рис. 1. Кінезіотейпування спини І-подібними стрічками та Х-подібними стрічками

При кругло-увігну́тій спині тейп накладається також на поперекову ділянку у вигляді І-подібних стрічок. Оскільки, м'язи поперекового відділу при цій поставі знаходяться в спазмованому стані, то тейп накладається без натягу (рис. 1–2).

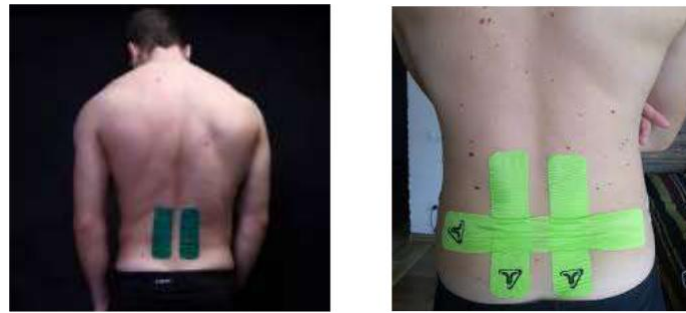


Рис. 2. Кінезіотейпування поперекового відділу хребта І-подібними стрічками

Грудні м'язи при круглій і кругло-увігну́тій спині – спазмовані (укорочені), тому тейп накладається з «розтягуючим» ефектом (максимальне розтягнення досягається при відведенні руки в сторону) (рис. 3, а, б). М'язи черевного пресу при кругло-увігну́тій спині – розтягнені, тейп накладається з натягом в 25–50 % (рис. 3, в) [6, с. 12].

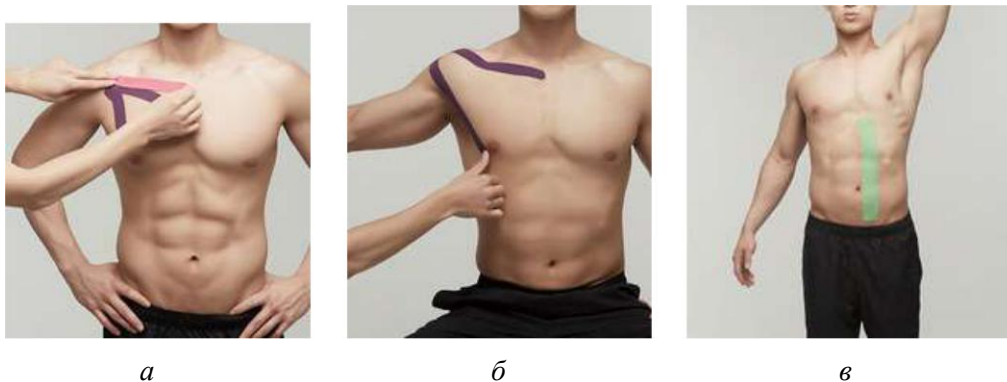


Рис. 3. Кінезіотейпування грудних м'язів І- та V-подібними стрічками, а на м'язи черевного пресу накладено І-подібну стрічку

При вивченні методик кінезіотейпування ми з'ясували, що тейп забезпечує постійну підтримку м'язів і сухожилок, сприяє зменшенню болю і вираженості запального процесу, розслаблює перенапружені і втомлені м'язи, прискорює природний процес їх відновлення, а також «нав'язує» правильний стереотип руху. При цьому дана методика не обмежує свободу руху і дозволяє вести звичайний спосіб життя.

Висновки. Отже, аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних авторів показав, що використання тейпування можливе як під час тренувальних занять спортсменів, для підтримки правильної постави, так і в комплексі фізичної терапії, як засіб корекції постави спортсменів. За результатами досліджень фахівців практиків встановлено, що кінезіотейпування доцільно використовувати як самостійний метод фізичної терапії, а також в комплексному відновному лікуванні.

Список використаних джерел

1. Глиняна О. О. Основи кінезіотейпування : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 125 с.
2. Кінезіотейпування [Електронний ресурс]. ЦРП «NewSpine». URL: <https://newspine.kiev.ua/uk/kinezioteypuvannya/>
3. Субботин Ф. А. Применение терапевтического тейпирования при лечении миофасциального болевого синдрома : метод. рекомендации. Хабаровск, 2015. 38 с.
4. Субботин Ф. А. Консервативное лечение миофасциального болевого синдрома. Ялта, 2013. 220 с.
5. Farrell E., Naber E., Geigle P. Description of a multifaceted rehabilitation program including overground gait training for a child with cerebral palsy: A case report. *Physiother Theory Pract.* 2010 Jan; 26(1): 56–61.

ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНЕ ОБСТРУКТИВНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ – МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ

Анотація. Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) залишається однією з найважливіших проблем охорони здоров'я. Згідно з даними, опублікованими Світовим банком та ВООЗ, передбачається, що у 2020 р. вона вийде на 5-те місце за збитками, що наносяться хворобами в глобальному масштабі. Зважаючи на те, що ХОЗЛ – одна з провідних причин захворюваності та смертності в усьому світі, що призводить до істотного економічного й соціального збитку, виникає об'єктивна необхідність наукової розробки та впровадження концепції фізичної реабілітації цієї категорії пацієнтів. Тільки на підставі ретельного аналізу науково-методичної літератури та отриманих результатів обстеження хворих можливо розробити методичні аспекти для проведення фізичної терапії хворих на ХОЗЛ, які враховують основні завдання реабілітаційних заходів, методики, критерії дозування фізичного навантаження.

Ключові слова: хронічне обструктивне захворювання легень, фізична терапія, методичні аспекти, дозування.

Вступ. Постановка наукової проблеми та її значення. Хронічне обструктивне захворювання легень залишається однією з найважливіших проблем охорони здоров'я. Згідно з даними, опублікованими Світовим банком та Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), передбачається, що у 2020 р. вона вийде на 5-те місце зі збитку, що наносяться хворобами в глобальному масштабі. Більше того, хоча в останні роки ХОЗЛ привертає все більшу увагу з боку медичної спільноти, це захворювання залишається відносно невідомим або малозначущим для широких верств населення, а також для офіційних представників органів охорони здоров'я та урядових структур [1; 6].

ХОЗЛ виникає в результаті впливу комплексу факторів ризику протягом тривалого часу. Найчастіше захворюваність на ХОЗЛ прямо залежить від поширеності куріння тютюну; однак у багатьох країнах значущим фактором ризику ХОЗЛ також є забруднення повітря всередині приміщень у результаті спалювання деревини та інших видів біоорганічного палива [3; 5].

ХОЗЛ – одна з провідних причин захворюваності та смертності в усьому світі, що призводить до істотного економічного й соціального збитку, причому рівень його зростає. За розрахунками, у Європейському Союзі загальні прямі витрати на хвороби органів дихання складають приблизно 6 % усього бюджету охорони здоров'я, при цьому витрати на лікування ХОЗЛ досягають 56 % від цих витрат (38,6 млрд євро). У США прямі витрати на лікування ХОЗЛ склали 29,5 млрд дол., а непрямі – 20,4 млрд дол. [6]. Найбільший економічний збиток приносить лікування загострень ХОЗЛ. Не дивно, що є виражений прямий взаємозв'язок між ступенем тяжкості ХОЗЛ і витратами на його лікування, а в міру прогресування захворювання відбувається перерозподіл витрат [2; 4; 7].

Завдання роботи – охарактеризувати методологічні аспекти проведення фізичної терапії хворих на хронічне обструктивне захворювання легень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Характерні клінічні прояви ХОЗЛ уключають хронічну й прогресуючу задишку, кашель і виділення мокротиння. Задишка – кардинальний симптом ХОЗЛ, що є провідною причиною зниження якості життя, толерантності до фізичного навантаження та працездатності. Усі вищенаведені симптоми детермінують проведення відповідної тривалої медикаментозної терапії, яка не завжди дає очікувані результати. І це вимагає пошуку ефективних шляхів відновлення рівня фізичного здоров'я пацієнтів, фізичної працездатності та покращення якості життя, чому й має сприяти фізична терапія.

На підставі аналізу науково-методичної літератури та отриманих результатів обстеження хворих на хронічне обструктивне захворювання легень на початку дослідження розроблено методичні рекомендації для проведення фізичної терапії цих хворих:

- а) застосування обґрунтованих методів патогенетичного лікування;
- б) загальні та спеціальні завдання й спрямованість загального та спеціального фізичного тренування;
- в) раннє активне використання відновлювальних засобів (ЛФК, масаж, фізіотерапевтичні процедури);
- г) комплексність методів фізичної реабілітації, що застосовуються в умовах відновлювального лікування;
- г) активна участь хворого в реабілітаційному процесі.

Основні завдання реабілітаційних заходів у хворих на ХОЗЛ ми вбачаємо в зменшенні проявів хвороби й покращенні якості життя; зниженні активності неспецифічного запалення в бронхах; сповільненні ремодуляції бронхів; зниженні гіперчутливості та гіперреактивності бронхів; відновленні адекватної вегетативної нервової регуляції бронхів; формуванні правильного стереотипу дихання, покращенні рівномірності вентиляції легень і стимуляції мікроциркуляції; покращенні характеру перебігу хвороби за рахунок фізичної терапії; сприятливому впливі на супутню патологію, яка погіршує перебіг ХОЗЛ. Першочергово слід добиватися покращення фізичної справності хворих, потім - показників спірометрії, які в них покращуються тільки завдяки фармакотерапії.

Під час розроблення комплексної концепції фізичної реабілітації ми враховували основні принципи: своєчасність і якомога ранішній початок; усебічність (досягнення в процесі тренування всебічного, гармонійного розвитку як основи здоров'я); свідомість і соціальна спрямованість (повне усвідомлення пацієнтом мети, завдань та методів тренування; ефективне й раннє повернення хворих до побутових і трудових процесів, у суспільство й сім'ю); наочність; поступовість та етапність (поступове підвищення обсягу й інтенсивності навантаження).

Методика фізичної терапії ґрунтувалась на дидактичних принципах (наочність, доступність, систематичність занять, розподіл фізичного навантаження, поступовість і послідовність виконання вправ, індивідуальний підхід; правильний добір і визначення тривалості виконання фізичних вправ; оптимальна кількість повторень кожної вправи; фізіологічний темп виконання рухів; адекватність колового напруження й можливостей хворого; ступінь складності й ритму рухів).

Усі принципи тренування взаємозалежні й взаємозумовлені.

Методичні прийоми дозування фізичного навантаження – добір вихідних положень; обсяг м'язових груп, що беруть участь у русі; чергування м'язових груп; ступінь складності вправ; збільшення або зменшення числа повторень кожної вправи; темп виконання вправ; амплітуда руху; ступінь силової напруги м'язів; кількість і характер виконання вправ (активні, пасивні й ін.); включення в процедуру пауз для відпочинку, дихальних вправ, вправ на розслаблення; наявність позитивного емоційного фактора.

Для дозування фізичного навантаження використовували зміну вихідного положення, темпу, амплітуди, ступеня м'язового напруження, кількості й тривалості виконуваних вправ, пауз для відпочинку, вводили вправи на розслаблення.

Методи, що застосовуються в процесі реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень:

- медикаментозна терапія з розмаїтістю способів постачання медикаментів до організму;
- сорбційні методи (гемосорбція, плазмафорез, імунофорез тощо);
- апаратна фізіотерапія (постійні, імпульсні та змінні струми, струми високої частоти, магнітотерапія, високочастотна електромагнітна терапія, світлолікування, включаючи лазеротерапію, ультразвук, вібротерапія, вакуум-терапія);
- методи керованого середовища (галотерапія, галоінгаляційна терапія, сільвінітова штучна спелеотерапія, дозована аероіонізація, малопотокова оксигенотерапія, оксигеногелієва терапія, озонотерапія, нормобарична гіпокситерапія, аерофітотерапія);
- допоміжна вентиляція легень (позитивний тиск наприкінці видиху, вентиляція з безперервним позитивним тиском, осциляторна модуляція дихання, спонукальна спірометрія, флатертерапія, використання дихальних тренажерів);
- бальнеотерапія: душі, аплікації теплоносіїв (парафін, озокерит, глина, грязі, пісок, камені), кріотерапія, ванни (прісні, контрастні, хлоридно-натрієві, ароматичні, перлинні, кисневі, вуглекислі, сухо-повітряні вуглекислі, радонові, радонові еманції), баня, сауни;
- психотерапія;
- рефлексотерапія;
- лікувальна фізична культура, зокрема методики респіраторної гімнастики, постурального дренажу;
- тренування правильного стереотипу дихання, кінезотерапія;
- дозовані фізичні тренування; тренування дихальної мускулатури; лікувальне харчування;
- освітні програми для пацієнтів; створення сприятливого зовнішнього оточення (мінімізація алергенів, поллютантів, перевага негативної аероіонізації).

Під час обстеження пацієнтів та проведення фізичної реабілітації дотримувалися таких вимог до тестування з навантаженнями, розроблених ВООЗ: навантаження повинне підлягати кількісному вимірюванню; точному відтворенню при повторному застосуванні; утягувати в роботу не менше 2/3 м'язової маси й забезпечувати максимальну інтенсифікацію фізіологічних систем; характеризуватися

простотою та доступністю; повністю унеможливити складнокоординовані рухи; забезпечувати можливість реєстрації фізіологічних показників під час виконання тесту.

Критерії дозування фізичних навантажень. Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні засобів фізичної культури є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму.

Для дозування фізичних навантажень у хворих на ХОЗЛ ми враховували класифікацію легеневої недостатності (ЛН), використовувану в Україні, яка виділяє три ступені:

– ЛН 1-го ступеня: з'являється задишка, якої раніше не було, під час звичного фізичного навантаження (рівень звичного навантаження індивідуальний для кожного пацієнта й залежить від фізичного стану та режиму повсякденної фізичної активності);

– ЛН 2-го ступеня: задишка з'являється при незначному фізичному навантаженні (ходьба по рівній місцевості);

– ЛН 3-го ступеня – задишка турбує в стані спокою.

Способи регламентації навантажень: за відносною потужністю; за абсолютним і відносним значенням кількості повторень вправ (кількість повторень у відсотках до максимальної кількості повторень); за величиною фізіологічних параметрів (ЧСС, енергетичні витрати); за суб'єктивними відчуттями.

Фізичне навантаження повинне бути адекватним функціональним можливостям хворого й не бути ні надмірно малим, ні надмірно великим, оскільки в одному випадку не надасть достатнього лікувального ефекту, а в іншому – погіршить стан хворого. Фізичне навантаження в ЛФК дозується шляхом вибору початкових положень, підбору фізичних вправ, їх тривалості, кількості повторень кожної вправи, темпом, амплітудою рухів, ступенем силової напруги, складністю рухів, їх ритмом, кількістю загальнорозвивальних і дихальних вправ, використанням емоційного чинника та щільності навантаження в заняттях лікувальною гімнастикою.

Важливим елементом у регулюванні навантаження під час занять фізичною реабілітацією є початкове положення тіла, яке залежить від рухового режиму, призначеного лікарем. Розрізняють три основні початкові положення – лежачи, сидячи й стоячи, – кожне з яких має свої варіанти.

Дозування фізичних навантажень за ЧСС. Регламентація навантажень з урахуванням рівня максимального споживання кисню або максимальної працездатності в умовах використання масових форм фізичної культури досить утруднена. Тому в практиці навантаження частіше дозують за ЧСС. Лінійна залежність між потужністю навантаження й зсувами, що виникають під її впливом у різних системах організму, стала основою використання ЧСС для оцінки інтенсивності фізичного навантаження як у спортивній практиці, так і в практиці оздоровчої фізичної культури.

При виборі навантаження рекомендували використовувати потужність дії з розрахунку 75 % від максимального пульсу. Розрахунок максимального пульсу проводили за формулою:

$$ЧСС_{\max} = (210 - 0,65 \cdot \text{вік}) \cdot 0,7,$$

де вік проставляється в роках.

Дозування навантажень за кількістю повторень фізичних вправ. Метод дозування фізичних вправ у заняттях передбачає облік максимальної кількості повторень протягом певного проміжку часу (15–30 с).

Тренувальна величина навантаження виражається у відсотках від індивідуального максимуму повторень або у відносних одиницях.

Контроль величини обсягу навантаження, залежно від інтенсивності, проводили за п'ятьма зонами: I – низька інтенсивність (ЧСС до 130 уд/хв); II – середня інтенсивність (ЧСС – 130–154 уд/хв); III – велика інтенсивність (ЧСС – 155–172 уд/хв); IV – висока інтенсивність (ЧСС – 173–187 уд/хв); V – максимальна інтенсивність (ЧСС – 188 уд/хв і вище).

При проведенні фізичної реабілітації у хворих на ХОЗЛ ми не застосовували вправи високої й максимальної інтенсивності.

Висновки. Зважаючи на те, що ХОЗЛ – одна з провідних причин захворюваності та смертності в усьому світі, що призводить до істотного економічного та соціального збитку, виникає об'єктивна необхідність наукової розробки й упровадження концепції фізичної реабілітації цієї категорії пацієнтів. Тільки на підставі ретельного аналізу науково-методичної літератури та отриманих результатів обстеження хворих можливо розробити методичні аспекти для проведення фізичної реабілітації хворих на ХОЗЛ.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в перевірці практичної реалізації положень концепції фізичної реабілітації хворих на ХОЗЛ.

Список використаних джерел

1. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології : навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2015. 258 с.
2. Aaron S. D. Time course and pattern of COPD exacerbation onset. *Thorax*, 2012. 67. S. 238–43.
3. Abbatecola A. M. Practical management problems of chronic obstructive pulmonary disease in the elderly: acute exacerbations / A. M. Abbatecola, A. Fumagalli, D. Bonardi, E. E. Guffanti *Curr Opin Pulm Med.* -17.-Suppl. 1.-S. 49–54.
4. Alexander J. L., Wagner C. L. Is harmonica playing an effective adjunct therapy to pulmonary rehabilitation? *Rehabil Nurs.* 2012. 37. S. 207–12.
5. Grygus I., Maistruk M. Obecny stan przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. *Journal of Health Sciences.* 2013. 3(10). S. 729–744.
6. [Електронікаресурс]. - Mode of access : <http://www.goldcopd.org/> Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease, GOLD Executive Summary // American journal of respiratory and critical care medicine. - Updated, 2015.
7. Zainuldin R, Mackey M. G., Alison J. A. Prescription of walking exercise intensity from the incremental shuttle walk test in people with chronic obstructive pulmonary disease. *Am J Phys Med Rehabil.* 91. S. 592–600.

БУЗІНСЬКИЙ Є.

здобувач вищої освіти групи ЗФКіС-19-1-ІІІ,
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА РУХОВИЙ РОЗВИТОК

Анотація. Функціональний тренінг, як засіб оздоровчого тренування, не втрачає своєї популярності вже протягом багатьох років. Що, в свою чергу, є причиною виникнення великої кількості дискусійних питань навколо себе. У статті автори аналізують підходи до побудови програм функціонального тренінгу та пропонують уніфікований алгоритм використання цих програм в ході оздоровчого тренування клієнтів.

Вступ. Серед найбільш актуальних способів збереження та зміцнення здоров'я спеціалісти сфери фітнесу та рекреації називають заходи, спрямовані на формування мотивації й навичок здорового способу життя, а одним із найбільш дієвих засобів підвищення рівня їхнього функціонального стану є функціональний тренінг. На сьогодні в Україні спостерігається бурхливий розвиток сфери фітнесу, постійно з'являються нові авторські програми. Але, безсумнівно, одним із найбільш популярних напрямів оздоровчого тренування залишаються заняття функціональним тренінгом, що і визначило напрям нашого дослідження.

Мета дослідження: вивчити сучасні підходи до побудови програм функціонального тренінгу.

Методи дослідження: у нашому дослідженні ми використовували теоретичні методи дослідження, а саме: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, метод порівняння, компаративний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними засобами функціонального тренування є комбіновані (складені з декількох відносно простих рухових завдань) вправи. Таким чином, окрема комбінована вправа представляє собою серію (ланцюжок послідовних) взаємно доповнюваних вправ, а критерієм його закінчення зазвичай виступає завершення циклу рухів, пауза або перехід в інше принципово нове вихідне положення, характерне для інших рухових завдань [5].

На підставі результатів аналізу наукових і методичних робіт провідних фахівців в області оздоровчої фізичної культури і фітнесу [1–3], узагальнення зарубіжного досвіду функціонального, кардіо- та силового тренування, автори пропонують [4–6] наступний алгоритм конструювання індивідуальних і групових програм функціонального фітнес-тренування.

Перший етап. Фітнес-тестування – оцінка рівня фізичної кондиції потенційних клієнтів.

Другий етап. Постановка завдань фітнес-тренування. Оскільки основу програми становитимуть вправи з арсеналу функціонального тренінгу, то в число основних завдань буде входити розвиток силових здібностей, загальної витривалості, швидкості і / або координації. При формуванні завдань також вказуються зони і групи м'язів, на яких буде зроблений найбільший акцент. На даному етапі (виходячи з результатів фітнес-тестування) також прописуються обмеження при виборі типу, обсягу і інтенсивності навантаження, підбору вправ і вихідних положень.

Третій етап. Конструювання макроциклу фітнес-тренування: визначення обсягу тренувальних дій (кількість і типи мезо- і мікроциклів, кількість занять в тиждень), параметрів окремого тренувального заняття (тривалість тренування, частини занять, їх спрямованість, зміст, тематичні блоки вправ, моторна і загальна щільність), підбір вправ (наприклад, одностатеві, багатостатеві, комбіновані прості і складні тощо), вибір параметрів навантаження (вага обтяження, кількість (дозування) вправ, час і швидкість виконання вправ) і відпочинку (тип і тривалість).

Четвертий етап. Реалізація програми функціонального тренування, вході якої при необхідності можуть коригуватися і уточнюватися завдання і заплановані результати тренування, плани окремих тренувальних занять, рухові завдання, параметри навантаження і відпочинку та ін. У таблиці наведені основні вправи з використанням різного тренувального обладнання, які рекомендовано використовувати на заняттях функціональним тренінгом (табл. 1.).

Таблиця 1

Вправи функціонального тренінгу з різним спортивним обладнанням

Вправи з медболом	Вправи з канатом	Вправи з гирями	Вправи з мішком
Фронтальні присідання	«Хвиля» з фронтальної стійки з канатом по чергово	Поштовхи гирі (однією, двома руками)	Присідання з мішком (за спиною, перед собою)
Тастери	«Хвиля» по чергово з присіданнями	Ривки	Тастери з мішком
Присід з жимом вперед	«Хвиля» однойменна	Тастери з гирею	Присідання з перекладуванням мішка
Трастер з підкидуванням м'яча	«Хвиля» з перемінними випадками	Свінги з гирею	Присідання з вистрибуванням
Випад назад, м'яч перед собою	«Коло» канатом назовні та всередину	Жим гирі стоячи	Станова тяга
«Кубкові» присідання	«Змійка»	Присідання з гирями	Свінги
Випад назад з ротацією	Jumping-Jack з канатом	«Російський» твіст з гирею	Взяття + поштовх
Скручування з м'ячем	Берпі через канат	Тяги	Seat-up з мішком
«Турецький підйом»	Групові присідання, випадки тощо	«Турецький підйом»	Скручування з перекладанням мішка

Висновки. Функціональний тренінг у широкому його значенні представляє собою сукупність засобів та методів, спрямованих на вдосконалення локомоторної функції опорно-рухового апарату людини, за рахунок тренування рухових якостей під впливом зовнішніх чинників – статичних та динамічних, симетричних та асиметричних, з метою досягнення максимального тренувального ефекту та мінімізації травматизму в спортивній, професійній та побутовій діяльності.

Функціональний тренінг надзвичайно цікавий та різноманітний вид тренінгу за рахунок великого різноманіття тренувального обладнання, яке може бути використане у його процесі. Крім того існує велика кількість способів регулювання інтенсивності навантаження, що дає змогу використовувати його з особами різного віку, статі, рівня фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Венгерова Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста : монография. СПб. : НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2011. 251 с.
2. Горелов А. А., Лотоненко А. В. Физкультурно-оздоровительные технологии : монография. М. : Еврощола, 2011. 300 с.

3. Савин С. В., Степанова О. Н. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста : монография. М. : УЦ Перспектива, 2015 с.
4. Савин С. В., Степанова О. Н. Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология для лиц зрелого возраста. *Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании*; Форум «Физическая культура и спорт: наука, образование, практика : матер. V Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М. : ЦСП и М, 2016. С. 292–298.
5. Савин С. В., Степанова О. Н. Программы функциональной фитнес-тренировки: содержание, конструирование, особенности реализации. *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*. 2016.
6. Сайкина Е. Г., Пономарёв Г. Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. *Фундаментальные исследования*. 2012. № 11–4. С. 890–894.

САДОВИЙ О. Б.,

ст. викл. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

ВОЛЬОВА ЗАТРИМКА ДИХАННЯ

Ключові слова: витривалість, втома, «мертва точка», ЧСС.

Вступ. На результат у бігу на витривалість впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. Безумовно, що домінуючою константою цього процесу є розвиток та вдосконалення функціональних можливостей організму спортсмена. У сучасному навчально-тренувальному процесі це відбувається за рахунок збільшення як обсягу бігових вправ, так і їх інтенсивності. Зрозуміло, що в спільці обсяг–інтенсивність цей коефіцієнт може зростати до певної індивідуальної межі. Про граничне наближення до цієї межі може свідчити стійка стабілізація результатів, загострення старих та поява нових травм, накопичення втоми. Постає актуальне питання пошуку нових засобів, методик, стимулів подальшого розвитку.

Одним із таких напрямів, на нашу думку, є виховання вольового зусилля при всенаростаючій втомі спортсмена, який долає бігову дистанцію. Такий стан у спорті називають «мертвою точкою». До ознак цього стану відносять часте поверхневе дихання, великий вентиляційний еквівалент кисню, висока частота серцевих скорочень (ЧСС), зниження рН крові, значне потовиділення. У не підготовлених спортсменів стан «мертвої точки» може виникати один, два і більше разів.

У спортивній теорії і практиці вольове зусилля, як окрему якість не вимірюють і не зважують. Але, на нашу думку, в якійсь мірі дану якість можна спів ставити із рівнем виявлення її в окремих спортсменів. У процесі навчально-тренувальних занять зі студентами-бігунами на витривалість у нас сформувалось підвищення про опосередкований зв'язок між вольовою затримкою дихання та рівнем вольового зусилля, на яке здатен спортсмен, долаючи змагальну дистанцію.

У своїх дослідженнях ми задіяли дві групи студентів-чоловіків:

- 1) групу основного відділення з фізвиховання (112 осіб);
- 2) групу спортсменів третього розряду і вище (32 особи).

Із порівняльної таблиці 1 спостерігаємо, що ЧСС у стані спокою менша у спортсменів. Закономірно, що і тест на 1000 м вони подолали швидше. При цьому показники ЧСС одразу після бігу були більшими, а відновлення значно швидшим. Такий стан підтверджує кращу функціональну підготовленість спортсменів. А ось у тесті із затримкою дихання (проба Штанге-Генчі) показники майже ідентичні.

Таблиця 1

№	Тести Групи	ЧСС у спокої (сидячи уд./хв)	Затримка дихання (с)		Біг із за- тримкою дихання (м)	Біг на 1000м (результат т у хв)	Показники ЧСС	
			видиху	вдиху			одразу після бігу (уд./хв)	час відновлення (с)
1	група основного відділення	65 ± 5	34 ± 5	60 ± 5	153 ± 10	3.30,0 ± 10 с	189 ± 6	360 ± 60
2	група спорт- сменів	55 ± 5	35 ± 5	63 ± 5	157 ± 10	2.55,0 ± 10 с	192 ± 5	120 ± 30

Для більшої достовірності, тобто визначення вольового зусилля ми пропонували затримувати дихання в процесі м'язової діяльності найбільш наближеної до основної вправи – тобто в процесі бігу долаючи якомога довшу дистанцію. І в цьому тестові показники в обох групах виявились схожими, не зважаючи на значну перевагу у функціональній підготовленості групи спортсменів. При чому окремі особи з основної групи, які приймали участь в експерименті, долали довшу дистанцію і навпаки.

Підсумовуючи вищенаведене, можемо зробити висновок про можливість опосередкованого, порівняльного визначення рівня вольового зусилля у циклічних видах спорту пов'язаних із витривалістю. Біг із затримкою дихання може використовуватись у навчально-тренувальних заняттях як засіб розвитку вольових якостей, а також як один із педагогічних тестів при відборі здібних осіб до витривалості.

Список використаних джерел

1. Михайлов В. В. Дыхание спортсмена. М. : ФиС, 1983.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М. : ФиС, 1976.
3. Васильева В. В. Физиология человека. М. : ФиС, 1984.

Штоковецька Н. Я.,
студентка групи ФТЕ 19-01,
Хмельницький національний університет

ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНЕ ОБСТРУКТИВНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕГЕНЬ

Анотація. *Мета статті - визначити особливості застосування дихальних вправ у фізичній терапії хворих на хронічне обструктивне захворювання легень. Дихальні вправи обов'язково включаються в програми фізичної терапії хворих. Основними серед них були статичне дихання, динамічне дихання, статичне діафрагмальне дихання, довільно кероване або локалізоване дихання, спеціальні дихальні вправи та дихальні вправи з дозованим опором. Звукова гімнастика передбачала спеціальні вправи, пов'язані з вимовою звуків і їх сполучень у визначеній послідовності та визначеним способом. Застосовували також респіраторну гімнастику.*

Ключові слова: *хронічне обструктивне захворювання легень, фізична терапія, дихальні вправи.*

Вступ. Постановка наукової проблеми та її значення. Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) – це поширена патологія бронхолегеневого апарату, що проявляється незворотними змінами дистальних відділів дихальних шляхів за обструктивним типом, які виникають у результаті тривалого впливу етіопатогенетичних факторів незапального характеру. ХОЗЛ у медичній практиці є комплексом патологій легень, що включає хронічний бронхіт обструктивного типу та емфізему. У зв'язку з погіршенням світової екологічної ситуації щорічно статистична реєстрація захворюваності на ХОЗЛ зростає. Негативним фактом є те, що рівень летальності за цієї патології залишається високим, незважаючи на досить хороший розвиток фармакологічної та діагностичної промисловості [1, 5].

Мета дослідження: визначити особливості застосування дихальних вправ у фізичній терапії хворих на хронічне обструктивне захворювання легень.

Матеріали і методи дослідження. Дихальні вправи обов'язково входили до програм фізичної реабілітації хворих на ХОЗЛ. У комплексі лікувальної гімнастики вони чинили не лише тренувальну дію, але й давали змогу виконувати низку інших завдань, пов'язаних із покращенням дренажної функції бронхів, ліквідацією бронхоспазму, посиленням газообміну, зняттям напруження з дихальних м'язів і регуляцією їхньої сумісної роботи, рівномірною вентиляцією легень, збільшенням їх розтяжності, запобіганням ранньому експіраторному закриттю дихальних шляхів і формуванням правильного стереотипу дихання. Важливим принципом застосування дихальних вправ уважали досягнення ефекту новизни за рахунок комбінації різних вправ і введення нових.

Під час вступного періоду застосовували дихання через стиснуті губи й пасивізацію видиху, під час основного визначальним уважали втручання, які сприяли розрідженню та виведенню мокротиння з дихальних шляхів (лікувальна перкусія, вібрація, постуральний дренаж). Крім того,

поєднували застосування дренажних положень із маніпуляційними втручаннями. Під час завершального періоду теж використовували лікувальну перкусію й вібрацію.

Хворих навчали навичок оптимального дихання, при якому на вдиху передня стінка живота випинається одночасно або в подальшому піднімається грудна клітка, а на видиху опускається, живіт утягується; привчали дихати ритмічно, із меншою частотою та з подовженим видихом; учили дихати поверхнево, не роблячи глибокого вдиху, на помірному видиху короткочасно (4–5 с) затримувати дихання, а потім робити також неглибокий вдих тощо.

Основні дихальні вправи, застосовані в програмах фізичної реабілітації:

- статичне дихання (виконували в різних вихідних положеннях без руху ніг, рук та тулуба). Під їх впливом відбувається сповільнення дихання, нормалізується його ритмічність;

- динамічне дихання (дихальні вправи, поєднані з рухами, на вдиху – розведення або підняття рук догори, розгинання хребта, випрямлення ніг, на видиху – приведення й опускання рук, нахили тулуба, згинання ніг, присідання). Вправи збільшують обсяг вентильованої поверхні легенів;

- статичне діафрагмальне дихання («дихання животом», найбільш інтенсивно працює діафрагма, а допомагають їй м'язи черевного преса; для контролю правильності виконання вправи одну руку кладуть на груди, іншу – на живіт);

- довільно кероване, або локалізоване, дихання (на вдиху потрібно намагатися спрямувати вдихуване повітря в певні частки легенів, в одну або обидві верхні частки при верхньогрудному диханні, при цьому плечі й верхня частина грудної клітки піднімаються, а на видиху – опускаються. При виконанні нижньогрудного дихання руки кладуть на нижні ребра, на вдиху варто спрямувати вдихуване повітря в нижні частки легенів, кисті рук при цьому активно виштовхуються працюючими міжреберними м'язами);

- спеціальні дихальні вправи (підсилюють вентиляцію окремих часток або всієї легені для нормалізації ФЗД). Це досягалося за допомогою механічного здавлювання грудної клітки на стороні ураженої легені або в положенні лежачи на протилежному боці з підкладеним валиком. При локалізації процесу в нижній частці тренували дихання у верхніх середніх відділах через обмеження експірації (здавлювання) нижньої частки легені. Вентиляція нижніх відділів досягалася зниженням експірації верхніх і середніх відділів легенів, для цього виконується статичне напруження м'язів плеча й руки;

- дихальні вправи з дозованим опором (основну увагу приділяли стимуляції видиху, що сприяє більш рівномірній вентиляції при наступному вдиху) [2, 4].

Навчання хворих дихальних вправ починали зі статичних дихальних вправ – таких, які не супроводжуються рухами кінцівок і тулуба. При цьому хворі трохи зменшували темп дихальних рухів за рахунок їх поглиблення й уповільнення видиху, а також вимовляли приголосні звуки, які підсилюють вібрацію грудної клітки, стимулюють відкашлювання й відходження мокротиння. Затримка видиху, що виникала під час цих вправ, сприяла підвищенню тиску в легенях, зменшенню перепаду тиску між альвеолами та великими бронхами й, у підсумку, підвищенню насичення крові киснем. Після засвоєння статичних дихальних вправ (рекомендували проводити 2–3 процедури) до комплексу вводили динамічні дихальні вправи. Під час виконання більшості вправ радили дихати носом і лише при виконанні окремих вправ видих робили через рот для його посилення. Усі види навантажень, пов'язані із зусиллям, проводилися під час видиху.

Статичними дихальними вправами вважали застосування різних типів дихання (верхньогрудне, нижньогрудне, діафрагмальне й повне), виконуваних у різних положеннях, і дихальні вправи, що змінювали різні фази дихального циклу, звукові вправи.

У деяких хворих проаналізований вище метод тренування дихання ставав основним, що сприятливо впливало на перебіг захворювання, оскільки нормалізувався тонус бронхіальної мускулатури, зменшувалось охолодження слизової оболонки бронхів під час дихання, знижувалася їх чутливість до дії зовнішніх подразників.

Протипоказаннями до проведення засобів фізичної терапії були прогресуючий перебіг захворювання; задишка більше 25–40 дихальних рухів за хвилину; виражена легенево-серцева недостатність, декомпенсація хронічного легеневого серця; синусова тахікардія (ЧСС понад 100 уд./хв); синусова брадикардія (ЧСС – менше 50 уд./хв); порушення ритму й провідності складних градацій; негативна динаміка ЕКГ, що свідчить про погіршення коронарного кровообігу; дихальна недостатність III ступеня; виражений запальний процес [3].

Висновки й перспективи подальших досліджень. Зважаючи на те, що ХОЗЛ – одна з провідних причин захворюваності та смертності в усьому світі, що призводить до істотного економічного й соціального збитку, виникає об'єктивна потреба розробки та впровадження індивідуальних

програм фізичної реабілітації цієї категорії пацієнтів. Дихальні вправи – обов’язковий складник усіх програм фізичної реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в перевірці ефективності застосування запропонованих програм фізичної реабілітації хворих на ХОЗЛ.

Список використаних джерел

1. Алекса В. И., Шатихин А. И. Практическая пульмонология. М. : Триада-Х, 2005. 696 с.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології : навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2015. 258 с.
3. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посіб. Львів : «Новий світ-2000», 2012. 170 с.
4. Соколовський В. С., Романова Н. О., Юшковська О. Г. Лікувальна фізична культура : підручник. Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.
5. Grygus I., Maistruk M. Obecny stan przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Journal of health sciences. 2013. 3(10). P. 729–744.

Секція 4

Професійна підготовка

МЕЛЬНИКОВ А. В.,

д-р пед. наук, доц., начальник кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького;

ШИНКАРУК В. О.,

ст. викл. кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Анотація. У тезах розглянуто один з прикладних навичок необхідних для майбутніх офіцерів – це прикладне плавання.

Ключові слова: майбутні офіцери, фізична підготовка, прикладне плавання, пірнання, порятунок і транспортування потоплюючих, долаття водних перешкод.

Вступ. Особливість даної роботи в тому, що в багатьох навчальних закладах при формуванні професійно-прикладних навичок у майбутніх офіцерів не приділяється належної уваги розділу плавання, і його прикладному значенню. Фізична підготовка майбутніх офіцерів бере своє коріння з Радянських фізкультурно-спортивних комплексів, багато з яких просто перероблені або доповнені.

Мета дослідження: вивчити можливість впровадження прикладного плавання у програму вищих військових навчальних закладах, як одну з основної тематики.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка одне з пріоритетних напрямлень в підготовці майбутніх офіцерів. Вона тісно пов'язана з багатьма навчальними дисциплінами: вогневою, тактичною, спеціальною підготовкою. Дані міждисциплінарні зв'язки спонукають формуванню цілісної психофізичної готовності випускників до майбутньої професії, а також до ефективних дій в екстремальних ситуаціях і надзвичайних обставинах.

За останні сто років в прикладному плаванні мало що змінилося. В наш час проходить багато змагань з прикладного плавання, про що свідчить численні замітки і відео сюжети в засобах масової інформації.

Плавання є народним видом спорту нарівні з ігровими видами, легкою атлетикою, лижним спортом, тому що воно тісно пов'язане з побутом, трудовим вихованням і військовою підготовкою.

Уміння плавати – життєво необхідний навик для будь-якої людини. Той, хто вміє плавати гарантує собі безпеку, опинившись у водному середовищі. Він здатний допомогти своїм близьким, які потрапили в екстремальну ситуацію, так як впевнено почуває себе в воді, не піддається паніці та адекватно оцінює ситуацію. Плавальні вміння і навички необхідні тим, чия праця безпосередньо чи опосередковано пов'язана з водним середовищем: працівникам флоту, військовослужбовцям, прикордонникам, рибалкам, будівельникам гідроелектростанцій, співробітникам поліції і рятувальникам.

Прикладне плавання є частиною професійної підготовки працівників рятувальних і силових структур, людей, чия робота пов'язана з водою. Багато з них складають спеціальні нормативи з плавання для визначення своєї професійної придатності.

Прикладне плавання – це здатність людини триматися на воді (тобто володіти навиком плавання) і виконувати в воді життєво необхідні дії і рятувальні заходи. Прикладне плавання засто-

совується: для надання допомоги потерпілим лихо на воді, подолання водних перешкод, виконання запливів на довгі відстані, діставання з дна предметів і їх буксирування на берег. Основою для всіх спортивних способів плавання являються найпростіші рухи руками і ногами в воді, вони ж лежать в основі прикладного плавання, з невеликими змінами для адаптації до умов вирішення специфічних завдань прикладного плавання.

Прикладне плавання включає:

- плавання спортивними, побутовими і комбінованими способами;
- пірнання і пересування під водою (перебування під водою, на максимальну глибину, на дальність, за предметами, на швидкість);
- прикладні стрибки у воду;
- порятунок потоплюючих і допомогу втомленим плавцям (прийоми боротьби в воді і звільнення від захоплення, способи транспортування, надання першої допомоги, надання допомоги людині, що провалилася під лід);
- плавання в екстремальних умовах;
- подолання водних перешкод.

У прикладному плаванні існує кілька способів пересування. Їх вибір залежить від маси факторів: від пори року; від причини, по якій потерпілий опинився у воді; від його стану; від кількості людей, що знаходяться в ситуації, коли їх життю загрожує небезпека; тривалості знаходження у воді; часу доби; температури води; наявності травм і багато іншого. Вибираючи спосіб пересування у воді, плавець повинен забезпечити особисту безпеку і можливість вирішення низки завдань: занурення під воду і витяг з-під води потерпілого; звільнення від захватів; транспортування потерпілого в безпечне місце; буксирування предметів; подолання водних перешкод в різних погодних умовах.

Висновки. Прикладне плавання має велике значення в житті кожної людини сучасного суспільства від дитини до пенсіонера. Своє вагоме місце займає прикладне плавання і в загальному обсязі фізичної культури при підготовці майбутніх офіцерів. Для високоякісного виконання своїх професійних і службових обов'язків сучасний військовослужбовець має володіти не тільки теорією, бойовими прийомами, прикладною гімнастикою, всім спектром легкоатлетичних вправ, прийомами подолання перешкод, лижною підготовкою, а й на високому рівні освоїти техніку і прийоми прикладного плавання.

Список використаних джерел

1. Булатова М. Н., Сахновский К. П. Плавание для здоров'я : учеб. пособие. Київ : Здоров'я, 1988. 136 с.
2. Гончар И. Л. Методика преподавания: технология обучения и совершенствования. Одесса, 2006. 696 с.
3. Зенов Б. Д., Кошкин И. Н., Вайцеховский С. М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и воде : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 1986. 79 с.

ПЛАХОТНЮК О. І.,
менеджер СК «Evolution»;
ПАВЛЮК Є. О.,

д-р пед. наук, доц.,
проф. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет

ДО ПРОБЛЕМИ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ

Анотація. У статті розглянуто проблему впровадження соціальних мереж у роботу фахівця фітнес-індустрії. Обґрунтовано необхідність покращувати роботу фахівця фітнес-індустрії за допомогою сучасних засобів комунікації, серед яких є соціальні мережі (Facebook, Instagram). Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема впровадження соціальних мереж у роботу фахівця фітнес-індустрії не була предметом широкого кола досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців й недостатньо досліджена у педагогічній теорії.

Ключові слова: соціальні мережі, фітнес-індустрія, фітнес-тренер, неперервна освіта.

Вступ. Постановка проблеми. Зміна пріоритетів і життєвих цінностей у суспільстві, зростання попиту на фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові послуги зумовлюють потребу в компетентних фахівцях фітнес-індустрії, здатних ефективно виконувати навчально-тренувальну, оздоровчо-профілактичну й виховну функції, розробляти та використовувати сучасні комплексні спортивно-оздоровчі технології для різних верств населення.

На сьогоднішній день, однією з основних організаційних ланок в системі масового спорту є фітнес-клуби, кількість яких з кожним роком збільшується [2]. Даний показник свідчить про те, що попит на відвідування фітнес-клубів в Україні – зростає. Відповідно, в умовах жорсткої конкуренції, на перший план виходить фаховість фітнес-тренера.

В умовах стрімкого розвитку інформаційно-комунікаційних технологій, існує необхідність покращувати роботу фахівця фітнес-індустрії за допомогою сучасних засобів комунікації, серед яких є соціальні мережі (Facebook, Instagram). Вивчаючи досвід наукових праць, можна дійти висновку про те що просування спортивних закладів через соціальні мережі є популярним у фітнес індустрії. Цільова аудиторія, яка має інтерес до фітнесу, між соціальними мережами розподіляється так: Facebook – 29 %, Instagram – 60 % та інші соціальні мережі – 1 % [1].

Соціальні мережі мають свою специфіку роботи і працюють за певним алгоритмом, який ранжирує контент за цікавістю для людей та внутрішнім механізмом самої соціальної мережі. Найголовнішим, при роботі із соціальними мережами, є створення контенту, який зможе зацікавити потенційного клієнта і відповідно змотивувати його відвідати фітнес-заклад. Контент складається з тексту, фото, відео, анімації (GIF).

Використання кожного з елементів контенту визначається форматом самої соціальної сторінки, запитам цільової аудиторії, можливостями та бюджетом власника сторінки. Наповнення контентом можна поділити за типом звернення до відвідувача сторінки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз професійної діяльності фахівця фітнес-індустрії в сучасних умовах переконливо засвідчив, що така діяльність висуває особливі вимоги, серед яких надзвичайно значущими є: теоретичні знання організації навчально-виховного процесу; володіння комплексом умінь і навичок та врахування вікових й індивідуальних особливостей тих, хто навчається, розвиток їхніх фізичних здібностей; аналіз педагогічних фактів та прогнозування результатів навчально-тренувальної діяльності; використання в навчально-тренувальному процесі ефективних засобів для досягнення максимально можливого спортивного результату; спрямованість фахівця фітнес-індустрії на постійне самовдосконалення, підвищення професійної майстерності та загальнокультурного рівня, проте поза увагою залишаються дослідження присвячені впровадженню соціальних мереж у професійну діяльність фахівців фітнес-індустрії.

Функціональними обов'язками фахівця фітнес-індустрії є проведення індивідуальних та групових занять із різних видів рухової активності, спортивно-масової, рекреаційної та оздоровчої роботи, менеджменту і здійснення своєї професійної діяльності серед різних верств населення.

У структурі професійної діяльності фахівця фітнес-індустрії вирішальне значення мають знання та уміння. З науково-психологічного погляду, ця структура містить у собі два складники, перший із яких становить систему знань і вмінь, пов'язаних між собою: спеціальні знання, що визначають, як фітнес-тренери орієнтуються в основах підготовки різних верств населення та як уміють їх застосовувати на практиці; педагогічні знання, які характеризують ступінь володіння теорією фізичного тренування, виховання, дидактикою, діагностикою фізичних можливостей різних верств населення, передбачення їхнього спортивного результату; психологічні знання, що містять володіння психологічними основами навчально-тренувального процесу, знання психологічного стану, індивідуальних та вікових психологічних особливостей фізичної підготовки; методичні – знання шляхів, методів, прийомів і засобів донесення інформації до клієнта.

У своїй професійній діяльності фахівці фітнес-індустрії повинні опиратися не лише на знання, але й на певні професійно-педагогічні вміння й навички, до яких можна віднести рухові та індивідуально-педагогічні навички й уміння. До перших належать володіння технікою фізичних вправ, рухів (у різних видах рухової активності), вміння застосовувати спортивний інвентар і устаткування. До індивідуально-педагогічних, як найбільш важливих, – уміння навчати рухових дій, планувати навчально-тренувальний процес, організовувати спортивно-масову роботу.

Водночас, ґрунтовний аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема впровадження соціальних мереж у роботу фахівця фітнес-індустрії не була предметом широкого кола досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців й недостатньо досліджена у педагогічній теорії.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні проблеми використання соціальних мереж у професійній діяльності фахівців фітнес-індустрії й експериментальній перевірці ефективності їх впровадження.

Відповідно до поставленої мети сформульовано основні **завдання**:

- 1) з'ясувати стан розроблення проблеми впровадження соціальних мереж у роботу фахівців фітнес-індустрії у педагогічній теорії й практиці;
- 2) експериментально перевірити ефективність впровадження соціальних мереж у роботі фахівців фітнес індустрії на базі спортивного клубу «Evolution» м. Хмельницький.

Результати дослідження. Проведений моніторинг якості професійної компетентності майбутніх фахівців фітнес-індустрії підтверджує актуальність і доцільність нашого дослідження.

Далі відповідно до сформованої мети та поставлених завдань дослідження необхідно було здійснити перевірку дієвості впровадження соціальних мереж у роботу фахівців фітнес-індустрії. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі спортивного клубу «Evolution» м. Хмельницький та Хмельницького національного університету. В експериментальній роботі на різних етапах брали участь 32 респонденти.

Нами пропонується розглядати такі види контенту:

1. Інформаційний (використовується з метою інформування, націлений на отримання довіри та лояльності відвідувача до сторінки, але не збільшує продажі. До такого виду контенту належать: новини тренера чи закладу, опис послуг, переваги власника сторінки, перемоги у конкурсах та змаганнях тощо).

2. Розважальний (використовується з метою залучення уваги відвідувачів сторінки за допомогою різних інтерактивів. До цього виду контенту належать: розіграші, конкурси, жарти, квести тощо).

3. Маркетинговий, це контент, який продає товар чи послугу (використовується для збільшення продажу товарів чи послуг). До цього виду контенту належать: акції, знижки, промо-заходи, відгуки про товар чи послугу, демонстрація товару чи послуги.

Якщо контент сторінки якісно наповнений, він є цікавим для цільової аудиторії, відповідно рекомендовано здійснювати просування цієї сторінки за допомогою певних інструментів, серед яких є такі види просування в соціальних мережах: таргетована реклама; реклама у лідерів суспільної думки (блогерів); реклама за допомогою ключових слів (хештегів); розсилання своєї сторінки своїм постійним клієнтам та друзям; коментування дописів.

Таргетована реклама – це платний вид реклами у соціальній мережі, який зорієнтований на цільову аудиторію. Є найбільш ефективним засобом просування сторінки серед інших, адже рекламу бачать лише ті люди, які мають інтерес до рекламованої послуги чи товару. Але, задля того, щоб здійснювати такий вид просування потрібно вміти це робити, звичайний користувач мережі Інтернет не зможе якісно здійснити правильне та ефективне налаштування рекламної кампанії. Необхідно сформувати рекламний бюджет, за рахунок якого буде транслюватись реклама у соціальних мережах на цільову аудиторію. Даний вид реклами є найбільш затратним, адже потребує спеціаліста з реклами у соціальних мережах, але і в багатьох випадках самим дієвим.

Реклама у лідерів думок (інфлюенсерів) також дає свої результати, але є платною, кожен з блогерів хоче отримати винагороду за рекламу певної послуги, тому ефективність від цього виду реклами залежить від якості підписників блогера, який буде здійснювати рекламу, адже якщо підписники блогера будуть цільовою аудиторією сторінки замовника, то відповідно цей вид реклами буде вважатись ефективним.

Просування по ключовим словам та розсилка друзям і постійним клієнтам є безкоштовним видом реклами у соціальних мережах, але потребує додаткових зусиль, креативів та часу для ефективності даного виду реклами.

Метод коментування дописів фахівців фітнес-індустрії, або лідерів думок може привернути увагу до сторінки фітнес-фахівця. Але коментарі повинні бути цікавими, влучними або корисними. Такий метод займає багато часу але є безкоштовним.

Відповідно, якщо використовувати усі інструменти просування, то можна досягнути бажаного результату, якщо фахівець фітнес-індустрії буде чітко дотримуватись загальновідомих вимог ведення соціальних мереж.

Результати досліджень науковців [3–7] свідчать, що використання соціальних мереж фахівцем фітнес-індустрії збільшує кількість клієнтів і відповідно монетизує знання та уміння фахівця. Саме тому на базі спортивного клубу «Evolution» у місті Хмельницькому був проведений експеримент, мета якого була підтвердження або спростування покращення успішності роботи фітнес-інструктора, який використовує соціальні мережі для збільшення кількості клієнтів. Для реалізації експерименту було взято дві групи працівників спортивного комплексу (перша група – тренер А, друга група – тренер Б), які мають майже однакову кількість клієнтів і стаж роботи у фітнес-закладі, тривалість експерименту 1 місяць.

Перед впровадженням соціальних мереж у роботу фітнес-інструкторів був проведений констатувальний експеримент, за допомогою якого ми дізналися кількість клієнтів у фітнес-тренерів. Експеримент був здійснений директором закладу шляхом вивчення документації (журнал відвідування, зарплатний лист та ін.). Результати, які ми отримали зазначені на рис. 1.

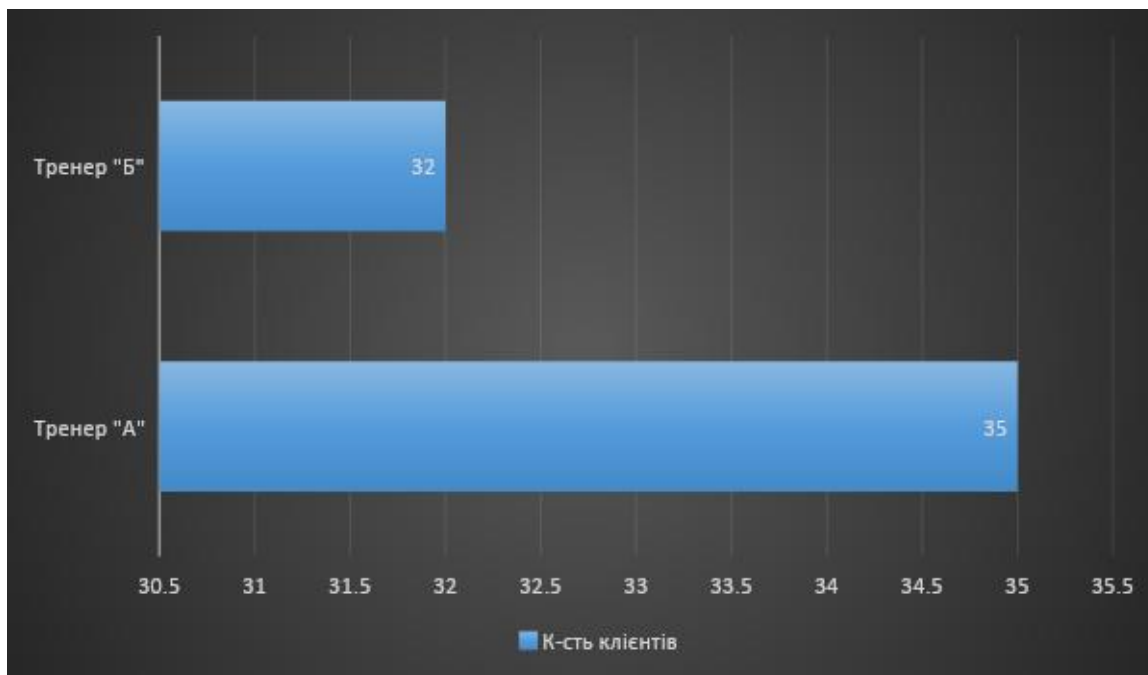


Рис. 1. Констатувальний експеримент

Як ми бачимо з рис. 1 середня кількість персональних клієнтів на одного тренера у двох групах є майже однаковою. Результати констатувального експерименту засвідчили, що відмінності в кількості клієнтів тренерів незначні.

Під час експерименту тренерська група «А» використовувала звичні традиційні види реклами своїх послуг. Тренерська група «Б» активно впроваджувала в свою роботу соціальні мережі, був виділений помічник, який допомагав у розвитку соціальних мереж, було здійснено запуск таргетованої реклами. Результати експерименту представлені на рис. 2.

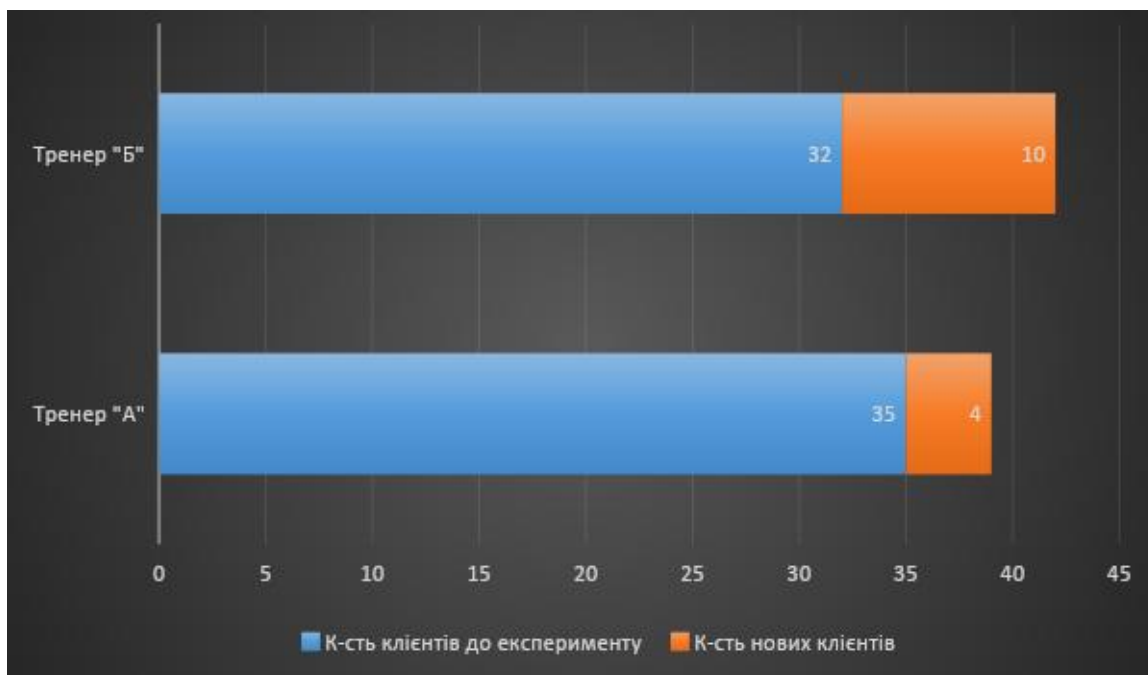


Рис. 2. Результати експерименту

За місяць часу, тренерська група «А», яка використовувала звичні методи реклами – отримала в середньому 4 нових клієнта на одного тренера, а тренерська група «Б», яка активно впроваджувала у свою роботу рекламу у соціальних мережах залучила в середньому 10 нових клієнтів на одного тренера. Це дуже потужний результат, критерієм ефективності, якого є заробітна плата фітнес-тренерів.

Статистична обробка проводилася сучасними статистичними методами, які забезпечують аналіз вимірів, поданих як у кількісній, так і в якісній шкалах.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Можна зробити висновок, що впровадження соціальних мереж позитивно впливає на збільшення кількості клієнтів тренерів фітнес-клубу. Отже, використання соціальних мереж є важливим в роботі у фітнес-індустрії, адже вони не лише збільшують кількість клієнтів у фітнес-закладах, але й пропагують здоровий та активний спосіб життя для усього населення. Більшість людей сліdkують за успішними працівниками фітнес-індустрії та беруть з них приклад, відповідно рівень пропаганди спорту зростає. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Серед перспектив подальших розвідок виокремлено: теоретико-методологічне обґрунтування особливостей професійної діяльності фахівців фітнес-індустрії як у вітчизняному так і в зарубіжному досвіді; з'ясування педагогічних засад забезпечення якості фахової підготовки фахівців фітнес-індустрії; аргументування теоретичних і методичних основ професійного розвитку фахівців фітнес-індустрії у системі неперервної освіти.

Список використаних джерел

1. Боднар А., Середа Н., Стадник С. Особливості використання засобів маркетингової комунікації в діяльності фітнес-клубу : матеріали XII Міжнар. науково-практичної конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». Львів, 2020. С. 24–27.
2. Чеховська Л., Жданова О. Проблеми організаційно-методичних основ фітнесу в системі масового спорту (спорту для всіх) «Фізична активність, здоров'я і спорт». 2016. 4 (16). С. 67–75.
3. Earle R., 2004. NSCA's essentials of personal training. NSCA Certification Commission, P. 162.
4. Malek MN, Nalbon DP, Berger DE, & Coburn JW., 2002. Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(1), pp. 19–24.
5. Pavlyuk, O., Pavlyuk, Y., Soltyk, O., Chopyk, T., & Antoniuk, O., 2020. Self-Improvement of Teachers of Physical Education at Various Stages of Professional Development. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), pp. 38–52. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/332>
6. Pavlyuk, Y., Pavlyuk, O., Chovgan, O., Vynogradskyi, B., Pavlova, I., Chopyk, T., Antoniuk, O., Soltyk, O., 2018. The role of various types of field training in development of health-formation competence of future specialists in physical culture and sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), pp. 2404 – 2409. <http://efs.upit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20362.pdf>
7. Winterstein, P. J., 2002. The Motivation for Physical Activity and Sport. In: De Rose Jr., D.. Sport and Physical Activity in Children and Adolescents: A Multidisciplinary Approach. Porto Alegre: Artmed.

ХІМІЧ В. Л.,
Хмельницький національний університет;
ДЕМЧЕНКО Н. В.,
Хмельницький національний університет

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. На основі вивчення психолого-педагогічних і методичних праць, практичного досвіду підготовки майбутніх учителів фізичної культури автором теоретично обґрунтовано поняття «професійна підготовка» майбутніх учителів фізичної культури у професійній діяльності.

Ключові слова: професійна підготовка, вчитель фізичної культури, фізична культура.

Вступ. Особливість учителя фізичної культури, його професійна підготовка у вітчизняній системі освіти. Як зазначено в Національній стратегії розвитку освіти в Україні модернізація змісту освіти є одним із завдань. «Система освіти повинна забезпечувати формування особистості, яка усвідомлює свою належність до Українського народу, європейської цивілізації, орієнтується в реаліях

і перспективах соціокультурної динаміки, підготовлена до життя в постійно змінюваному, конкурентному, взаємозалежному світі» [5].

Ця думка найшла своє підтвердження в Законі України «Про освіту»: «метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» [3].

Значення педагогічної діяльності вчителя фізичної культури зумовлена змінами в сучасному суспільстві. Соціальне, економічне і політичне середовище висуває нові вимоги до особистості вчителя, який не може бути звичайним передавачем знань, умінь і навичок, він має бути активним, творчим та допомагати розкрити нові можливості особистості учня в сучасному світі.

Аналіз психолого-педагогічної літератури і методичних праць свідчить про те, що дослідженням професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності хвилює багатьох науковців. Ідеями підготовки висококваліфікованих кадрів займалися такі науковці як В. Андрущенко, Ф. Альбах, З. Бауман, А. Бондар, Л. Буєва, Н. Винник, Г. Гурвич, С. Гончаренко, В. Кремень, В. Кудін та ін.. Професійну підготовку фахівців в умовах реалізації компетентнісно-орієнтованої освітньої парадигми розкривають у своїх дослідженнях Н. Бібік, О. Дубасенюк, І. Зимняя, О. Овчарук, О. Пометун, А. Хуторський та ін.. Значну увагу підготовці до танцювальної діяльності вчителя звертали такі науковці, як М. Батищева, Д. Бермудес, Н. Войнаровська, І. Кушнірчук, С. Паршук, І. Степанова та ін. Використання національної спадщини у підготовці майбутніх учителів фізичної культури розглядали О. Алексєєв, Л. Гальченко, О. Таранцева, С. Легка, О. Притула та ін.

Мета дослідження: розглянути сутність поняття «професійна підготовка» майбутніх учителів фізичної культури у професійній діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє стверджувати, що на сьогодні не існує єдиного погляду на розуміння професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у професійній діяльності.

В педагогічній енциклопедії професійна підготовка тлумачиться як «сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей особистості, трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують можливість успішної праці за обраною професією; процес повідомлення учням відповідних знань і вмінь» [6].

В Українському педагогічному словнику за редакцією С. Гончаренка, вказано, що слово «професійний» походить від латинського *profession* – рід занять [2].

Науковець І. Гавриш зазначає, що підготовка до професії як процес формування готовності до неї, а готовність – як результат професійної підготовки [1]. Вчений Ю. Фокін трактує поняття «підготовка» як засвоєння відомостей і навичок, необхідних для певної практичної діяльності [9].

У своїй монографії науковець Г. Красильникова зробила ретроспективний аналіз між контентом (внутрішня складова) «професійна підготовка» і «професійна освіта». При цьому вона виходила з того, що базовим у терміні «професійна освіта» є педагогічна категорія «освіта», яку С. Гончаренко трактує як процес і результат засвоєння особистістю певної системи наукових знань, практичних умінь і навичок і пов'язаного з ними того чи іншого рівня розвитку її розумово-пізнавальної і творчої діяльності, а також морально-естетичної культури, які у своїй сукупності визначають соціальне обличчя та індивідуальну своєрідність цієї особистості [4].

Професійну підготовку науковець Г. Красильникова визначає як: «результат і спеціально організований цілеспрямований навчальний процес набуття особистістю професійних знань, умінь, навичок, компетенцій, мета компетенцій, необхідних для ефективної роботи за фахом (спеціальністю) в умовах динамічних соціо-економічних змін на ринку праці та задоволення вимог зацікавлених сторін; педагогічну систему, яку функціонує на рівні закладу вищої освіти і забезпечує відповідні умови для повної реалізації потенціалу особистості» [4].

Дослідник О. Притула трактує «професійну діяльність», як своєрідну сукупність умінь, навичок, видів діяльності, особистих захоплень та зацікавлень людини, що служить джерелом заробітку, сприяє виявленню творчих здібностей, реалізації власних та суспільних устремлінь [7].

Ми погоджуємося з науковцем Ю. Фокіним, який вважає, що «значне місце в структурі професійної діяльності належить професійним здібностям – сукупності досить стійких індивідуально-психологічних якостей особистості людини, які визначають успішність навчання певної трудової

діяльності виконання її та вдосконалення в ній» [9]. Число професій, яких налічується тисячі, постійно збільшується, як і збільшується кількість фахових спеціальностей і спеціалізацій. Професія визначає місце людини у соціальній структурі й є джерелом її духовного і матеріального благополуччя.

На думку науковця Е. Соколова, професійна діяльність є провідною формою активності особистості фахівця, яка виникає на певному етапі професіоналізації. Основною її функцією є опосередкована участь у створенні споживчих вартостей держави і регулювання соціально-економічних і правових основ суспільства, забезпечення реалізації особистих запитів і суспільства, запитів і саморегуляції людини. Провідними критеріями ефективності служать якісне забезпечення та створення умов для реалізації професійної діяльності, створення як матеріального так і соціального додаткового якісного продукту, необхідного для життєдіяльності суспільства [8].

Дослідник з педагогіки В. Шадриков визначив професійну діяльність як сукупність явищ, процесів, подій, станів, досвіду людства, пов'язаних із розвитком професійних якостей, становленням фахівця.

Питанням професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури присвячено наукову працю Н. Степанченко. Дослідниця Н. Москаленко досліджувала оздоровчу та інноваційну орієнтацію професійної діяльності майбутнього учителя фізичної культури. Для успішної професійної діяльності необхідний свідомий вибір, позитивне ставлення, задоволення від праці та її результатами, зазначила у своїй роботі дослідниця О. Хуртенко.

Професійна діяльність учителя фізичної культури як та, що спрямована на керівництво системою фізичного виховання дітей, піднесення їх на більш високий рівень функціонального стану, фізичного розвитку, рухової підготовленості, а також на моральне та вольове виховання певними засобами досліджував Е. Вільчковський.

Висновки з даного дослідження. Отже, погоджуємося з думкою науковців, що професійна підготовка учителя фізичної культури у професійній діяльності має мати усвідомлюваний характер і бути спрямованою на досягнення поставленої мети, а саме – на оволодіння комплексом спеціальних теоретичних знань і практичних навичок, творчих здібностей майбутніх учителів фізичної культури у професійній діяльності, де він досягає поставлених цілей, що з'являються у нього.

Слід зазначити, що якісна професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності є актуальною проблемою не тільки теорії і методики освіти, а й у суспільстві загалом.

Список використаних джерел

1. Гавриш І. В. Формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності (методологічний і теоретичний аспекти). Харків : ХОНМІБО, 2005. 388 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 375 с.
3. Закон України «Про освіту». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
4. Красильникова Г. В. Моніторинг якості професійної підготовки інженерів швейної галузі у вищому навчальному закладі: теоретичні та методичні засади : монографія / за наук. ред. Л. Б. Лук'янової. Хмельницький : ХНУ, 2015. 543 с.
5. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. URL: <https://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013/paran10>
6. Педагогическая энциклопедия / И. А. Каиров, Ф. Н. Петров и др. М., Т. 3 : Советская энциклопедия, 1966. 549 с.
7. Притула О. Л. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання національних засобів фізичного виховання у професійній діяльності : дис. канд. пед. наук. Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, Запоріжжя, 2015.
8. Соколов Е. А. Профессиональное становление личности специалиста-гуманитария. URL: <https://books.google.com.ua/books?isbn=5457145735>
9. Фокин Ю. Г. Преподавание и воспитание в высшей школе: методология, цели и содержание, творчество : учеб. пособ. для студентов высш. учеб. завед. М. : Академия, 2002. 224 с.

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧАСНИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Професійна культура, крім необхідних знань, умінь та навичок охоплює певні особистісні якості, норми ставлення до різних компонентів професійної діяльності. Готовність вчителів фізичної культури до здоров'язберезжувальної діяльності обумовлено низкою факторів, серед яких в першу чергу виділяємо здатність до постійного професійного самовдосконалення.

Ключові слова: професійне самовдосконалення, освітній процес, дидактичні принципи.

Вступ. Рівень освіти значною мірою залежить від результативності запровадження інноваційних технологій навчання, що ґрунтуються на нових методологічних засадах, сучасних дидактичних принципах та психолого-педагогічних теоріях, які розвивають діяльнісний підхід до навчання [2, 3].

Сформованість культури професійного здоров'я педагога значною мірою визначає успішність його діяльності, оскільки від рівня володіння ним культурою здоров'я залежить не тільки його професійне довголіття, але і якість викладання предмету, збереження, формування здоров'я учнів, створення сприятливих умов для успішної адаптації школяра та подальшої інтеграції в соціумі [1, 4].

Тому питання готовності вчителів фізичної культури до здоров'язберезжувальної діяльності, формування культури здоров'я у учнів мають бути серед найбільш важливих питань підвищення якості освіти.

Мета роботи: на основі аналізу літературних джерел сформувати основні вектори діяльності щодо формування здоров'язберігаючих умінь вчителя у процесі професійної діяльності.

Методи дослідження: у процесі дослідження використано загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз та синтез, концептуалізація, систематизація й узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Професійне вдосконалення вчителів фізичної культури та підготовка до формування у учнів здоров'язберігаючих умінь – це складова системи їхньої ступеневої самоосвіти в умовах сучасних стандартів, яка передбачає оволодіння знаннями, вміннями, навичками, визначеними в галузевому стандарті, необхідними для формування у учнів компетентностей здоров'язбереження.

Сучасний вчитель, на нашу думку, через систематизацію теоретичних і практичних знань з фундаментальних (анатомія людини, фізіологія, основи клінічної патології, біологія, фармакологія у спорті тощо) і професійно-орієнтованих дисциплін повинен глибше й повніше розкрити учням особливості процесу фізичного виховання, допомогти школярам оволодіти методикою виховання фізичних якостей з позиції здоров'язбереження.

Значні можливості для формування у вчителів фізичної культури умінь до формування у учнів здоров'язберігаючих навичок в процесі фізичного виховання вбачаємо у реалізації освітньої діяльності та активізації науково-дослідної роботи вчителя. Особливо актуальне дане питання для вчителів початкових класів, які викладають урок фізичної культури, не являючись фахівцем галузі фізична культура і спорт. Сучасний вчитель зобов'язаний бути в руслі актуальних наукових досліджень галузі фізична культура і спорт, розвивати навички самостійної пошукової роботи, виховувати творче, ініціативне ставлення до роботи тощо [1, 4, 5]. Серед ефективних форм науково-дослідної роботи вчителів, які слід використовувати, варто виділити – наукові гуртки на базі навчального закладу, проблемні групи, участь у наукових конференціях тощо.

Висновки. Готовність вчителів фізичної культури до діяльності спрямованої на формування у учнів здоров'язберігаючих умінь забезпечується наступними векторами в процесі професійного самовдосконалення: формуванням мотиваційних установок на професійну самореалізацію; активізацією пізнавальної діяльності засобами інформаційно-комунікаційних технологій та науково-дослідної роботи; розробленням і реалізацією програми заходів підвищення кваліфікації (наукові гуртки, проблемні групи), спрямованих на підготовку вчителів фізичної культури до формування у учнів здоров'язберігаючих умінь.

Список використаних джерел

1. Дяченко А. А. Готовність студентів факультету фізичного виховання і спорту до педагогічної діяльності : зб. наукових праць XX Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 2–4 (22), Т. 4. С. 64–67.
2. Дяченко А. А. Організація навчального процесу з фізичного виховання на основі використання здоров'язберігаючих технологій : зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 11 (31), Ч. 3. С. 83–87.
3. Дяченко А. А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання : зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». Хмельницький, 2015. С. 541–543.
4. Сірак І. П. Сутність поняття «професійна самореалізація» особистості : *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія : Педагогіка і психологія : зб. наук. праць. Вип. 49. Вінниця, 2017. С. 113–117.

КВАСНИЦЯ І. М.,

викл. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Хмельницький національний університет;

ДМИТРИШИН Н.,

студент, 2-й курс, гуманітарно-педагогічний факультет,
Хмельницький національний університет

МОТИВАЦІЯ ТА УМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПРОЦЕС ПРОФОРІЄНТАЦІЇ

Анотація. У статті наведено результати соціологічного дослідження, яке було проведено серед студентів-першокурсників ХНУ. Детально розглянуто мотивацію та умови професійного вибору сучасних студентів, що дозволило визначити основні напрями вдосконалення профорієнтаційної роботи серед майбутніх абітурієнтів.

Ключові слова: студенти, професійний вибір, мотивація, професія, вища освіта.

Вступ. У теперішній час проблема вибору професії та професійної орієнтації молоді є однією з найбільш актуальних і значущих для системи вищої освіти. В соціально-економічних умовах сучасного світу професійне самовизначення особистості відрізняють, у першу чергу, поява нових професій і спеціальностей, які потребують опанування в традиційній системі професійної освіти, та складний вибір бажаної сфери професійної діяльності (як перший крок професійного самовизначення) [1, с. 73], що відбувається на сьогодні в більш ранньому віці, в іншому випадку, час може бути втраченим, і підліток виявиться соціально не адаптованим до входження в доросле життя.

Самостійний вибір професії, навчання, кар'єрне планування та мотивація являють собою досить складний, тривалий, дуже рухливий, багатоплановий і часом суперечливий процес, який має на меті надати майбутньому фахівцю можливість реалізувати себе в професії та досягнути успіху. Відомо, що успішна кар'єра починається не в момент завершення навчання у закладі професійної освіти відповідного рівня, а значно раніше – в момент вибору професії. Професійне самовизначення є чи не найголовнішим чинником подальшого життя людини, її ставлення до себе і суспільства, основною умовою успішної кар'єри. Відповідно, від вибору майбутньої професії залежить те, як особистість буде реалізовувати свій потенціал та чи отримає справжнє задоволення від своєї майбутньої діяльності. Саме тому важливим є питання свідомого вибору професії.

Питанням вибору професії, професійного самовизначення присвячені наукові праці ряду авторів, а саме: В. Журавського, Є. Клімова, П. Шавіра В. Кременя, Б. Федоришина, І. Прокопенко та інших. Питання мотивації особистості до здійснення професійного вибору та здатності до певної діяльності висвітлені в наукових дослідженнях К. Абульханової-Славської, В. Бодрова, І. Назімова, К. Платонова, В. Сафіна та ін.

Мета дослідження: висвітлити важливість проблеми вибору професії та вплив вибору на подальшу професійну діяльність.

Матеріал і методи: дослідження проводили за результатами соціологічного опитування здобувачів вищої освіти (перший рік навчання, 2019 та 2020 років вступу) в Хмельницькому національному університеті. Отриманий шляхом анкетування первинний матеріал був проаналізований, використано методи системного аналізу, статистичний, соціологічний, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний рівень розвитку суспільства ставить нові вимоги до підготовки випускників шкіл до життя і майбутньої професійної діяльності. Як правило, вибір майбутньої професії складається з двох етапів, порядок яких може змінюватися. У першому випадку, школяр спочатку орієнтується на конкретну спеціальність, а потім визначається із закладом вищої освіти, де її можна отримати. В іншому – першим обирається ЗВО, а потім спеціальність, яку може запропонувати обраний заклад освіти. Нами проводилось анкетування серед вступників Хмельницького національного університету 2019, 2020 років, в якому взяли участь 60 студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Анкетування було суцільним, методом опитування студентів обрано онлайн-опитування через Google Форми.

Як показало дослідження, більше половини абітурієнтів першочергово мали на меті навчатися в Хмельницькому національному університеті. Отримані результати опитування свідчать, що критеріями при виборі ЗВО для наших потенційних абітурієнтів стали: поради близьких, якість навчання, широкий асортимент факультетів і спеціальностей, що пропонує заклад освіти, а також його відносна доступність (фінансова, територіальна, по прохідному балу).

Слід зауважити, що на процес професійного самовизначення впливають безліч різноманітних факторів, які старшокласник повинен враховувати при виборі професії. Так, до зовнішніх факторів, що впливають на професійний вибір, відносяться: думка та вплив батьків, однолітків; засоби масової інформації та Інтернет; педагогічний вплив в процесі профорієнтаційної роботи; середовище тощо. Важливу роль у професійному самовизначення відіграють також внутрішні чинники – правильно сформована мотивація, здібності, інтереси, схильності.

Проведене нами анкетування показало, що у біля 65 % респондентів вибір університету та спеціальності був зроблений усвідомлено. Заздалегідь були зорієнтовані лише на загальний профіль майбутньої професії 20 % абітурієнтів (рис. 1).



Рис. 1

Найбільш популярними джерелами інформації щодо майбутньої спеціальності є референтні групи (батьки, друзі, знайомі) та спостереження за трудовою діяльністю фахівців. Наступне місце в рейтингу інформаційних каналів поділяють ресурси Інтернет (сайт ХНУ та кафедри) та агітаційна робота представників кафедри та університету. Слід також відзначити внесок у профорієнтаційну роботу рекламної друкованої продукції та навчання у спеціалізованих закладах освіти (спортивних школах, інтернатах) (рис. 2). Результати досліджень свідчать, що на вибір майбутньої професії абітурієнтів фізкультурного профілю має вагомий вплив спортивне середовище, а саме: спортивні клуби та секції, в яких займаються школярі, вплив друзів-спортсменів, тренерів, бажання продовжити спортивну кар'єру тощо.

Відзначимо, що визнали свій вибір «вірним» біля 63 % студентів; 32 % дали більш стриманий варіант відповіді «скоріше так», 2 % – «скоріше ні» і «ні», ще 2 % вагалися з відповіддю.

Важливим показником професійного становлення студентів є їх очікування щодо майбутнього працевлаштування. У ході опитування студентам було запропоновано відповісти на питання: чи планують вони після завершення навчання в університеті працювати за обраною спеціальністю. Впевненість у працевлаштуванні за фахом висловили 59 % опитаних, біля 36 % респондентів припустили, що будуть «в залежності від обставин» працювати і в іншій професії, 5 % – не визначилися з відповіддю. Крім того не було жодного студента, який взагалі не планував би працювати за фахом.

Джерела інформації щодо майбутньої професії



Рис. 2

В цілому першокурсникам властивий досить високий рівень очікувань щодо ймовірної майбутньої роботи. Найбільш поширена вимога до майбутнього місця роботи пов'язано з тим, щоб вона була цікавою (74 % опитаних). Наступними критеріями є важливість перспектив кар'єрного росту (трохи більше 15 %) та висока зарплата (10 %).

Висновки. Підводячи підсумки, можна стверджувати, що у більшості випадків вибір закладу вищої освіти здійснюється виходячи з рівня оцінок ЗНО та завчасної інформованості щодо вступних творчих іспитів, з міркувань доступності (територіальної та матеріальної), з уявлень батьків і самих абітурієнтів про затребуваність майбутньої професії на ринку праці та бажання продовжити спортивну кар'єру у клубі чи спортивній команді. Найбільш популярними джерелами інформації про майбутню спеціальність є референтні групи (батьки, друзі, знайомі), спостереження за роботою фахівців, приклад тренерів та інформація з мережі Інтернет. Означене нами вище свідчить про необхідність удосконалення системи професійної орієнтації з майбутніми абітурієнтами, яка б ефективно діяла в сучасних освітніх закладах (у тому числі і спортивного профілю), важливість зміни сформованих форм профорієнтаційної роботи зі школярами в контексті сучасних інформаційних технологій.

Список використаних джерел

1. Скиба М. Є., Коханко О. М. Теорія і практика професійно-орієнтаційної роботи з молоддю : навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2007. 322 с.
2. Професійне самовизначення старшокласників: методичний посібник / Д. Закатнов, О. Мельник, О. Осипов, О. Морін, Л. Гуцан, О. Скалько ; за ред. Д. Закатнова. Київ : «Шкільний світ», 2006. 128 с.
3. Google Форма опитування: <https://docs.google.com/forms/d/12jjN1TB6bvBGONxjJwJp7Uxkzc0zL8xsrL5h6w4EOHC/edit>

ПРОФЕСІЙНА МОБІЛЬНІСТЬ ЯК УМОВА КОНКУРЕНТОЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Анотація. У роботі розкрито неможливість у сучасному інформаційному просторі конкурентоздатності майбутніх фахівців майбутніх тренерів-викладачів без професійної мобільності. Професійно-педагогічна мобільність визначається наявністю у тренерів-викладачів професійно значимих якостей, педагогічних умінь та здібностей.

Ключові слова: конкурентоздатність, професійна мобільність, тренер-викладач.

Вступ. Компетентнісний підхід є методологічною основою розкриття сутності та структури професійної мобільності. Він дозволяє враховувати інноваційну спрямованість професійно-педагогічної освіти.

Професійна мобільність, як сучасне поняття, цілісне, ємне і багатозначне явище, має складну структуру та безліч трактувань. Загалом етимологія феномену «професійна мобільність» розглядається науковцями як багатоаспектне соціально-педагогічне явище, яке донині не отримало єдиного трактування. Інтерес до професійної мобільності неухильно зростає, адже сучасне мінливе суспільство висуває соціальний запит на випускників закладів освіти, які здатні адекватно та оперативно реагувати на динаміку соціальних змін. Це формує попит на професійно мобільного фахівця, конкурентоспроможного на ринку праці, формування якого, за думкою Є. Іванченко, можливе шляхом вияву загальних закономірностей, загальнонаукових та політехнічних основ трудової діяльності та оволодіння ними працівниками [3, с. 21].

Мета дослідження: аналіз педагогічної та соціологічної літератури щодо сутності професійної мобільності майбутнього тренера-викладача як необхідної умови його конкурентоспроможності на ринку фізкультурно-спортивних послуг.

Матеріал і методи: для проведення дослідження використовувалися метод системного аналізу; аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасній дійсності притаманна реальна конкуренція на ринку праці, успіх в якій залежить від якості освіти та підготовки фахівця, наявності у нього особистісних якостей, що дозволяють зайняти своє місце в соціальній структурі суспільства, задовольнити потреби в самореалізації та кар'єрному розвитку.

На думку С. Хазової, конкурентоспроможність спортивного педагога – інтеграційна характеристика особистості фахівця, що включає в якості структурних компонентів соціально-професійну компетентність, акмеологічну спрямованість особистості (цілі, цінності, мотивацію, прагнення до професійного зростання) та особистісні якості, що визначають його конкурентність [5, с. 18].

Отже, важливим критерієм успішної професійної діяльності майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту виступає їх професійна мобільність. У контексті розгляду професійної мобільності майбутнього тренера-викладача зацікавлення у нас викликали дослідження, пов'язані передусім із формуванням і розвитком професійної мобільності педагогів.

Б. Ігошев розглядає професійну мобільність педагога як інтегральну, динамічну якість особистості, що забезпечує успішність її адаптації до постійно змінюваних умов професійної діяльності, готовність до оволодіння інноваціями в освіті. При цьому професійна мобільність як особистісно-професійна якість педагогів може виступати одночасно і умовою успішності, і фактором сталого розвитку сфери науково-методичної діяльності фахівця [2, с. 12].

На думку Л. Горюнової «бути мобільним – це, перш за все, володіти технікою конструювання себе у непередбачуваних ситуаціях. Освіта повинна навчити молодого спеціаліста проявляти свою професійну соціальну мобільність в проблемних полях» [1, с. 128]. Автор розглядає професійну мобільність як «певний триплекс, що включає якісні характеристики особистості (забезпечує внутрішній механізм розвитку людини через сформованість ключових та загально-професійних компетентностей); діяльність людини (детермінована подіями, що змінюють середовище і результатом якої є самореалізація людини в житті та професії); процес перетворення людиною самої себе, а також навколишнього професійного та життєвого середовища» [1, с. 186]. У своїх дослідженнях дослід-

ниця звертає увагу на те, що професійна мобільність слугує закономірною реакцією на стрімкі зміни на ринку праці, уособлюючи здатність проявляти гнучкість у професійній сфері, та в суб'єктивному аспекті залежить від таких індивідуальних характеристик людини як потреби, інтереси, ціннісні орієнтації, моральні якості та інші мотиваційні чинники.

Більшість науковців розглядають професійну мобільність як інтегровану характеристику особистості майбутнього фахівця, що формується у рамках компетентнісного підходу, та дозволяє спрямувати особистісні ресурси на вирішення актуальних професійних задач у відповідності зі змінним попитом сучасного суспільства та тенденцією інтеграції у світовий економічний і освітній простір.

У своїх наукових дослідженнях, розкриваючи зв'язок між компетенціями і професійною мобільністю, В. Солоненко визначає професійну мобільність як «інтегративну характеристику готовності й здатності особистості до якісного і швидкого оволодіння ключовими і професійними компетенціями, постійному підвищенню рівня своєї компетентності в різних видах професійної діяльності, успішному просуванню по службовим сходам, побудові власної траєкторії професійного розвитку й ефективному функціонуванню в різних соціально-професійних спільнотах, самореалізації людини в професії та житті» [4, с. 28].

Отже, професійна мобільність педагога – інтеграційна характеристика, що включає в себе всі види мобільності (соціальну, особистісну, культурну, академічну) та компетентності, які є необхідними для самореалізації педагога в професійній діяльності, в соціумі. Розглядати професійну мобільність необхідно з двох позицій:

- з одного боку, це зміна позицій, викликана зовнішніми умовами, а саме: відсутністю робочих місць, низькою заробітною платою, побутовою невлаштованістю працівників тощо, що викликає необхідність їх адаптації до реальних життєвих позицій;

- з іншого – професійну мобільність можна визначити як внутрішню свободу самовдосконалення особистості, що ґрунтується на стабільних цінностях і потребах в самоорганізації, самовизначенні та саморозвитку, здатності швидко реагувати на зміни в соціумі, завдяки освіченості та професійної компетентності [8].

Слід зазначити, що професійна мобільність складається з різних компонентів. Аналізуючи феномен професійної мобільності, більшість авторів вказують на такі складники, як:

- якість особистості, що забезпечує внутрішній механізм розвитку особистості через прояв загальних і професійних компетенцій;

- діяльність людини, детермінована подіями, що змінюють професійне середовище, результатом якої виступає самореалізація людини в професії та житті;

- процес перетворення людиною самої себе і навколишнього його професійного та життєвого середовища.

Таким чином, професійну мобільність можна розглядати як процес, як результат і як якість особистості.

Якщо говорити про професійну мобільності майбутнього спортивного педагога, то вона, на наш погляд, є симптомом внутрішньої свободи суб'єкта, якістю, що поєднує в собі сформовану потребу особистості в змінах, які актуалізуються когнітивними здібностями та особистісними якостями, а також знаннями і вміннями, що визначають готовність до прийняття рішень у разі необхідних змін у професійній діяльності. На нашу думку, професійна мобільність майбутнього тренера-викладача визначається наявністю певних якостей, умінь і здатностей (рис. 1).

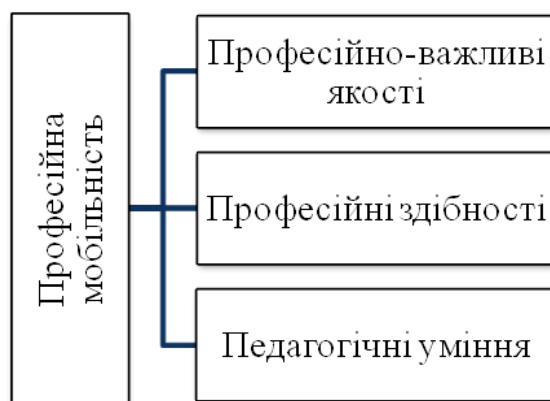


Рис. 1. Структура професійної мобільності спортивного педагога

Висновки. Узагальнюючи вищевикладене, професійну мобільність можна розглядати як складне багатофакторне інтегративне утворення, як одну з характеристик особистості, що виявляється у професійній діяльності. Професійна мобільність є показником конкурентоспроможності майбутніх випускників закладів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю. На наш погляд, педагогічна мобільність визначається наявністю у майбутніх тренерів-викладачів професійно значущих якостей, професійних здібностей і педагогічних умінь.

Перспективи подальших наукових розвідок у даному напрямі вбачаємо в уточненні особливостей підготовки тренерів-викладачів у контексті матеріалів нашого дослідження.

Список використаних джерел

1. Горюнова Л. В. Профессиональная мобильность специалиста как проблема развивающегося образования России : дисс. д-ра пед. наук : 13.00.08. Ростов н/Д., 2006. 427 с.
2. Игошев Б. М. Системно-интегративная организация подготовки профессионально мобильных педагогов : автореф. дисс. д-ра пед. наук. Ишимский государственный педагогический институт имени П. П. Ершова. Иши, 2009. 20 с.
3. Иванченко Є. А. Формування професійної мобільності майбутніх економістів у процесі навчання у вищих навчальних закладах : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2005. 20 с.
4. Солоненко В. А. Формирование профессиональной мобильности будущих экономистов-менеджеров в образовательном процессе вуза : автореф дис. канд. пед. наук : 13.00.08. Брян. гос. пед. ун-т им. И. Г. Петровского. Брянск, 2010. 23 с.
5. Хазова С. А. Развитие конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту в процессе профессиональной подготовки : монография. Майкоп: Адыгейский государственный университет. 2011. 371 с.

Інклюзивна освіта

КРАВЧУК Л. С.,

канд. пед. наук, доц., зав. кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту,
Хмельницький інститут соціальних технологій університету «Україна»

ОСВІТНЯ ТРАЄКТОРІЯ ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Анотація. Розглянуто питання підготовки педагогічних кадрів із фізичної культури у закладах вищої освіти. Виявлено засади інноваційної модернізації у цьому процесі, відповідні вимогам сучасного суспільного розвитку. Вважається, що реалізація якісно нової педагогічної практики вельми важлива задля забезпечення ефективності фізичного виховання на всіх рівнях освіти і виховання.

Вступ. Провідним завданням сучасної освіти, успішність вирішення якого значною мірою визначає розвиток країни та її місце у світовій спільноті, є підготовка кадрів до високо ефективної професійної діяльності відповідно із європейськими стандартами [5]. Важливість формування висококваліфікованих фахових педагогів, здатних діяти на рівні вимог міжнародних професійних стандартів, зумовлена контекстом входження України у світовий освітній простір. Україна має один з найвищих у світі індексів освіченості (98 %) і величезний людський потенціал [4]. Водночас, відзначимо існуючу значну невідповідність між можливостями високоякісного інтелектуального капіталу і реальним станом сучасного суспільного розвитку. Останнє вимагає пошуку дійових мір щодо вирішення даної проблематики.

Мета дослідження: теоретичні дослідження освітньої траєкторії інноваційної модернізації підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: у процесі дослідження використано загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз та синтез, концептуалізація, систематизація й узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Якість сучасної вищої освіти ототожнюється із ґрунтовністю підготовки конкурентноспроможних фахівців [2]. Формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни в соціально-економічному, духовному розвитку держави потребують підготовки педагога нової генерації [3]. Необхідність інтеграції національної освіти в європейський освітній простір вимагає визначення концептуальних стратегій щодо подальшого вдосконалення та розвитку педагогічної освіти. Згідно постулатам Концептуальних засад розвитку педагогічної освіти України та її інтеграції в європейський освітній простір одним із основних завдань її розвитку є: модернізація освітньої діяльності вищих педагогічних навчальних та наукових закладів, які здійснюють підготовку педагогічних і науково-педагогічних працівників [6]. Значущість пошуку шляхів підвищення ефективності підготовки фахових спеціалістів фізичної культури і спорту, яке посідає належне місце в педагогічній теорії та практиці й котре як функція загальної педагогіки є, по суті, технологією забезпечення здоров'я, істотно зростає в зв'язку з реорганізацією системи освіти України відповідно до європейських стандартів. Нині фізичне виховання визначено як один із пріоритетних напрямів у педагогічній практиці (Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), Закон України «Про вищу освіту» (2014). Установлено, що чільним чинником формування особистості майбутнього професіонала та оптимальної інтеграції у ній соціаль-

ного і біологічного є фізична культура, яка забезпечує збереження і зміцнення здоров'я молоді [1]. Вагомість нововведень обумовлюється наявними проблемами у стані фізичного виховання та невідповідності його результатів сучасним тенденціям розвитку суспільства, що безпосередньо пов'язано з реалізацією молодіжної та демографічної політики задля поступового руху прямування українського суспільства до європейської спільноти.

Ефективне фізичне виховання підростаючого покоління історично є однією з перших значущих педагогічних проблем, й, водночас, осередком інноваційного педагогічного руху. Останнім часом тема реформування освітньої сфери, зокрема модернізації підготовки фахівців із фізичного виховання, набула надзвичайної актуальності, особливо в контексті спроби Міністерства освіти і науки України розробити нові державні стандарти з різних спеціальностей. Отож, орієнтири переходу до нової освітньої парадигми передбачають переосмислення доктрини підготовки педагогічних кадрів із фізичної культури на рівні європейської якості, відповідну їй модернізацію змісту й оптимізацію його технологічного забезпечення для досягнення нової якості. Безперечно, нині перед системою підготовки фахівців із фізичної культури постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до викладання дисципліни фізичного виховання інноваційного типу, що передбачає забезпечення належного стану здоров'я підростаючого покоління, які є генетичним, культурним і професійним потенціалом нації. Визначено, що стан здоров'я дітей та молоді є однією із найактуальніших проблем сучасної педагогіки [5]. У основі наших пропозицій лежить зміна акцентів у ході викладання дисципліни «Фізична культура», а саме оволодіння майбутніми спеціалістами навичок викладання на основі концепції управління здоров'ям. Останнє передбачає підготовку фахівців, які надалі спрямовують свою роботу на збереження і зміцнення здоров'я населення, примноження його ресурсів. Саме так можливо вирішення важливого державного завдання в галузі фізичного виховання – забезпечення формування здорової особистості, що визначає загальний рівень економічного й соціального статусу країни й окреслює тенденцію пошуків у розв'язанні цього питання. Реалізація такої доктрини скерована на радикальні зміни, на оновлення системи підготовки педагогічних кадрів, які будуть здатні на зміну й розвиток навчально-виховного процесу з метою досягнення вищих результатів й формування якісно іншої педагогічної практики фізичного виховання.

Висновки. Установлена об'єктивна необхідність інтеграції інноваційних технологій у процес професійної підготовки кадрів із фізичної культури і спорту. Модернізація його перебігу передбачає перманентне вивчення й практичне застосування передового світового досвіду. У цьому аспекті, зокрема, вельми важлива фахова підготовка до викладання фізичної культури в умовах інклюзивного середовища на всіх щаблях освіти й виховання. В умовах модернізації, на основі адаптації прогресивних ідей до сучасних українських економічних, суспільно-політичних та соціокультурних умов, реорганізація такої підготовки набуває особливої ваги.

Таким чином, інноваційні тенденції на сучасному етапі педагогічної фізкультурної освіти вимагають потужних еволюційних змін задля пошуку нових, більш досконалих форм і методів підготовки конкурентноспроможного фахівця у галузі фізичної культури, задля реалізації якісно нової педагогічної практики, що уможливить перехід на інноваційну освітню траєкторію щодо підготовки фахівців у галузі фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Під заг. ред. Герцик М., Вацеба О. Львів : «Українські технології», 2002. 232 с.
2. Гауряк О., Киселиця О., Формування педагогічної культури майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки у ВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 2. С. 27–35.
3. Кремень В. Г., Биков В. Ю. Інноваційні завдання сучасного етапу інформатизації освіти. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2014. № 37. С. 3–15.
4. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати : монографія. Київ : Грамота, 2005. 448 с.
5. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2009. 35 с.
6. Про затвердження Концептуальних засад розвитку педагогічної освіти в Україні та її інтеграції в європейський освітній простір. Наказ Міністерства і науки № 988 від 31.12.04 року. URL:http://o.svita.ua/legislation/Vishya_osvita/3145/.

ПРОФЕСІЙНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація. В статті розглядається дослідження професійної готовності майбутнього фахівця з фізичної терапії до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання та формування готовності педагогів.

Ключові слова: професійна готовність, діти з особливими освітніми потребами.

Наше сьогодення – це зміна ціннісних орієнтирів у світі, визнання особливості кожної дитини, обумовлене зміною освітньої парадигми на гуманістичну «освіта для всіх, школа для всіх». Освіта є найвагомішою і найбільш проблемною сферою у житті дітей з особливими освітніми потребами (далі – з ООП). Вона виступає ніби індикатором кола інших проблем, адже, як лакмусовий папірець, виявляє такі проблеми, як: доступність архітектурних споруд, транспортування дітей з ООП, їхня комунікаційна обмеженість, матеріальне забезпечення, працевлаштування у майбутньому. У зв'язку зі змінами в освіті змінюється і вимоги до навчальних закладів. Зокрема, з'явилося таке поняття як «інклюзивний заклад». У посібнику «Інклюзивна школа: особливості організації та управління» воно визначається так: «інклюзивний заклад» – це заклад освіти, який забезпечує інклюзивну модель освіти як систему освітніх послуг, зокрема: адаптує навчальні програми та плани, фізичне середовище, методи та форми навчання; використовує існуючі в громаді ресурси; залучає батьків; співпрацює з фахівцями для надання послуг відповідно до різних освітніх потреб дітей; створює позитивний мікроклімат у шкільному середовищі.

Саме в цьому напрямку особлива роль належить інституту післядипломної педагогічної освіти, оскільки головною метою системи післядипломної освіти є: підвищення фахової кваліфікації педагогів; ознайомлення освітянського загалу з новітніми досягненнями методики навчання і виховання; поглиблення і розширення соціально-економічних знань учителів усіх предметів.

Проблемі підготовки сучасного вчителя до роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби, присвячено багато досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема А. Колупаєвої, Л. Гречко, В. Засенка, Т. Сак, В. Тарасун, О. Таранченка, В. Синьова, В. Бондаря, В. Тищенко, Л. Яценюк, Л. Савчук, Н. Назарової, О. Ямбург, С. Митник, С. Альохіної, М. Алексєєвої, Є. Агафонової, О. Денисової, Л. Журавльова, В. Поникарової, О. Леханової, О. Хохліної, А. Шевцова, В. Зарецького, М. Гордона, О. Суворова, О. Кутепоної, А. Шеманова, Н. Попової та ін. Не зважаючи на значний інтерес дослідників до реалізації інклюзивної освіти, багато питань залишаються невирішеними. До таких належить і проблема професійної підготовки педагога загальноосвітнього навчального закладу до роботи з дітьми з особливостями психофізичного розвитку в умовах інституту післядипломної педагогічної освіти.

Мета статті: дослідження професійної готовності майбутнього фахівця з фізичної терапії до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання та формування готовності педагогів як однієї з ключових компетентностей в рамках післядипломної педагогічної освіти.

Вирішальною умовою інклюзивної освіти дітей з ООП є створення інклюзивного простору, який, насамперед, передбачає наявність як спеціально підготовлених педагогів, так і спеціально підготовленого освітнього середовища, матеріально-технічного забезпечення. Особливу увагу, на нашу думку, треба звертати на підготовку педагогічних працівників. Забезпечення освітнього процесу кваліфікованими кадрами передбачає наявність у педагогів готовності до роботи з дітьми з особливостями психофізичного розвитку. Це мають бути педагоги, які приймають нову систему цінностей, творчо реалізують нові технології навчання, здатні вирішити проблему соціалізації дітей з ООП, володіють методами психолого-педагогічної діагностики, стабільно прагнуть до високих результатів у своїй професійній діяльності, знають специфіку освітніх програм, володіють методиками і технологіями навчання дітей з ООП, ефективно взаємодіють як у самому закладі, так із оточуючим соціумом.

Процес формування професійної готовності вчителя до інклюзивного навчання – процес складний і багатоплановий, який відбувається протягом усього життя вчителя та розв'язується за допомогою школи, методичної служби, психологічного супроводу. Варто наголосити, що без пози-

тивного ставлення педагога до дитини з ООП будь-які спроби залучення її до загальноосвітнього навчального простору приречені на невдачу.

Українські дослідники С. Миронова, О. Завальнюк зазначають, що за кордоном визначено такі необхідні умови забезпечення інтегрованого та інклюзивного навчання: позитивна налаштованість психолого-педагогічного персоналу загальноосвітніх навчальних закладів, адекватне сприймання ним дітей з особливостями психофізичного розвитку, готовність до налагодження соціальної взаємодії вихованців з різними рівнями здоров'я і розвитку, вміння співпрацювати з батьками [3].

Дослідники С. Альохіна, М. Алексєєва, Є. Агафонова готовність педагога до роботи з дітьми з ООП розглядають через два показники:

- 1) професійна готовність;
- 2) психологічна готовність.

З метою підвищення готовності педагога загальноосвітнього навчального закладу до роботи з дітьми з ООП в умовах інституту післядипломної педагогічної освіти нами було проведено анкетування педагогів інклюзивних шкіл Хмельницької області. У ньому брали участь 36 педагогів: учителі та асистенти вчителів, які безпосередньо працюють з дітьми зазначеної категорії.

Дослідження було спрямоване на такі аспекти: наявність правильних уявлень у педагогів загальноосвітніх навчальних закладів про дітей з особливостями психофізичного розвитку, їхнє ставлення до таких дітей, розуміння специфіки підходів до роботи з дітьми зазначеної категорії, з'ясування засобів формування професійної готовності педагогів в післядипломній педагогічній освіті.

Висновки. Таким чином, готовність учителя до інклюзивного навчання є складною інтегральною якістю, яка включає як професійні вміння, так і особисту готовність. Ця компетентність складається з таких складових: професійна готовність, психологічна готовність.

Структура професійної готовності: інформаційна готовність; володіння педагогічними технологіями; знання основ психології та корекційної педагогіки; знання індивідуальних відмінностей дитини; готовність педагогів моделювати урок і використовувати варіативність у процесі навчання; знання індивідуальних особливостей дітей з різними порушеннями у розвитку; готовність до професійної взаємодії і навчання.

Структура психологічної готовності: емоційне прийняття дітей з різними типами порушень у розвитку (прийняття – відторгнення); готовність залучати дітей з різними типами порушень до діяльності на уроці; задоволеність власною педагогічною діяльністю.

Учитель має сконцентрувати свою увагу на тому, щоб допомога і підтримка не перевищувала необхідну, інакше дитина стане залежною від цієї підтримки.

Подальші наші наукові розвідки будуть присвячені формуванню фахової компетентності майбутнього фахівця з фізичної терапії.

Список використаних джерел

1. Алехина С. В., Алексєєва М. Н., Агафонова Е. Л. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании. *Психологическая наука и образование*. 2011. № 1. С. 83–91.
2. Денисова О. А., Поникарова В. Н., Леханова О. Л. Стратегия и тактика педагогов инклюзивного образования. *Дефектология*. 2012. № 3. С. 81–89.
3. Миронова С., Завальнюк О. Ставлення студентів і педагогів до проблем інклюзивної освіти дітей з порушеннями психофізичного розвитку. *Дефектологія*. 2011. № 1. С. 8–11.
4. Савчук Л. Компетентнісний підхід у підвищенні кваліфікації педагогів до запровадження інклюзивної моделі навчання дітей з ООП. *Нова педагогічна думка*. 2010. № 1. С. 98–101.

Зміст

Секція 1. Фізична культура та фізичне виховання

Дутчак Ю. В., Пасічник Д.

Масовий спорт як засіб активізації рухової активності різних верств населення 3

Сірацький А. Ф.

Особливості швидкісно-силових здібностей школярів 13-15 років під час ігрової діяльності 5

Гончар І. В.

Особливості систематичних занять футболом на соматичний розвиток хлопчиків 7

Антонюк В. Г., Кравчук М. В.

Фізична підготовленість студентів засобами фізичного виховання 8

Сологуб С. Л.

Розвиток сили засобами атлетичної гімнастики 11

Крупняк О. С.

Місце і значення легкої атлетики у системі фізичного виховання 13

Секція 2. Спорт

Солтик О. О., Левицький С. Р.

Особливості прояву вольових якостей у футболі 16

Гнатчук Я. І.

Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів..... 18

Квасниця О. М., Рожок Є.

Функціональна підготовленість футболістів 16–17 років різних ігрових амплуа 19

Кривошия Н. С., Флерчук В. В.

Модель спортивного відбору у веслуванні на байдарках і каное на основі антропометричних даних..... 21

Руснак А. А., Мозолюк О. В.

Моделювання програми тренувального процесу в футболі 25

Солтик О. О., Божук А. О., Шеремет А.

Удосконалення спортивного відбору у дитячо-юнацьких спортивних школах 26

Квасниця О. М., Костюк А.

Фізична підготовка футболістів 28

Козлов Б. Ю., Флерчук В. В.

Критерії відбору у веслування на байдарках і каное на етапі початкової підготовки 30

Овчаренко А.

Характеристика етапів підготовки юних гандболісток..... 33

Мазур Б. Удосконалення фізичної підготовки тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	35
Дмитров О. Характеристика етапів розвитку гандболу	37
Шляховий Д. Аналіз показників змагальної діяльності в нападі та захисті гандболістів	39

Секція 3. Здоров'я людини

Мозолев О. М. Рухова активність студентів в умовах карантинних обмежень Covid-19.....	41
Кравчук Л. С., Матвійчук В. М., Савчук О. І. Застосування методик кінезіотейпування при круглій та кругло-увігнутій спині у спортсменів	42
Ткачук К. Ю. Проведення фізичної терапії хворих на хронічне обструктивне захворювання легень – методичні аспекти	45
Бузінський Є. Особливості впливу оздоровчої аеробіки на руховий розвиток.....	48
Садовий О. Б. Вольова затримка дихання.....	50
Штоковецька Н. Я. Застосування дихальних вправ у фізичній терапії хворих на хронічне обструктивне захворювання легень	51

Секція 4. Здоров'я людини

Мельніков А. В., Шинкарук В. О. Плавання як засіб підвищення якості фізичної підготовки майбутніх офіцерів	54
Плахотнюк О. І., Павлюк Є. О. До проблеми діджиталізації професійної діяльності фахівця фітнес-індустрії.....	56
Хіміч В. Л., Демченко Н. В. Теоретичне обґрунтування поняття професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури	59
Савчук О. І., Матвійчук В. М. Професійне самовдосконалення учасника освітнього процесу у галузі фізичної культури.....	62
Квасниця І. М., Дмитришин Н. Мотивація та умови професійного вибору та їх вплив на процес профорієнтації	63
Ощипко В., Столярик М. Професійна мобільність як умова конкурентоздатності майбутніх фахівців фізкультурно-спортивного профілю	66

Секція 5. Інклюзивна освіта

Кравчук Л. С. Освітня траєкторія інноваційної модернізації підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту	69
Дуб І. М. Професійна готовність майбутнього фахівця з фізичної терапії до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.....	71

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Збірник тез доповідей
регіональної науково-практичної інтернет-конференції
11 червня 2021 р. (м. Хмельницький)

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

Комп'ютерний набір: Квасниця І. М.

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