

INSTITUTE
OF PHYSICAL
CULTURE



ІНСТИТУТ
ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ІННОВАЦІЙНІ І ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ФОРМАЛЬНОГО І НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

МАТЕРІАЛИ
III Міжнародної науково-практичної
інтернет-конференції

26 жовтня 2023 року, м. Суми



Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Великотирновський університет імені Св. Кирила та Св. Мефодія
Природничо-гуманітарний університет імені Яна Длугоша
Цюнтайський педагогічний університет
Університет Марії Кюрі-Складовської
Університету імені Адама Міцкевича

ІННОВАЦІЙНІ І ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ФОРМАЛЬНОГО І НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

МАТЕРІАЛИ
III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

26 жовтня 2023 року

Суми

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
(протокол № 4 від 27 листопада 2023 року)*

Редакційна колегія:

- Лянной Михайло Олегович** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор;
- Бермудес Діана Валеріївна** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- Ворона Віта Вікторівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка;
- Кулик Ніна Анатоліївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Рецензенти:

- Атаманюк Світлана Іванівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка»;
- Лазоренко Сергій Анатолійович** – доктор педагогічних наук, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання.

I-66 Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2023. – 176 с.

У збірнику презентовано тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції студентів, магістрантів, аспірантів, викладачів та фахівців з фізичної культури і спорту з питань інноваційних і інформаційних технологій підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання. Матеріали конференції можуть використовуватися в процесі професійної діяльності вчителів фізичної культури, тренерів з видів спорту та оздоровчої фізичної культури, а також у процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації.

УДК 378.147:796.071]:[001.895+004]:37.013.31/.321(100)(06)

© Колектив авторів, 2023

© ФОП Цьома С.П., 2023

© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023

ЗМІСТ

Азбукін Єгор, Лапицький Віталій ОСНОВИ МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ	12
Алієв Мухаммед ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ПІДГОТОВЦІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	13
Бакотін Андрій, Леоненко Андрій УПРАВЛІННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	15
Балашов Дмитро, Ярошенко Денис УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	16
Балухта Євгеній ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА.....	18
Береза Віта АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ПРИКЛАДНИЙ ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	20
Бехта Дмитро, Кисельов Валерій ОСНОВНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	21
Бідоленко Віталій, Кравченко Ігор ВИМОГИ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ...	22
Білан Роман ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ	24
Білокур Євгеній, Кулик Ніна ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ В ФУТБОЛІ	25
Бовень Чжун РОЛЬ ПРОГРАМ У РОЗВИТКУ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В КИТАЙСЬКІЙ НАРОДНІЙ РЕСПУБЛІЦІ	27
Бойко Сергій ВИКОРИСТАННЯ СХІДНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	28

Бойченко Анна	
ПРОВІДНІ МЕТОДИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	29
Бондарєв Владислав	
ОСОБЛИВОСТІ АНІМАЦІЙНИХ ПРОГРАМ ТУРИЗМУ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	31
Боцун Софія, Леоненко Андрій	
ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ .	33
Бурла Валентин, Лапицький Віталій, Бурла Артем	
ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ	34
Вакуленко Анна	
ЗНАЧИМІСТЬ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	36
Ващук Людмила	
МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ в умовах ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	38
Ворона Віта	
ОН-ЛАЙН НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ	41
Глазун Аміна, Лапицький Віталій	
ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІТЕЙ У КІННОМУ СПОРТІ	42
Говорун Марина	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙ У ПРОЦЕСІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ	44
Говорун Юрій, Лапицький Віталій	
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ В ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	46
Голибін Денис	
УДОСКОНАЛЕННЯ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ	47
Голибін Родіон	
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ	48

Головенко Максим, Леоненко Андрій РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ	50
Головченко Олексій ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СУМСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ імені А.С. МАКАРЕНКА ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	51
Гончар Галина ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	53
Гончар Роман ОСНОВНІ НАПРЯМИ В МЕТОДИЦІ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ	56
Гусак Євгенія НЕСТАНДАРТНІ ЗАСОБИ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ	57
Дідоренко Єлизавета, Латіна Ганна ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ СПОРТСМЕНІВ ВІДДІЛЕННЯ ДЗЮДО З ВАДАМИ СЛУХУ	59
Дмітрієва Валерія, Лапицький Віталій ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК	60
Дрозд Віктор, Павленко Інна ЕТАПИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФУТБОЛУ В УМОВАХ СЕКЦІЇ ЗЗСО	61
Дубинська Оксана, Жужгіна Анастасія РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БІАТЛОНОМ	63
Думчиков Кирило ВПЛИВ ПЕРЕДСТАРТОВОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА.....	64
Душко Микита ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ	66
Євтєєв Віталій, Кравченко Ігор ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТЗАЛІ	68

Іванюта Вадим ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ.....	69
Кальченко Максим, Павленко Інна ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ	70
Кекін Михайло НАУКОВИЙ АСПЕКТ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ.....	72
Кліщенко Максим ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТАХ ТА ІНСТИТУТАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ.....	73
Козирка Владислав ШЛЯХИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ-СТАЄРІВ	74
Колесник Микола, Кисельов Валерій МАРКЕТИНГОВА ДІЯЛЬНІСТЬ У КІБЕРСПОРТІ.....	76
Кончаков Антон, Кисельов Валерій ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТЗАЛІСТІВ ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	77
Коржов Денис, Кулик Ніна ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПАУЕРЛІФТИНГУ	79
Король Олександр ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ	80
Косаков Едуард НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ.....	81
Кравченко Микола, Чхайло Микола ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З КІКБОКСИНГУ .	83
Кузьменко Сергій СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА РОЗВИТОК ФУТБОЛУ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ.....	85

Кулик Ніна ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК СКЛАДОВА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	86
Кучеренко Вадим КОМПЛЕКС ЗАХОДІВ УДОСКОНАЛЕННЯ АТАКУЮЧИХ УДАРІВ У ТЕНІСІ.....	88
Лапицький Віталій МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ ...	89
Левченко Андрій ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТРІАТЛОНІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	91
Лемешев Дмитро, Кисельов Валерій РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ.....	93
Лісняк Владислав, Кулик Ніна ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-ПАРАЛІМПІЙЦІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА.....	94
Літовцева Вероніка КОМЕРЦІАЛІЗАЦІЇ СТРІЛЬБИ З ЛУКУ ЯК ДЖЕРЕЛО ФІНАНСОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКІСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЛУЧНИКІВ	96
Максименко Людмила РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ЯК СУЧАСНИЙ АСПЕКТ ДІЯЛЬНІСНОЇ ПРОБЛЕМИ.....	97
Маландій Євгенія ПОНЯТТЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	99
Маслов Ігор, Чхайло Микола ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ	100
Миколенко Святослав ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ 11-12 РОКІВ	102
Михайленко Олег ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ ВАГИ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ.....	103
Мурачова Наталія РОЗВИТОК ЖІНОЧОЇ БОРотьБИ В УКРАЇНІ	104

Новосьолов Антон	
ДО ПИТАННЯ НЕОБХІДНОСТІ РОЗРОБКИ КІЛЬКІСНОЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ГІМНАСТІВ.....	106
Овчинніков Артем	
ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА	107
Оксьом Павло	
ФЛОРБОЛ ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ	108
Павленко Богдан	
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ	110
Панченко Андрій	
ОЛІМПІЙСЬКА ПІДГОТОВКА СПОРСТМЕНІВ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ І ЇХ ВИРІШЕННЯ	111
Пилипенко Вадим, Кулик Ніна	
ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	113
Пляхтур Юлія, Латіна Ганна	
КОНТРОЛЬ ПРОЦЕСУ ВІДНОВЛЕННЯ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТСМЕНІВ	115
Правдік Володимир	
ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У ДЗЮДО.....	117
Прихожай Катерина	
РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ	118
Рудиченко Валерія	
СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ХОКЕЇСТОК	120
Савоненко Артем	
ЗАСОБИ СТІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ	121
Свістюла Єгор	
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	123
Світличний Сергій, Кулик Ніна	
СПОРТИВНА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	124

Сергієнко Володимир ДОСЛІДЖЕННЯ ІСТОРІЇ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ КІКБОКСИНГУ НА СУМЩИНІ	126
Скачедуб Наталія ЗИМОВИЙ ЛИЖНИЙ ТАБІРНИЙ ЗБІР ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	128
Скопчак Мар'яна ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	129
Скрипка Ірина СПОРТИВНІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ПРОЦЕС УПАВЛІННЯ	131
Слабко Антон УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ	132
Сліпухін Андрій ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ	135
Сорокін Олексій, Чхайло Микола ПЛАНУВАННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ	136
Стеценко Єгор КАРАТЕ-ДО ЯК ОДИН З НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПОЗАКЛАСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	138
Темченко Володимир, Галазюк Віктор ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗМАГАНЬ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА	139
Тітарєв Олександр ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ТЕОРЕТИЧНОМУ АСПЕКТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	141
Ткаченко Іван ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ 11-12 РОКІВ	142
Томак Дмитро РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	144

Турчак Даніїл ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ	145
У До ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ	147
Федоришин Іван, Кисельов Валерій ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ХЛОПЦІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ.....	148
Фоменко Андрій, Латіна Ганна ІНТЕГРАЛЬНА ОЦІНКА РІВНЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	149
Фортонюк Костянтин НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	151
Хижняк Руслан, Латіна Ганна ЗАСТОСУВАННЯ GOOGLE FORMS У МОНІТОРИНГУ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	153
Ван Цзунлей ІСТОРІЯ ТА МІСЦЕ УШУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	154
Чеглов Максим, Павленко Інна ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	156
Чередніченко Сергій, Бондаренко Руслан ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПРОФІЛЬНОЇ ШКОЛИ.....	158
Чередніченко Сергій, Легкий Микола ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ	159
Чередніченко Сергій, Павленко Любо ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ-ПАНКРАТІАСТІВ	161
Швед Тарас ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРІВ.....	162

Шиман Дар'я ФАКТОРИ, ВІД ЯКИХ ЗАЛЕЖИТЬ ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКІВ ДО СПРИНТЕРСЬКОЇ ГОНКИ	164
Шматко Олександр ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ	166
Шрамко Максим, Кулик Ніна ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ПАУЕРЛІФТИНГУ ЗА ТИПОМ СТАТУРИ	167
Щербак Євген, Кисельов Валерій ФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО СУДДІВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	169
Ющенко Андрій ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОДНОБОРЦІВ.....	170
Яковенко Єлізавета ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ	172
Янченко Антон ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ	173
Ясенок Владислав, Павленко Інна ЗАВДАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПЛАВЦІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОГО СПОРТИВНОГО ВИШКОЛУ	175

Азбукін Єгор, Лапицький Віталій

Сумський державний педагогічний

університет імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ОСНОВИ МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Аналіз науково-методичної літератури, вивчення документів планування тренувального процесу спортсменів свідчить, що протягом останніх 20-25 років у практику спорту широко впроваджуються методи моделювання [2,3]. Це зумовлено кількома причинами: по-перше, складністю аналізу багаторівневої системи підготовки спортсменів; по-друге, достатньо широкою характеристикою засобів і методів підготовки спортсменів; по-третє, різною структурою планування тренувального процесу для різних видів спорту; по-четверте, необхідністю аналізу динаміки тренувальних навантажень на різних етапах як багаторічної системи підготовки спортсменів, так і в процесі річного циклу підготовки; по-п'яте, постійним пошуком шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації і т.ін.

У процесі підготовки спортсменів використовуються найрізноманітніші моделі, які належать до двох великих груп. Перша представлена моделями змагальної діяльності; моделями, які характеризують різні сторони підготовленості спортсмена; морфофункціональними моделями, що відображають морфологічні особливості організму спортсмена і його функціональні можливості [5]. Другу групу утворюють моделі структурних утворень тренувального процесу: моделі, що відображають тривалість і динаміку становлення спортивної майстерності та підготовленості в багаторічному плані, а також у межах тренувального року і макроциклу; моделі великих структурних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів); моделі тренувальних етапів, мезо- та мікроциклів; моделі окремих тренувальних занять та їх частин; моделі окремих тренувальних вправ і їх комплексів [1.,4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич В. М. Контроль за змагальною діяльністю футболістів. II Всеукраїнська науково-практична конференція «Науково-методичні аспекти тренування футболістів». К., 2001. С.10-13.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. 2016. С. 138-139.

3. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
4. Кулик Н.А., Лапицький В.О., Косар Т.І. Моделювання психологічної підготовки спортсменок у хокеї на траві. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. 221-225 с.
5. Лапицький В.О., Кривцова О.Я. Аналіз морфологічних показників спортсменів різних вікових груп, які спеціалізуються в хокеї на траві в різних ігрових амплуа. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського*, 2007. С. 87–92.

Алієв Мухаммед

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ПІДГОТОВЦІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Фізичною підготовкою у спортивній боротьбі прийнято вважати адекватну систему впливів на процес удосконалення природніх здібностей людини (швидкості, сили, гнучкості, координації та витривалості) засобами фізичних вправ, які детермінують засвоєння техніко-тактичних дій та прояви індивідуального стилю спортсмена, як у тренувальних так і у змагальних умовах навчально-педагогічного процесу у вільній боротьбі [2, с. 210]. У загальній практиці підготовки спортсменів високого рівня у вільній боротьбі, на думку вітчизняних науковців (Алтай Абдуллаєв, Андрій Пістун, Ростислав Первачук, Євген Ручка), розвиток фізичних якостей повинен здійснюватись регламентовано і поетапно, так як кожна взята окрема здібність формує стиль боротьби атлета на певному рівні його підготовки [1, с. 18; 3, с. 87; 4, с. 32; 5, с. 224].

Тому мета нашого дослідження полягає у розробці, на основі інформації релевантної науково-методичної літератури, тренувальної системи з використанням борцівських засобів («болгарський мішок» і швидкісний манекен) щодо розвитку сили та швидкості борців вільного стилю та доведенні її ефективності шляхом педагогічного експерименту.

Результати перевірки ефективності тренувальної системи, констатують наступні результати: динаміка фізичної якості

«сила», у експериментальній групі на початку та у кінці експерименту у борців легких вагових категорій зросла на 4,34 кг, а середніх і важких – на 5 кілограмів. Метод статистичної перевірки (U-критерій Манна-Уїтні) підтвердив їх вірогідність.

Статистично вірогідним виявилися результати забігів на спринтерську дистанцію в 60 метрів, атлетів експериментальної групи у кінці дослідження. Легковаговики покращили спринтерські здібності на 0,4 секунди, середньоваговики та важковаговики 0,5 та 0,3 секунди відповідно та пройшли перевірку методом статистичних критеріїв.

Приріст кількості кидків за одну хвилину, майже у півтора рази, ми відмічаємо у всіх борців експериментальної групи, що відповідає вірогідності U-критерію Манна-Уїтні.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Прогностичні гіпотези ефективності нашої системи щодо розвитку сили, швидкості та швидкісно-силової витривалості з використанням «болгарського мішку» та швидкісного манекену для кидків у вільній боротьбі були доведені результатами педагогічного експерименту. Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у розробці та перевірці ефективності тренувальної системи щодо розвитку фізичних якостей борців засобами фітнес-комплексів силової аеробіки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби : навчально-методичний посібник. Мелітополь : 2012. 356 с.
2. Лазоренко С. А. Лазоренко С. С., Бугаєнко Т. В. Удосконалення методики розвитку фізичних якостей борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Digital transformation of society: theoretical and applied approaches. Publishing House of University of Technology*. Katowice, 2021. P. 209–213.
3. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навчальний посібник. Львів : «Тріада плюс», 2008. 864 с.
4. Ростислав Первачук. Індивідуалізація фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. №3 (17). С. 33–39.
5. Ручка Є. В. Удосконалення методики навчання борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту*. Зб. наук. праць ІХ міжнар. наук.-метод. конференції. Вип. 9. Х. : НАНГУ, 2015. С. 223–228.

Бакотін Андрій, Леоненко Андрій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

УПРАВЛІННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Сучасні державні реформи у соціальній та економічній сферах призвели до відсунення на другий план важливості та необхідності фізичного виховання та спорту у соціумі, через що стрімко розвинулася тенденція занепаду національного духовного й фізичного здоров'я.

Нагальним питанням сьогодні є активізація понять фізичної культури та спорту як надважливих складових людського життя, організація якого має ґрунтуватися на системному підтриманні фізичної активності індивідом, що забезпечуватиме нормалізацію функціонування організму та сприятиме адекватній роботі центральної нервової системи.

Відповідно фізкультурним потребам сучасного суспільства має бути визначений інфраструктурою спеціальний простір, у межах якого відбуватиметься задоволення даних потреб громадян. Наразі потребує вдосконалення та модернізації таке середовище не тільки зі сторони матеріально-технічного забезпечення, а й з огляду залученості населення в галузь спорту та фізичної культури [1].

Актуальність дослідження проблеми управління спортивно-масовою фізкультурно-оздоровчою роботою в закладі загальної середньої освіти обумовлюється низкою виявлених протиріч між:

- необхідністю формування конкретного розуміння специфіки організації та методичного арсеналу реалізації масової спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах загальної середньої освіти із використанням як традиційних, так й інноваційних підходів;
- необхідністю створення компетентного уявлення про організаторську діяльність із повним розумінням її формозмістів, що гарантуватиме активну залученість здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом, що відобразатиме актуальний стан надання фізкультурних послуг у закладах загальної середньої освіти [2].

Водночас, як засвідчує аналіз літературних джерел, питання процесу управління спортивно-масовою фізкультурно-оздоровчою роботою в закладах загальної середньої освіти висвітлено не в повній мірі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Винник Н. М. Формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-оздоровчої діяльності у середніх навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Черкаси, 2016. 22 с.
2. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2006. 228 с.

Балашов Дмитро, Ярошенко Денис

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Модернізація фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти призвела до суттєвих змін у складних глобальних умовах. Зокрема, організовувати педагогічний процес на уроках фізичної культури із застосуванням дистанційної освіти на початку її впровадження все ще залишається малоефективною і не виконує головного завдання – розвитку особистості та збереження здоров'я підростаючого покоління.

Питання використання дистанційних форм навчання в закладах загальної середньої освіти розглядали у своїх роботах такі науковці, як: Н. Самолюк і Швець, 2013; Г. Шандригос і В. Шандригос, 2015; С. Бережна та І. Прокопенко, 2020; О. Согоконь, О. Донець, В. Гогоць, 2021; А. Боляк, 2022 та інші [4].

Проведені дослідження та передовий педагогічний досвід, описаний у науковій літературі, показують, що основними причинами неефективності фізичного виховання в дистанційному навчанні є низька цифрова грамотність вчителів та володіння технологіями дистанційного навчання, робота на онлайн-платформах; низький рівень адаптації вчителів до нових умов спілкування; відсутність у дітей мотивації до навчання та складність навчатися вдома; вчителі недостатньо вмотивовані для організації якісного фізичного виховання в процесі

дистанційного навчання; несвідоме ставлення учасників навчально-виховного процесу (батьків, учнів, деяких учителів) до фізичного виховання; комп'ютерне обладнання застаріле, якість Інтернету незадовільна [1,3,4].

Учитель-новатор фізичної культури Дмитро Лазебний-Чоловський активно застосовує у своїй практичній діяльності інноваційні технології і методи освіти для дітей початкової школи, використовуючи відео-уроки з елементами футболу, волейболу, легкої атлетики тощо; відео-уроки з історії спорту, відео-руханка школи тощо [2].

З метою мотивувати та задовольнити освітні потреби дітей початкової школи до уроків фізичної культури в онлайн режимі, вчителі повинні максимально використовувати новітні знання, технології та інтерактивні методи навчання, сучасні розважальні засоби та різні види рухової активності.

Перш за все, для організації дистанційного уроку фізичної культури необхідно спланувати попереднє очне та дистанційне планування. Вчителю фізичної культури необхідно бути гнучким, експериментатором, вміти пристосовуватись до власних реалій та вподобань. Сучасні онлайн-ресурси, які допоможуть втілити творчі ідеї в життя: Google Classroom, Viber, Telegram, Direct в Instagram, Messenger у Facebook, YouTube і Google Drive [1].

Важливою складовою успішного фізичного виховання для дітей початкової школи в умовах дистанційного навчання є взаємодія батьків дитини з вчителем. Зважаючи на вікові особливості (6-11 років), дитина потребує особливої підтримки в адаптації до нових умов шкільного життя і технічної допомоги при виконанні творчих домашніх завдань (відео їзди на велосипеді, відео виконання елементів фізичних вправ, відео про розпорядок дня, відео про дотримання гігієнічних факторів тощо).

В академічному середовищі акцентується особлива увага на підготовці студентів – майбутніх учителів фізичної культури за формами дистанційної освіти [3].

Виходячи із вище зазначеного можна зробити висновок, що зважаючи на складні умови сьогодення, організація освітнього процесу має певні особливості: дистанційна форма проведення, залежність від безпекової ситуації в регіоні, використання сучасних інформаційних технологій, необхідність адаптації до реформи Нової української школи. Актуальним на сьогодні залишається організація цікавих та ефективних уроків фізичної

культури в умовах дистанційного навчання, що ускладнюється недостатньою медійною кваліфікацією вчителів, складністю застосування засобів фізичного виховання для розвитку фізичних якостей в онлайн-режимі, відсутністю взаємодії між вчителем, учнем, батьками; обмеженістю системи оцінювання; недостатнім кадровим резервом майбутніх вчителів фізичної культури; важким психоемоційним станом учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баштовенко О. Станєва О. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. Науковий вісник ІДГУ. Серія Педагогічні науки. Ізмаїл. № 53. С. 9-22.
2. Дистанційне навчання з фізичної культури : відео-уроки (з досвіду роботи вчителів) URL: <https://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=716> (дата звернення: 30.09.2023).
3. Отравенко О. В. Інноваційні технології як засіб модернізації якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2017. № 3. С. 55-62.
4. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.

Балухта Євгеній

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Функціональна підготовка футболістів у загальному плані побудови тренувального процесу базуються на передовому матеріалі науково-практичних методологій. Досі проблемною областю є психофункціональна підготовка, науково-обґрунтований психолого-педагогічний матеріал якої міг би оптимізувати та вдосконалювати весь процес функціональної підготовки. Цільова функціональна підготовка футболістів розглядається як планомірний процес. Сучасна підготовка футболістів, як багаторічний процес, ділиться на 4 етапи [1, 2]: початкова підготовка, базове навчання, етап спортивне вдосконалення. Зрештою, юні футболісти повинні вийти на новий «дорослий» рівень футболу – етап найвищого спортивної майстерності.

Сьогодні при функціональній підготовці футболістів особлива увага приділяється індивідуалізації та диференціюванню тренувального процесу [2]. Однією з основних умов високої ефективності функціональної системи підготовки є облік вікових особливостей спортсменів. Це пов'язано зі зростанням фізичних та нервових навантажень протягом усіх етапів навчання гри у футбол.

Організація дій футбольної команди пов'язана з чітким розподілом функцій між гравцями. Основним завданням тренера є ефективний розподіл футбольних «ролей», відповідно до антропометричними якостями спортсмена, а також рівнем його фізичної, технічної, тактичної, психологічної, а отже, і функціональної підготовленості. Ігрова спеціалізація у футболі (а саме – воротар, крайні та центральні захисники, нападники, півзахисники) актуалізують індивідуалізацію процесу функціональної підготовки відповідно до ігровим амплуа [2, 3].

Деякі функціональні особливості воротарської позиції: ЧСС – 155 уд/хв^{-1} ; перевага за величиною максимальної анаеробної потужності; дії пов'язані з максимальними м'язовими зусиллями вибухового характеру; швидкість і точність реакції на об'єкт, що рухається; розвинені прості та складні сенсомоторні реакції; точність дозування м'язових зусиль; підвищена стрибучість.

Деякі функціональні особливості позиції нападаючого: високе споживання кисню; використання підвищених швидкостей; дії пов'язані із субмаксимальною інтенсивністю.

Деякі функціональні особливості позиції півзахисника: пульсова зона $160\text{-}170 \text{ уд/хв}^{-1}$ (команда майстрів $170\text{-}180 \text{ уд/хв}^{-1}$); відставання анаеробних алактатних здібностей; вищий рівень витривалості; енергетичні здібності зрушені у бік аеробної продуктивності; ігровій діяльності характерний темп помірної інтенсивності; висока працездатність.

Деякі функціональні особливості позиції захисника: найменший час роботи повністю; розвинуті силові якості; швидкісна витривалість.

Отже, необхідність диференціювання функціональної підготовки гравців різного амплуа вже з раннього віку представляє практичну значимість у розвиток рівня футболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич В. М., Коннова М. В. Методологія наукових досліджень. Вінниця: ТОВ «Рубанок». 2017. 172 с.

2. Міщук Д. М. Критерії визначення ігрового амплуа на основі психофізіологічних особливостей волейболістів: автореф. дис. ...канд. н. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К. 2014. 22 с.
3. Мотузюк О. П. Практикум з фізіології людини: навчальний посібник. Київ: ВСВ Медицина, 2017. 159 с.

Береза Віта

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ПРИКЛАДНИЙ ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

В сучасному спортивному суспільстві акробатика виконує дві функції: перша – як вид спорту, що відрізняється складністю та віртуозністю своїх вправ і композицій, акробатика покликана приносити насолоду глядачам, і друга – за допомогою своїх засобів розширювати рухову сферу людини [1].

Беручи до уваги другу функцію акробатики, слід зазначити, що її засоби входять до навчальних програм з фізичного виховання закладів загальної середньої освіти, коледжів, технікумів, закладів вищої освіти, а також є невід'ємною частиною підготовки висококваліфікованих спортсменів різних спортивних спеціалізацій.

Включення акробатичних вправ до змісту програм з фізичного виховання у навчальних закладах дозволили не тільки розширити руховий досвід учнів та студентів, а й створити умови для вирішення певних освітніх завдань: вивчення основ техніки виконання і методики навчання вправам, способів страхування і допомоги, отримання знань про вплив акробатичних вправ на організм тих, хто займається [2].

Існує велика кількість акробатичних вправ різного характеру та складності. Всі акробатичні вправи можна поділити на дві групи: групу балансування та групу обертань [1].

Акробатичні вправи успішно розвивають силу, швидкість, гнучкість, координаційні здібності і тому широко використовуються в різних видах спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акробатика для всіх. Навчально-методичний посібник. К.: вид-во Олімпійська література, 2014. 200с.
2. Лящук Р. П. Гімнастика : Навч. посібн. Ч. 2. Тернопіль: ТДПУ, 2000. 212 с.

Бехта Дмитро, Кисельов Валерій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ОСНОВНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасний рівень розвитку футболу висуває надзвичайно високі вимоги до спортсменів. Щоб бути успішним футболістом та потрапити до професійної команди і, що складніше, закріпитися в її складі гравець повинен виграти конкуренцію в сотень таких же гравців. Для цього необхідно мати гарну техніку, міти швидко мислити і, що найважливіше, мати найкращу фізичну форму та постійно показувати належний рівень функціональної готовності.

Етап попередньої базової підготовки в футболі є одним з найважливіших. Саме в цей період у підлітка формується стійкий інтерес та прагнення до поглибленого заняття футболістом, як основним видом спорту. На цьому етапі закладаються основи тактичної та технічної навченості гравця, починає закладатися фундамент фізичної підготовки до професійного спорту. Саме тому так важливо фахово підходити до етапу попередньої базової підготовки футболістів та, зокрема, акцентувати увагу на розвитку їх фізичних якостей [2, С. 52].

Головна мета етапу попередньої базової підготовки полягає в розвитку загальних фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість, координація, гнучкість, сила та інші, а також в підвищенні загальної робочої здатності організму футболіста.

Цей етап є дуже важливим, оскільки він формує загальну фізичну підготовку футболіста, яка дозволяє йому ефективніше працювати на наступних етапах підготовки [3, с. 24].

Враховуючи різноманітність фізичних вимог гри, етап попередньої базової підготовки повинен забезпечувати розвиток різних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість та координація. Включення різноманітних вправ та методів допомагає досягти більш збалансованого фізичного розвитку [1, С. 107].

Використання кругових тренувань є ефективним методом для розвитку різних фізичних якостей. Вправи можна змішувати для забезпечення різноманітності навантажень і покращення спортивної продуктивності.

Регулярне тестування та моніторинг фізичних показників допомагає відстежувати прогрес гравців і ефективність тренувальної програми. Контроль результатів дозволяють зробити об'єктивний аналіз розвитку та внести корективи в програму тренувань [4].

При розробці програм та проведенні тренувань необхідно зважити на індивідуальність дітей. Враховуючи індивідуальні особливості кожного гравця, можна розробити більш ефективний план фізичної підготовки. Призначення індивідуальних завдань та тренувань може сприяти досягненню більш виражених результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Валькевич О. Розвиток швидкісно-силової підготовки у футболістів 13–14 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 14. С. 105–108.
2. Мулик В., Крайник Я. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2019. №4 (14). С. 48–57
3. Ніколаєнко В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: автореф. дис... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Національний ун-т фізичного виховання і спорту. Київ. 2015. 41 с.
4. Sulistiyono E. The Relationship between Speed and Agility on the Football Skills of Young Football Players. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 2022. №11 (1), P. 42-46.

Бідоленко Віталій, Кравченко Ігор

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ВИМОГИ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ

Підготовка футболістів до відповідальних стартів, протягом річного циклу підготовки, базується на різних чинниках, де одним із перших є індивідуальні особливості гравців, тобто генетично обумовлені рівні можливостей дихальної та кровоносної систем, анаеробна і аеробна продуктивність, стійкість до деадаптації, збережений адаптаційний ресурс, рухливість пристосувальних реакцій. Наступним чинником є система побудови підготовки тренувального процесу протягом року, а саме календар змагань, направленість занять у різні пори року, співвідношення засобів і методів спортивної підготовки, побудова підготовки безпосередньо до кожного із змагань тощо. Важливого значення відводиться також і

змісту тренувань перед перехідним періодом, що передував змагальному сезону [2; 4].

Вдосконалення потрібних адаптаційних реакцій протягом тренувального сезону формується поетапно, тобто протягом певних макроциклів, що пояснюється низкою складових. Перша пояснює формування ефективної адаптації лише завдяки належному обсягу подразників і потрібної концентрації їх у часі. Друга складова вказує на гетерохронність впливу адаптаційних процесів до різних подразників, тобто, функціональні зміни можливостей м'язової системи будуть проходити швидше завдяки кращій підготовленості виконавчих і регуляторних систем [6].

Третя складова створює належні умови для адаптації функціональних систем протягом тривалого часу до прояву рухових здібностей завдяки збільшенню пристосувальних можливостей організму. Четверта складова вказує про взаємозв'язок між ефективністю пристосувальних реакцій та такими елементами, як належною підготовленістю гравців, динамікою тренувальних навантажень, відповідністю їх кваліфікації, вмінням функціональних систем пристосовуватися до різних подразників [5].

Вибір протягом тренувального року необхідного співвідношення роботи різноманітної переважної спрямованості дуже впливає на ефективність занять. Наслідком цього є належний підбір співвідношення тренувальних занять різного спрямування для отримання суттєвого приросту спортивної форми [1; 3]. Безпосередньо цей процес повинен базуватись на індивідуальних особливостях футболіста, рівні його підготовленості перед змаганнями із суперником, спеціалізацію його у команді. Так, футболіст, який має гарний рівень аеробної продуктивності, може основну увагу сконцентрувати на тренуваннях анаеробного характеру [4; 5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Бичук О.І., Цюпак Ю.Ю. Фізична, технічна і тактична підготовка футболістів: методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.
2. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10-13.
3. Гордієнко, П. Ю. (2019). Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (4(327) Ч.1), 156–165.
4. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Вінниця: Планер, 2013. 194 с.
5. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2003. 271 с.
6. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ТУРИЗМУ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ

Запорукою успішної організації занять з туризму є включення в туристсько-краєзнавчу діяльність усієї сукупності начальних, тренувальних, практичних заходів спрямованих на досягнення школярами високої туристсько-краєзнавчої підготовки та туристсько-спортивного досвіду. І все це повинно бути під контролем вчителя.

Така багатогранна діяльність вчителя ставить перед ним високі вимоги. Вчитель повинен постійно вдосконалюватися у відповідності з необхідними функціями своєї діяльності. А отже зобов'язаний дати учням широкі знання всебічного розвитку, навчити школярів приймати самостійні рішення в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

Керівник секції туристсько-краєзнавчої підготовки повинен бути хорошим організатором – вміти організувати успішну реалізацію діяльності з виконання запланованих заходів.

Важливою рисою вчителя є його комунікабельність. Комунікативна функція передбачає уміння керівника секції встановлювати хороші стосунки з членами секції, батьками учнів, які займаються в секції загальної фізичної підготовки для вирішення професійно важливих питань [4; 5].

Вчитель, який організовує заняття з туристсько-краєзнавчої підготовки, повинен уміти користуватись у своїй роботі даними літератури, передовим досвідом, вміти аналізувати свою роботу з дітьми [3].

Робота керівника шкільної секції, передбачає глибокі знання закономірностей навчально-тренувального процесу та форм організації туристсько-краєзнавчої діяльності. Перш ніж програмувати педагогічну дію, він повинен уявити які засоби і методи необхідно буде застосувати для досягнення кінцевого результату, яких закономірностей, принципів слід дотримуватись при організації туристсько-краєзнавчої роботи з учнями щодо розвитку їх фізичних якостей [1; 2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базилевич Н. О. Соціалізація особистості молодшого школяра засобами туристської роботи. *Вісник Запорізького нац. ун-ту*. Серія: Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, 2010. № 1(3). С. 18– 21.
2. Білецька В. В. Екологічний туризм в системі фізичного виховання учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт), 2015. Вип.12 (67). С.3-7.
3. Кляп М.П., Шандор Ф.Ф. Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. К.: Знання, 2011. 334 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. С. 264 – 310.
5. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2008. 2. С. 141–146.

Білокур Євгеній, Кулик Ніна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ В ФУТБОЛІ

Сьогодні, як свідчить практика одним з найпопулярніших видів спортивної діяльності є тренування та змагання з футболу. Сучасний футбол характеризується високою руховою активністю гравців, яка носить переважно динамічний характер та відрізняється нерівномірністю фізичних навантажень та аритмічним чергуванням роботи і відпочинку [1; 2].

Вчені Е. Р. Бісмен, (1992); А. Н. Романенко, (1998); Г. М. Гагаєва, (1989); О. М. Джус, (2001), зазначають, що футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття які проводяться з учнями на свіжому повітрі забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної системи, покращення обміну речовин в організмі.

Представники різноманітних наукових дисциплін П. А. Рудік, (1994); А. Ц. Пуні, (1997); Б. М. Шиян, (1997); Е. П. Ільїн, (2001); Л. В. Волков, (2003), стверджують, що заняття футболом не тільки

розширюють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здібність долати певні напруження, труднощі і перешкоди. У процесі занять футболом у школярів формується ряд важливих вольових здібностей, таких як: дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, рішучість, витримка, сміливість.

Доведено, що ефективність тренувального процесу в ігрових видах спорту, в тому числі і футболі, зумовлюється не тільки якісним застосуванням тренувальних впливів на окремих заняттях, а й відповідністю можливостей моторики спортсмена його поточному стану так стверджують науковці В. К. Бальсевич, (2000); Л. В. Волков, (2002); В. П. Губа, А. А. Шамардін, (2015). У свою чергу, у віці 11-12 років вплив тренувальних засобів має бути спрямований на вдосконалення координаційних здібностей, які забезпечують прояви специфічних рухових здібностей футболістів з урахуванням сучасних особливостей розвитку ігрової діяльності, що зумовлюється збільшенням кількості ігрових дій на конкретній ділянці поля. Дефіцит часу і простору в процесі ігрової діяльності вимагає від гравця високої ефективності виконання технічних прийомів гри в умовах обстановки, що швидко змінюється, яка у футболі характеризується нестандартністю і непередбачуваністю на думку вчених С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, (2006); В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антіпов, (2010); П. П. Колупанов, (2010).

Доведено, що провідним компонентом структури тренувального мікроциклу є тренувальне заняття, кількість яких у результаті визначає сумарну величину навантаження. Скільки потрібно провести тренувальних занять, якого вони мають бути обсягу та на що спрямовані. Який має бути режим роботи та відпочинку в мікроциклі. Які фактори визначають спрямованість педагогічних впливів Саме вирішення цих питань значною мірою оптимізує зміст та структуру тренувальних мікроциклів цю проблему розглядували такі науковці, як Є. Є. Абрамов, (2006); Г. С. Лалаков, (2008); С. К. Григор'єв, В. В. Лавриченко, (2012).

Отже, удосконалення системи спортивного тренування у футболі потребує постійного вдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2009. 312 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: «Освіта України», 2009. 279 с.

РОЛЬ ПРОГРАМ У РОЗВИТКУ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В КИТАЙСЬКІЙ НАРОДНІЙ РЕСПУБЛІЦІ

Успішна заявка на проведення XXIV Зимових Олімпійських ігор у Пекіні у 2022 році сприяла подальшому розвитку зимового спорту в КНР і стала потужним стимулом для розвитку льодових та сніжних видів спорту. Аналіз джерельної бази показує, що їх розвиток має кілька об'єктивних проблем географо-кліматичного та організаційно-технічного характеру: недостатність заходів зі зимових видів спорту, незбалансованість у відборі талановитих спортсменів та у підготовці спортивного резерву, нескоординована система підтримки спортсменів [1].

У рамках реалізації програм і реформ передбачається посилити підготовку відбору талановитих спортсменів, покращити систему соціального забезпечення, прийняти ряд заходів, таких як інтеграція льодових та сніжних видів спорту, а також забезпечити всебічну підтримку для сприяння здоровому, стійкому розвитку зимового спорту в КНР. Проведення Олімпійських ігор відіграло важливу роль у розвитку національної спортивної індустрії [1].

Успішна пропозиція про проведення XXIV Зимових Олімпійських ігор у Пекіні у 2022 році підвищило увагу людей до зимового спорту, справило позитивний вплив на китайські проекти зі зимових видів спорту та сприяло розвитку льодових та сніжних проектів в Китаї.

Зокрема, північно-східний регіон має відносно холодний клімат, тривалі зими та рясні сніжні та льодові ресурси, що сприяє розвитку льодових та сніжних видів спорту [2].

Організація розробки ресурсів Зимових Олімпійських ігор має важливе економічне значення і соціальне значення та покладено основу для енергійного розвитку китайських льодових та сніжних проектів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лю, Ч.Г., Гао Ц. Організаційні основи реформування системи управління фізичною культурою та спортом у Китаї. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 1 (29). С. 133-136.
2. Ху Лифей. Характеристика особливостей функціонування системи фізичної культури та спорту КНР (1995–2011 г.). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 4 (24), 2013. С 14-18.

ВИКОРИСТАННЯ СХІДНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

В останній час підготовки спортсменів різних видів спорту використовують різні напрямки фітнесу та елементи йоги, які не спричиняють значного навантаження на організм, проте характеризуються вираженим корегуючим і відновлюючим ефектом. Найпоширенішим з цих напрямків є йога, а також близькі до неї види фітнесу, які мають походження з йоги або спільні з нею технічні елементи – пілатес, каланетика, стретчінг [1].

Різні види йоги по різному впливають на організм спортсмена, у першу чергу, на їх психоемоційний стан, а також підвищує рухову активність, укріплює опорноруховий апарат та підвищує їх фізичну працездатність. Найбільш поширеними серед йога-практик які можна застосувати у навчальному процесі під час занять фізкультурою є хатха-йога («йога зусилля»), яка сприяє зміцненню м'язів верхньої частини спини, черевного пресу, зміцненню та випрямленню хребта, формуванню постави, розвитку гнучкості та загальної силової витривалості. Вона передбачає асани, тобто вправи, направлені на розвиток вміння утримувати тіло в певних положеннях протягом деякого часу, а також пранаями – вправи, направлені на регуляцію дихання.

Користь йоги для боксерів полягає в наступному: вчить керувати диханням, а саме постановка дихання для боксера вкрай необхідна. Слід знати, на якій фазі вправи – позитивної чи негативної – робити вдих чи видих. Де допустимо, а де небезпечно затримувати дихання і т.д. Ці знання необхідні лише на рівні відпрацьованого навички. При цьому в більшості тренувальних методик для боксерів робота над диханням дуже поверхова. Щодо більшості юних боксерів, то часто про постановку дихання ніхто навіть не замислювався. Таких спонтанно дихаючих боксерів одразу помітно.

2. Йога забезпечує розтяжку. Стретчінг (розтяжка) - обов'язкова частина тренінгу з обтяженнями. З його допомогою забезпечується еластичність м'язів, знімаються гіпертонуси. Розтяжки, які

застосовуються у фітнесі, є спрощеною адаптованою формою асан йоги. Звичайно, йога в чистому вигляді забезпечує набагато кращу розтяжку. Потрібно знати, що гнучкість та сила взаємопов'язані. Тренінг з обтяженнями погіршує гнучкість, якщо рухи виконуються не в повній амплітуді. При правильній організації тренувань тренінг з обтяженнями тільки покращує гнучкість [2; 3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.
2. Павленко В.О. Насонкіна Е.Ю., Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків, 2020. 550 с.
3. Савченко С., Скрипка І., Чхайло М. Використання інноваційних технологій у підготовці футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів із порушеннями зору. *Молода спортивна наука України. 2021. Т. 1. С. 23-24*
4. Рочняк А.Ю.. Методи саморегуляції психічних станів як засіб корекції стану баскетболістів. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. серія «педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2018. № 1 (15). С.

Бойченко Анна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ПРОВІДНІ МЕТОДИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Розглядаючи провідні методи навчання та тренування для юних борців вільного стилю, і спираючись на свій власний досвід та підходи, важливо підкреслити індивідуальний підхід до кожного спортсмена, та звернути увагу на розвиток їхніх технічних та тактичних навичок, а також психологічну стійкість, використання сучасних технологій у тренуванні та специфічні аспекти фізичної підготовки. Також акцентувати увагу на вихованні спортивної моралі та лідерських якостей, а також на підтримці здорового способу життя та соціалізації в спортивній спільноті.

В основі провідних методів навчально тренувального процесу покладені такі аспекти як [1; 2; 3]:

- аналіз фізичних та психологічних особливостей кожного юного борця для розробки індивідуалізованих тренувальних програм, та врахування індивідуальних потреб у навчанні для кожного спортсмена, спрямованих на розвиток його сильних сторін та корекцію слабких.

- систематичне навчання основним борівських технікам та їх вдосконалення через постійну практику та аналіз помилок, вивчення та вдосконалення тактичних прийомів, стратегій боротьби та вміння приймати рішення під час поєдинку.
- використання психологічних методів для підвищення мотивації, самовідчуття та впевненості юних спортсменів, та тренування спортивної ментальності, включаючи концентрацію, віру в свої сили та здатність до подолання труднощів.
- використання відео-аналізу та спортивних додатків для запису та аналізу тренувань та змагань.
- розробка загальнофізичної підготовки, включаючи в себе силові, швидкісні, та вправи на гнучкість і витривалість, також використання елементів фітнесу для покращення загальної фізичної форми та рухової активності борців.
- виховання в борцях важливості чесності, порядності та поваги до суперників та суддів, формування позитивних рис характеру, таких як відданість, самодисципліна, віра у власні сили та готовність до праці.
- врахування важливості командної взаємодії та спільної роботи в тренувальних процесах та під час змагань, та розвиток лідерських якостей у спортсменів, їхніх здатностей до взаємодії з партнерами та іншими членами команди.
- залучення борців до здорового способу життя, включаючи збалансовану дієту, достатню кількість сну та відпочинку, сприяння соціальній інтеграції та розвитку позитивних стосунків у спортивній спільноті через участь у змаганнях та спільних заходах [1; 2,3]..

Завдяки виділенню значимості індивідуального підходу, технічного й тактичного вдосконалення, а також психологічної підготовки, використання сучасних технологій та фокус на фізичній підготовці надають спортсменам конкурентну перевагу. Особлива увага приділяється вихованню спортивної моралі, розвитку лідерських якостей та підтримці здорового способу життя та соціалізації в спортивній спільноті. Дані аспекти сприяють створенню навчально-тренувального середовища, де юні борці можуть розкрити свій потенціал та досягти високих результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк А.Е. Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери введення поєдинку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.*

- Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Київ, 2021. 10 (141). 15-18.
2. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць IX Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р.* Харків : НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 223–228.
 3. Дяченко А.А., Ковальчук А.А., Яковлів В.Л., Антонюк А.Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). Київ, 2021. 3 (133). 43-46.

Бондарєв Владислав

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ АНІМАЦІЙНИХ ПРОГРАМ ТУРИЗМУ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Свої особливості має кожна сфера, винятком не стала і сфера молодіжного дозвілля та дозвілля дітей старшого шкільного віку. Їх дозвілля значною мірою відрізняється від дозвілля людей інших вікових груп, що пов'язане з їхніми специфічними духовними та фізичними потребами, які властиві соціальним психологічним особливостям. Такими особливостями можна назвати: підвищену емоційну та фізичну активність, різку зміну настрою. У їхньому віці все нове та невідоме їм, викликає у них великий інтерес та зацікавленість. Якщо виділити специфічні риси молоді то першим що спадає на думку, то це саме пошук активності.

Найпопулярнішою формою проведення анімаційних програм серед людей та особливо дітей старшого шкільного віку є форма танцювального дозвілля а саме танці під «живу музику», при чому це не повинен обов'язково бути оркестр але вдалим вибором може стати і ритм відбивання на барабанах – це теж є музичним супроводом в танці.

Такий вид програми передбачає собою безпосереднє спілкування між музикантами та рекреантами під час проведення самого заходу, особливо подобається людям замовляти улюблених пісень чи мелодій. Такі програми танцювальних заходів в першу чергу плануються з попереднім плануванням потреб відвідуючих та їхньою конкретною віковою категорією. Тобто люди

які відносяться до третьої групи віку з великим задоволенням будуть танцювати «під ритми музики» 1950 - 60-х. років.

Іншим видом анімації, яку можливо використовувати для дітей старшого шкільного віку є конкурси. До завдань конкурсів входять розучування різних технік бігу, стрибків та інших видів вправ. В основному їх вплив спрямований на закріплення отриманих під час уроків фізичної культури вмінь та виробленню фізичних якостей. Необмеженими можливостями для поширення цього є у школі та дитячому таборі. Конкурси можуть стати продовженням загонових фізкультурних занять, в ході яких діти зможуть розучувати вправи під керівництвом інструктора з фізичної культури. Конкурси тривають приблизно 20-30 хвилин.

Варто звернути увагу й на світовий досвід використання туристичної анімації. Іспанія, Греція, Франція, Португалія, Єгипет, Туреччина та інші країни одними з перших створили чудові умови для готельної анімації. Стратегічне розташування готельних комплексів на узбережжі, чистота номерів і пляжів, наявність басейнів, що відповідають різним уподобанням і потребам, а також приголомшливі екзотичні пейзажі приваблюють велику кількість туристів. Туристам пропонуються різні за складністю анімаційні програми, починаючи від невеликої участі туристів в іграх і закінчуючи значними ролями в театральних виставах, які виконують відпочиваючі разом з професійними акторами. Для реалізації цих програм готельні комплекси створюють потужну матеріальну базу.

Таким чином, зростання і розвиток туризму в усьому світі має значний вплив на зміст і організацію туристичного сектору, а культурні, освітні, спортивні та розважальні анімаційні програми тепер включені в основний туристичний маршрут. Ці анімаційні послуги спрямовані на створення розважального середовища, що складається з комплексу явищ, які лежать в основі розважального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анореєва О., Благий О. Вплив анімаційних програм на психоемоційний стан дітей шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 32–34.
2. Килимистий С. М. Анімація в туризмі: навч. посібник. Київ: Вид-во ФПУ, 2007. 188 с.
3. Сидорук А. В. Вплив анімаційної діяльності на формування здорового способу життя школярів. *Науковий вісник мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія : педагогіка. 2015. № 1. С. 155–159.

Боцун Софія, Леоненко Андрій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ

У даний час виховання громадянської свідомості та патріотизму молодого покоління спрямовано на високу мотивацію для виконання обов'язку перед рідною країною, зокрема - на захист України. Однак, для ефективної реалізації цього завдання необхідно запроваджувати напрями роботи в навчальному закладі з метою формування фізичної готовності до служби в Збройних силах України.

У Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді [30] передбачені заходи, метою яких є стимулювання інтересу учнів до вивчення військових аспектів та підвищення рівня їхньої підготовки. Ці заходи включають національні та регіональні спортивні змагання, конкурси з військово-прикладних видів спорту, а також ігри, спрямовані на військово-патріотичний розвиток. З огляду на це актуальність магістерської роботи не викликає сумнівів.

Враховуючи вагомість і сучасність завдання з військово-патріотичного виховання молодого покоління, а також зміни шляхом реформування освітньої системи в цьому контексті, були прийняті національні нормативно-правові акти на державному рівні, серед яких варто виділити наступні: Указ Президента України «Про невідкладні заходи щодо захисту України та зміцнення її обороноздатності», Указ Міністерства освіти і науки України «Про національно-патріотичне виховання в системі освіти», Листи «Про відзначення Дня захисника України», «Про методичні рекомендації з організації патріотичного виховання дітей та учнівської молоді», заходи щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичні рекомендації щодо національно-патріотичного виховання у закладах загальної середньої освіти тощо.

Також необхідність дослідження проблеми військово-патріотичного виховання молоді підтверджується низкою наукових досліджень, присвячених таким аспектам досліджуваної проблеми:

патріотичне виховання молоді (О. Гончаренко, [1]; В. Івашковський, [2]; В. Корицький, [3]; А. Леоненко, [4] та ін.).

Виховання військово-патріотичного спрямування передбачає створення мілітарної культури, що базується на загальних гуманітарних цінностях, традиціях військової служби та педагогічних підходах. У цьому контексті важливо визначити складові цієї культури: усвідомлення необхідності в обороні нації та важливості захисту життєвих інтересів України; переконаність у постійній готовності захищати країну та почуття відповідальності за її безпеку [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаренко О. Військово-патріотичне виховання молоді як акмеолого-педагогічна проблема. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2009. Вип. XLVIII. С. 176–185.
2. Івашковський В. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України. *Теорія і методика хортингу*. 2014. № 2. С. 28–45.
3. Корицький В. Г. Військово-патріотичне виховання учнів у сучасних умовах. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки*. 2015. № 2. С. 97–100.
4. Леоненко А. В. Оптимізація патріотичного виховання в сучасних умовах. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка*. 2016. Вип. 30. С. 81–87.

Бурла Валентин, Лапицький Віталій, Бурла Артем

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Проблема полягає в тому, що в сучасній системі спортивного тренування застосування різних засобів відновлення є важливою і малодослідженою складовою підготовки [1, с. 22; 3 с. 26].

Стрімкий прогрес спортивної майстерності змушує детальніше вивчати процес підготовки спортсменів і шукати можливості для його подальшого вдосконалення. До найбільш перспективних відносяться ті, які відштовхуються від розв'язання проблеми ефективності застосування відновлювальних заходів.

Проблема фізичного вдосконалення молоді на основі занять різними видами спорту з використанням засобів відновлення у тренувальному процесі, дійсно, набуває актуального значення в умовах сьогодення.

У зв'язку з вищезазначеним є доцільною розробка методик фізичної реабілітації для спортсменів, особливо з використанням засобів, спрямованих на відновлення порушених функцій і зміцнення захисних сил організму. Застосування природних (фізичних) засобів відновлення доводять свою ефективність, доступність і простоту, чого не доводять медичні фармакологічні препарати.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дав змогу зробити висновок про те, що деякі автори, які вивчали застосування різних видів масажу, у тому числі й спортивного, а також ті, які конкретно вивчали застосування гідротерапевтичних процедур, у тому числі лазні та сауни, рекомендують запроваджувати різні відновлювальні заходи у практику фізичного відновлення у тренувальному процесі спортсменів.

Мета дослідження – проаналізувати динаміку процесів втоми і відновлення у юних спортсменів у процесі застосування комплексної методики відновлення.

Завдання дослідження:

Здійснити аналіз спеціально-методичної літератури щодо застосування різних засобів відновлення спортсменів у різні періоди річного циклу підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні методи підготовки спортсменів засновані на використанні великих за обсягом інтенсивності тренувальних навантажень [2, с. 28; 5, с. 26], що нерідко призводить до перенавантаження і навіть до травм і захворювань опорно-рухового апарату. Спостереження доводять, що більшість ушкоджень і захворювань м'язів у спортсменів є наслідком надмірних навантажень і перенапруження нервово-м'язового апарату.

Перенапруження нервово-м'язового апарату виявляється у спортсменів у вигляді судом м'язів нижніх кінцівок (частіше литкових), спазмів м'язів, посмикування, тремтіння. Перенапруження виникає в результаті перевтоми визначених груп м'язів під час виконання тривалої роботи в дуже швидкому темпі або в результаті переохолодження (у лижних гонках, біатлоні).

М'язове волокно характеризується такими основними фізіологічними властивостями: збудливістю, скороченням й послабленням. Ці властивості, по-різному поєднуючись, забезпечують роботу нервової і м'язової систем організму і сприяють підвищенню фізичних якостей людини, що у повсякденному житті

й спорті називають силою, швидкістю, витривалістю та ін. Вони відмінно розвиваються під впливом фізичних вправ.

Установлено взаємозв'язок усіх внутрішніх органів, що дістав назву моторно-вісцеральних рефлексів. Працюючи, м'язи передають по нервових волокнах інформацію про власні потреби, стан і діяльність внутрішніх органів й у такий спосіб впливають на їхню роботу, регулюючи й активуючи її.

Висновки і практичні рекомендації:

1. Аналізуючи праці низки авторів, які займалися вивченням реабілітаційних засобів і методик спортсменів, можна зазначити, що деякі з них вивчали комплексне застосування різних видів реабілітації, фізіотерапії, лікувального і спортивного масажу, а також гідротерапевтичних і лазневих процедур.
2. Ефективність відновлювальних заходів залежить від їхньої комплексності, часу застосування, виду спорту, віку, статі та ін. Під час призначення відновлювальних процедур велике значення має їх послідовність і дозування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фармакологічні засоби відновлення фізичної працездатності: Методичні рекомендації до лабора-торних занять / Чернуха І. С., Ляшевич А. М. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 96 с.
2. Підкопай Д.О., Гарячий Є. В. П 32 Лікувальний масаж : підручник. Харків : Колегіум, 2021. 400 с.
3. Гуніна Л.М. Принципи застосування фармакологічних ерогенних засобів в олімпійському спорті та вимоги до антидопінгового законодавства [Електронний ресурс] / Л.П. Гуніна, В.І. Шейко, К. Милашиус // Український журнал медицини, біології та спорту. Серія «Фізичне виховання і спорт», 2018. – № 6(9). – С. 91- 96. – Режим доступу: <http://www.jmbs.com.ua/wp-content/uploads/2018/01/18.9.pdf>

Вакуленко Анна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ЗНАЧИМІСТЬ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Одним із основних векторів освіти в галузі фізичної культури та спорту, здоров'я і здорового способу життя, є впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, які дають можливість в майбутньому вдосконалити навчально-виховний процес та розвиток молодого покоління в інформаційному

суспільстві. Використання інформаційно-комунікаційних технологій на заняттях з фізичної культури є одним із нетрадиційних підходів до вивчення техніки фізичних вправ. Такий навчальний процес дає змогу примножувати процент засвоєння матеріалу, збільшувати об'єм рухової активності, продуктивніше вирішувати завдання процесу фізичного розвитку [3].

Заняття з фізичної культури включають значний обсяг теоретичного матеріалу. Історія та розвиток спортивних подій, біографії видатних спортсменів, висвітлення теоретичних питань різних напрямів не можуть бути продемонстровані здобувачам освіти, тому застосування інформаційно-комунікаційних технологій дозволяє ефективно вирішувати цю проблему. Значне місце у вихованні в учнів здорового способу життя займають різні публікації про спортивне життя, фотовиставки, фоторепортажі про спортивні змагання, публікації і презентації, які висвітлюють спортивне життя і пропагують переваги занять фізкультурою і спортом [2].

Використання презентацій на заняттях дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Електронна презентація може містити великий обсяг теоретичного матеріалу, який легко засвоюється через неординарну форму її подачі. Сама презентація, будучи, по суті, конспектом заняття може бути використана як засіб самонавчання та самостійної роботи. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити матеріал у пам'яті. Цей вигляд роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картинки даний рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення рухових дій. За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців. Створення флеш-презентацій і відеороликів з комплексами загальнорозвиваючих вправ може бути використаний також вчителями при проведенні ранкової зарядки [1].

Одним з видів домашнього завдання може бути створення презентації на різні теми. Такі завдання можна виконувати як самостійно, так і в групах, що дозволяє здійснювати учням виконання проєктів, проявляючи свою творчість.

Іншою формою використання ІКТ є застосування тестових програм, за допомогою яких є можливим проведення перевірки і закріплення знань учнів. Комп'ютерні тести можуть містити

велику кількість розділів та питань, що дозволяє підбирати тести під безпосередні потреби та конкретних учасників тестування. Тести використовують на будь-якому етапі навчання, вони передбачають як роботу з підказкою відповідей, так і без них, на кожне запитання дається кілька варіантів відповідей [1].

Використання інформаційно-комунікаційних технологій на заняттях з фізичної культури дає змогу збільшити процент засвоєння матеріалу, оскільки впливає не лише на свідомість учня, а й на його самовиховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О.М. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2007. №5. С.35-40.
2. Єрмолова В.А. Досвід роботи з використанням нестандартного обладнання на уроках фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2007. №2. С.31-34.
3. Чецейко С. Інноваційні підходи до організації процесу фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2005. №2. С.46-49.

Ващук Людмила

Волинський національний університет імені Лесі Українки

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ в умовах ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Проблематика тематики вирішувалася на основі аналізу науково-методичної літератури та практики роботи закладів загальної середньої освіти свідчить, що в нинішніх умовах суттєво активізувалися дослідження проблем фізичного виховання учнів старшого шкільного віку [2; 3]. Новочасна епідеміологічна ситуація в світі і воєнний стан в нашій країні внесла значні переміни в систему освіти - навчальні заклади змушені перейти на дистанційне навчання. На теперішній день це найактуальніша тема, для всіх хто пов'язаний з освітньою діяльністю. Практично для всіх вчителів, система дистанційного навчання стала в новинку. Проблема становлення і розвитку національної системи фізичного виховання та проведення занять в онлайн-форматі потребує нагального вирішення.

На думку науковців [1;5], виховувати інтереси допомагають інтерактивні форми навчання, інноваційні методи і прийоми, які дають змогу учневі успішно реалізуватися. Вчителям необхідно реорганізувати та модернізувати дистанційне заняття – ввести онлайн-трансляції танцювальних фітнес-тренувань. Іншим

способом урізноманітнити заняття є використання мобільних додатків для спорту. Внаслідок цього в межах шкільного навчання варто збільшити фізичне навантаження з метою зміцнення здоров'я молодого покоління, шляхом методологічно побудованих самостійних занять з фізичної культури.

Метою дослідження є обґрунтування специфіки системи фізичного виховання в сучасних освітніх умовах, визначити стан спеціально організованої рухової активності старшокласників та розробити програми для самостійних занять.

Діти в період дистанційного навчання постійно перебувають в одному приміщенні, ведуть малорухливий, сидячий спосіб життя. При цьому тільки зростає рівень розумового навантаження та психічного напруження, що призводить до значних порушень функцій організму [4].

У процесі розробки основних методичних підходів до організації навчання школярів прийнято визначення мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами як інтегративної якості особистості, що включає цілеспрямованість та активність у навчанні, високий рівень інтересу й мотивації до фізичної культури, демонструє високий ступінь самостійності у виконанні фізичних вправ.

В період навчального року було запроваджено моніторингове дослідження щодо визначення рівня зацікавленості старшокласників у заняттях фізичною культурою. Інструментарієм для проведення цього дослідження були обрані анкети, які склалися із ключових питань, що дають змогу визначити ступінь реалізації поставленої мети. Результати дослідження свідчать, що головним у процесі залучення старшокласників до виконання фізичних вправ є виховання в них інтересу до фізичної культури. Проте, проведене анкетування дає підстави констатувати, що інтерес до фізичної культури у старшокласників невисокий. Основні причини, які заважають старшокласникам займатись фізичними вправами, на думку учнів, відсутність інтересу до фізичної культури. Як свідчать відповіді анкет, причини, які обмежують старшокласників в заняттях фізичною культурою, це нестача часу, особиста недисциплінованість. Досліджено, що мотивація, яка спонукає старшокласників займатися фізичними вправами: бути здоровими – 27%, мати гарну статуру – 18%, бути привабливою до другої статі – 12%, покращувати красу тіла та рухів – 10%, досягти високих спортивних результатів – 8%, усвідомлення необхідності і

користі для здоров'я занять фізичною культурою – 16%, потреба рухатися – 10%. Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дітей старшого шкільного віку, застосовувалися програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами приділялося набуттю умінь і навичок в організації і методиці самостійної діяльності. Старшокласники залучалися до самостійного добору вправ, визначення оптимальної кількості повторень. Добираючи фізичні вправи, чітко визначали їхню спрямованість, тривалість виконання і доступність. Виконання фізичних вправ було спрямоване на розвиток фізичних якостей, зміцнення основних м'язових груп, формування правильної постави.

Висновок. Отже, результати аналізу наукових джерел підтверджують значущість методики формування індивідуальних програм для самостійних занять старшокласників і визначають специфіку й актуальність дослідження в умовах карантинних обмежень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващук Л.М. *Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів*. Фізичне виховання і спорт: збірник наукових праць СНУ ім. Лесі Українки. – 2012. – №8. – С. 49–53. <http://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/710>
2. Tetiana Biliavska, Olha Lianna, Igor Shuliakov, Hanna Babicheva, Liudmyla Vashchuk, Nataliia Savchenko. *Peculiarities of Pedagogical Technologies in Distance Education. International Journal of Computer Science and Network Security*. 2022. VOL.22 (5). pp 312-316 <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.5.43>
3. *Дистанційна вища освіта в Європі: виші, ціни, процес навчання* http://ua.prostobank.ua/finansoviy_gid/groshi_rodini/statti/distantsiyna_vischa_osv
4. Мойсеєва Ю.Ю. *Дистанційне навчання: інноваційна форма вищої освіти* <http://ea.donntu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/7639/1/1.pdf>
5. Vashchuk L, Dedeliuk N, Roda O, Kalytka S, Demianchuk O, Matskevych N, Krendeleva V. *The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls*. *Physical Activity Review* 2018; 6: 144-150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19

ОН-ЛАЙН НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Онлайн-навчання та онлайн-тренування для підготовки спортсменів стали актуальними явищами у галузі фізичної культури і спорту в наші дні [1]. Однією з найважливіших складових цього тренду є використання відеоуроків, доступних для слухачів через Інтернет. Ці відеоуроки можна розміщувати на веб-сайтах спортивних клубів або публічних відеохостингах, а також використовувати спеціалізоване програмне забезпечення для їх поширення.

У відеоуроках тренер записує відеоматеріали, де він пояснює різні вправи та ілюструє, як їх правильно виконувати. Крім того, додатково до відеозаписів можуть бути надані текстові та графічні інструкції для кращого розуміння матеріалу. Зазвичай існує можливість взаємодії з тренером через відеоконсультації, де він може надавати особисті поради та відповідати на питання слухачів, що робить процес навчання більш інтерактивним [2].

Серед популярних платформ, які можуть допомагати в тренуванні спортсменів, можна виділити наступні:

Strava: Сервіс для відстеження та аналізу активностей спортсменів, який дозволяє обмінюватися даними та змагатися з іншими користувачами.

MyFitnessPal: Додаток для відстеження харчування та планування тренувань.

Nike Training Club: Додаток від Nike, який пропонує тренування та плани спортивної підготовки.

Fitbit: Додаток та пристрої для відстеження фізичної активності та сну.

Runtastic: Додаток для відстеження бігу та інших видів фізичної активності.

Garmin Connect: Додаток для відстеження фізичних показників за допомогою пристроїв Garmin.

TrainerRoad: Платформа для велосипедистів, яка пропонує тренування та аналіз результатів.

TrainingPeaks: Платформа для планування та аналізу тренувань для спортивної підготовки.

Wahoo Fitness: Додаток для відстеження фізичних показників із сумісними датчиками.

JEFIT: Додаток для тренувань у тренажерному залі. На сьогоднішній день існує безліч додатків і комп'ютерних програм, які пропонують організувати процес дистанційного навчання максимально зручно, доступно і зрозуміло.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. 2011. №86. С.15–18.
2. Москаленко Н., Афанасьєв С., Микитчик О., Долбишева Н. і Чекмарьова Н. До питання планування фізичної підготовки спортсменів в умовах дистанційного тренувального процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. №2(160).С. 133-136.

Глазун Аміна, Лапицький Віталій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІТЕЙ У КІННОМУ СПОРТІ

Кожен вершник, для належної підготовки, повинен мати спортивне тренування з індивідуальним обсягом, що визначається завданнями та певними умовами, які плануються на поточний рік. Щоб розрахувати обсяг спортивної підготовки, необхідно враховувати стан здоров'я; вік і стаж занять юного спортсмена; головні змагання року; рівень спортивної кваліфікації; обсяг бюджетування для проходження спортивної підготовки; кількість інших стартів, у яких вершник планує прийняти участь [2; 3].

Річний цикл підготовки складається з деяких частин, які є наступними [1; 4]. Підготовчий період має зимовий ті весняний періоди. Завдання першого етапу полягає у зміцненні здоров'я спортсменів і коней; підвищенні загальної фізичної підготовки; удосконалення основних рухових якостей та навичок (вивчення та удосконалення певних елементів і вправ спецпідготовки вершника і коня); удосконалення управління конем; підготовка та складання відповідних контрольних нормативів. Велика увага

у цей час приділяється посиленню загальної працездатності і відновленню сил спортсмені і коня, емоційності тренувань.

Більш спеціалізовані заняття необхідно проводити на другому етапі підготовчого періоду. Головним є розвиток та удосконалення рухових якостей вершника і коня; покращення техніки виконання деяких елементів і схем їзди на манежі у триборстві і виїзді; розвиток спеціальних якостей; удосконалення управління конем при подолання перешкод. Підвищується інтенсивність тренувань, частіше впроваджуються змагальні навантаження, проводяться контрольні-змагальні заходи для формування у дітей спортивної форми.

Змагальний період ділиться, у свою чергу, теж на два етапи – етап відбірно-підготовчих і зональних змагань та етап основних змагань. Основними завданнями цього періоду є контроль і подальше удосконалення готовності вершника і коня до змагальних навантажень; виявлення техніко-тактичних недоліків підготовки і їх усунення; удосконалення всіх сторін підготовки юного спортсмена; виконання технічних елементів змагальної програми на високому рівні і розвиток спеціальної витривалості [5].

Під час перехідного періоду перевага надається активному відпочинку, лікуванню і профілактиці травм і захворювань, які були отримані під час змагань, збереженні необхідного рівня фізичної готовності вершників і коней. Протягом цього періоду надається значна увага підвищенню рівня знань з теорії загальної і спортивної гігієни, покращенню загальної і спеціальної підготовки, проводиться аналіз отриманих результатів попередніх циклів.

Тренувальний процес має свої основні форми, до яких відносяться тренувальні та теоретичні заняття, участь у змаганнях і тренувальних зборах, медико-відновні заходи, тренування за індивідуальним планом, медичний контроль і тестування рівня підготовленості. З метою покращення режиму тренувань, відпочинку і навчання дітей у загальноосвітніх школах тренером складається відповідний розклад занять [1; 3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл, шкіл олімпійського резерву / Міністерство молоді і спорту України, Республіканський науково-методичний кабінет, Всеукраїнська Федерація кінного спорту України. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет, 2019. 105 с.
2. Орендовська О.А., Міщенко О. В. Основи тренувального процесу вершників на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту.*

- І всеукраїнська науково-практична конференція. відповід. ред. Д.В. Бермудес Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка.2021 С. 118–124.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебн. пособие [для тренеров]. В 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. 143 с.
 4. Сокольніков С.К. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного профілю «Верхова їзда». Житомир, 2017. 25 с.
 5. Гаражина В.В. Створення та впровадження навчально-тренувальної програми з техніки кінно-спортивного туризму. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*: Зб. наук. праць І Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (12-13 березня 2015 р.) URL: http://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/80739 (дата звернення 25.11.2020)

Говорун Марина

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙ У ПРОЦЕСІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

В. П. Перебийніс (2016) наголошує, що «високі темпи третього тисячоліття несуть із собою напруженість та істотні зміни в усіх сферах життя. У результаті цих змін особливої актуальності набуває проблема технічної та психологічної підготовки дзюдоїстів». На його думку основою успішної кар'єри дзюдоїстів є побудова правильної програми підготовки, спрямованої на сприяння «розвитку професійно значущих якостей відповідно до зовнішніх соціальних вимог».

Для високих результатів у досягнення дзюдоїстів пропонується застосовувати широкий арсенал сучасних тренажерів (сприятимуть удосконаленню техніки прийомів). Технічні пристрої забезпечують розвиток і вдосконалення технічних умінь, навичок у тренувальному процесі. Застосування тренажерів зручне у тому плані, що можна чітко встановлювати регламент навантаження, що дуже важливо для організму у віці 11-15 років (період пубертатного розвитку) [3].

Для успішної організації тренувального процесу із технічної підготовки дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки важливою є варіація форм організації самих спортсменів. Зокрема, більш актуальними зараз є індивідуальні заняття (кожен спортсмен отримує завдання і самостійно виконує його). Групові і фронтальні

(коли група спортсменів одночасно виконує одні і ті ж вправи) і довільні (для спортсменів із великим стажем спортивної діяльності) [1].

Заняття можуть бути:

- виборчої спрямованості (присвячуються переважному розвитку тих чи інших окремих якостей, що визначають рівень фізичної підготовленості спортсмена);
- комплексної спрямованості (що передбачають один тимчасовий розвиток різних якостей та здібностей спорту).

Слід зауважити, що інформаційні технології (3D-зображення, 3D-відеофільми, 3D-відеоролики тощо) модернізують тренувальний процес [2]. Однозначно, 3D-зображення, 3D-відеофільми, 3D-відеоролики своєю яскравістю зацікавлюють та мотивують до подальшої спортивної діяльності.

Правильне освоєння техніки – це надія на результат. Відомо, що на майстерність борців міжнародного класу впливають багато факторів, але найбільш важливе значення має техніко-тактична підготовленість, фундамент якої закладається в юнацькому віці. У дорослого спортсмена найчастіше, незважаючи на всі зусилля тренерів, остаточно ліквідувати прогалини в технічній підготовці не вдається.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 224 с.
2. Качан О. А. Пристинський В. М. Тривимірні інформаційні технології як чинник оптимізації фізкультурно-спортивної роботи з учнівською молоддю. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць*. Харків : ХДАФК, 2018. Випуск 2. С. 53-55. URL: https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2018/05/ХДАФК_конф_25.05.2018.pdf
3. Філоненко Л. В. Використання навчальних відеороликів у процесі тактичної підготовки баскетболістів. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2018. Випуск 2. С. 115-119. URL: https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2018/05/ХДАФК_конф_25.05.2018.pdf

Говорун Юрій, Лапицький Віталій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ В ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Фізкультурна освіта на сьогоднішній день посідає дуже важливе місце в освітньому середовищі. Нажаль, через багато зовнішніх факторів, зокрема воєнну ситуацію в країні, уроки фізкультури не можуть повністю задовольнити потребу в необхідному обсязі рухової активності школярів та не завжди є привабливими для учнів. Тому є актуальним пошук нових рішень щодо розвитку фізичних якостей і здоров'язбережувального потенціалу підлітків.

Кросфіт як система фізичної підготовки був заснований Грегом Глассманом у 2000 році. Спочатку він був створений для навчання служб швидкого реагування, які мали бути підготовленими на високому рівні для надзвичайних ситуацій в межах їхньої професії. Тільки згодом кросфіт став професійним видом спорту[2, с. 53].

На основі аналізу літератури і вивчення практичного досвіду спеціалістів з силової підготовки юнаків нами були розроблені комплекси вправ з використанням засобів кросфіту, що підходять для розвитку силових здібностей у підлітків 15-16 років на спортивних заняттях.

Але для ефективного процесу навчання та поступової адаптації необхідний безперервний контроль ситуації, кількісна оцінка та розумний розподіл навантажень. Адекватний розподіл тренувальних навантажень має основне значення для зниження ризику травм та оптимізації спортивних результатів[3, с.12].

Аналіз літератури з теми даного пошуку довів, що кросфіт має велике оздоровче, виховне і прикладне значення у фізичному вихованні підлітків. Використання засобів кросфіту в позашкільних спортивних закладах є ефективним щодо удосконалення фізичних якостей підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гурман Л. Д. Атлетизм у школі : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський. 2011. 108 с.
2. Чернозуб А. Взаємозв'язок між побудовою програм тренувальних занять в атлетизмі та функціональними властивостями м'язової маси: дисертація. Київ: НУФВСУ, 2001. 26 с.
3. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернетконференції, (Умань, 5-6 квітня 2013 р.) / [ред. кол.: Ткачук Л.В. (гол. ред.) та інші]. Умань: ВПЦ «Візаві», 2013. 186 с.

Голибін Денис

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

УДОСКОНАЛЕННЯ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ

Зростаюча популярність футболу стимулювала посилення наукової, методологічної та інформаційної підтримки тренувальних і змагальних процесів. Сучасні методології аналізу різноманітних технічних і тактичних аспектів індивідуальної та командної гри полегшують ключову роль тренера - здатність розробляти сучасні тренувальні процеси. Це, в свою чергу, сприяє вихованню футболістів, які відповідають всебічним вимогам сучасного футболу.

З точки зору систематизації робочого процесу тренера за допомогою інформаційних технологій, увагу слід спрямувати на аналітичну діяльність тренера, поступово переходячи від ручних нотаток та аркушів до сучасних прикладів реєстрації рухів. Англійська компанія «ProZone» представила систему «ProZone3 - Футбол». Серед функцій цієї системи - статистика, аналітика, анімація, аналіз фізичного стану гравців, а також утиліта для відображення результатів. Технічна складова системи складається з восьми камер, розташованих у різних зонах стадіону. Французьким аналогом цієї системи є «AmiscoPro».

Система «RedFIR» здатна визначати положення м'яча та гравців, допомагати у прийнятті рішень щодо офсайдів, кутових та інших ігрових ситуацій. Інститут інтегральних схем Товариства Фраунгофера розробив RFID-мітку - електронний пристрій у центрі м'яча, який посилає сигнал 1000 разів на секунду. Інші мітки можуть бути розміщені на захисних щитках гравців.

Смолфрі розробив прототип захисних щитків, оснащених акселерометром для вимірювання сили зіткнення. Ці щити визначатимуть, чи впав гравець через міцну екіпіровку, чи через імітацію маневрів. Вони видаватимуть попередження про порушення за допомогою сигналів, які можуть бути безпосередньо передані арбітру. Подальші ітерації цих накладок можуть бути інтегровані з такими системами, як RedFIR, щоб підтверджувати близькість суперників; інакше гравці могли б непомітно імітувати зіткнення.

Інформаційні технології стали каналом для посилення взаємодії між футбольними клубами та вболівальниками. Співпрацюючи з компанією Sony, англійська Прем'єр-ліга розробила сервіс, який дозволяє вболівальникам віртуально займати місця на стадіоні та дивитися матчі з будь-якої точки світу. Спеціальні мобільні додатки стрімко набирають популярності, дозволяючи користувачам смартфонів вести пряму трансляцію власних матчів, отримувати доступ до розкладу футбольних матчів, відслідковувати рахунок голів, ігрові показники та читати новини, пов'язані з улюбленими футбольними клубами.

Потенціал інтеграції інформаційних технологій у тренувальну та змагальну діяльність спортсменів у футболі дослідники вбачають у розробці інформаційних систем для відстеження позицій гравців поза полем та прогнозування спортивної активності спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончарова Н., Усиченко В., Денисова Л. Використання сучасних інформаційних технологій усфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць ВНУ. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. С. 163–167.
2. Дулібський А. В. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: 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\(128\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).13).
3. П'ятисоцька С. С., Казмірчук А. Ф. Сучасні інформаційні технології у професійному футболі. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*: зб. наук. пр. Харків: ХДАФК, 2017. Вип. 1. С. 100–2.

Голибін Родіон

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

Нині як теоретичне обґрунтування, так і практична реалізація спортивного тренування підкреслюють необхідність розробки технологічних засобів спорту нового покоління, що охоплюють вимірювально-діагностичну апаратуру, тренувальні та імітаційні

пристрої, оснащені програмним забезпеченням, мікропроцесорами і механізмами зворотного зв'язку, а також апаратуру для керованого виконання рухових дій, пов'язаних з переміщеннями тіла. Слід зазначити, що суттєві досягнення в ігрових видах спорту можуть бути досягнуті лише завдяки інтеграції сучасних тренувальних засобів і методик.

Ці пристрої відіграють важливу роль у парадигмі підготовки спортсменів, надаючи тренерам інформацію, недосяжну для неозброєного ока. Ці технологічні інструменти можуть бути легко інтегровані в одяг або взуття спортсменів, забезпечуючи візуальне відображення різноманітних показників, таких як пройдена дистанція, кількість та інтенсивність кроків, максимальна швидкість, частота серцевих скорочень та тривалість відновлення. До відомих брендів пристроїв у цій галузі належать Zeer Play Soccer, OptimEye, Viper Pod і Polar.

Часто у футболі арбітри не завжди розуміють повну суть спірної ситуації, яка виникає на футбольному полі. Для вирішення цієї проблеми була розроблена система відеоасистента арбітра (VAR). Це технологічне нововведення у футболі слугує інструментом для допомоги арбітрам у прийнятті рішень за допомогою відеоповторів. Система VAR здатна вирішувати чотири конкретні типи спірних сценаріїв: порушення правил гри у ворота, ситуації з призначенням пенальті, помилкові рішення, пов'язані з видачею жовтої або червоної картки, а також ідентифікація порушника в ситуації фолу.

Система Wyscout надає всебічну інформацію про ефективність гравців під час матчів, охоплюючи спектр технічних і тактичних дій та їхній успіх у змагальних сценаріях. Звіт, створений Wyscout після аналізу матчу, містить безліч атрибутів, що дозволяють оцінити майже всі аспекти змагальної боротьби, включаючи повний спектр техніко-тактичних маневрів окремих гравців.

Аналіз часових відрізків володіння м'ячем, вимірювання точності передач, оцінка співвідношення довгих передач під час гри, вимірювання кількості успішних дуелей, відстеження динаміки атак за хвилину, підрахунок загальної кількості атак за той самий проміжок часу, а також кількісний підрахунок перехоплень і підбирань за хвилину - все це можливі підходи.

Всеохоплююча статистика дає можливість оцінити майже всі визнані показники ефективності команди, включаючи наступальні та захисні дії, контроль м'яча та втрати, протистояння, тривалість

володіння м'ячем, паси, флангові атаки та рівень їхньої загрози. Вивчення статистики окремих гравців дозволяє оцінити хвилини, проведені на полі, успішні дії гравців, удари по воротах, паси, кроси, перехоплення, обведення, фоли, положення поза грою, штрафні удари та інші пов'язані з цим дані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончарова Н., Усиченко В., Денисова Л. Використання сучасних інформаційних технологій усфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. С.163-7.
2. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 10–11 листопада 2022 р. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 171 с.
3. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с.

Головенко Максим, Леоненко Андрій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Сьогодні в українському спортивно-оздоровчому середовищі актуальною є тенденція активного залучення юнаків та дівчат до занять сучасним силовим видом спорту – пауерліфтингом. Федерація пауерліфтингу України охоче підтримує дану ініціативу молоді до ведення здорового способу життя, організовуючи та проводячи тематичні профільні чемпіонати, де учасники показують високі результати, що у свою чергу актуалізує та зосереджує увагу науковців на даному питанні, зокрема на більш детальному його вивченні та визначенні нових оптимальних методично-теоретичних аспектів для якісної організації занять пауерліфтингом здобувачів вищої освіти.

Науковці (Ю. Бріскін, 2009 [2]; Н. Бачинська, 2014 [1]; В. Жамардій, 2014 [3]) у наукових доробках акцентують на тому, що пальму першості з пауерліфтингу у світовому вимірі займає саме Україна. Спираючись на вітчизняний та закордонний досвід, дослідники зауважують, що український спортивний рух є передовим серед інших країн.

Зауважимо, що пауерліфтинг трактується як силове триборство та його історичний початок датується у межах нашої держави з 1991 року, й по сьогодні даний вид спорту не втрачає актуальності, а навпаки стрімко розвивається та популяризується. Походження досліджуваного терміну має англійське коріння, а саме складається з основ двох слів: «power» – у перекладі «сила», «lift» – у перекладі «підйом».

Триборство базується на виконанні наступних силових вправ:

- жим штанги у положенні лежачи;
- присідання зі штангою (на плечах);
- станова тяга штанги.

Зауважимо, що саме досліджуваний нами вид силового спорту загартовує у спортсмена силові якості, характеристики витривалості та сприяє формуванню атлетичної конституції тіла.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бачинська Н. В. Особливості розвитку силових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання на прикладі пауерліфтингу. *Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах* : матеріали І Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Донецьк, 4 березня 2014 р. Донецьк, 2014. С. 8–14.
2. Бріскін Ю., Передрій А., Розгортуй М. Шляхи вдосконалення класифікації в паралімпійському пауерліфтингу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2009. № 1. С. 3–6.
3. Жамардій В. Модель формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. Вип. 13. С. 120–127.

Головченко Олексій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СУМСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ імені А.С.МАКАРЕНКА ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Метою онлайн-занять з фізичного виховання є не тільки навчально-методична складова, а й практична. Специфічною основою змісту онлайн-занять є раціональна рухова активність студентів як фактор їх підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану.

Перед викладачами кафедри постало питання як у період дистанційного навчання утримати інтерес до занять фізичним

вихованням, який був у студентів до введення карантинних обмежень. По-перше необхідно підтримати фізичну активність студентів, а по-друге – розкрити теоретичні питання та методичні аспекти розділів фізичного виховання, які включені до програми дисципліни «Фізичне виховання». Одним із методів викладання занять було застосування принципу гейміфікації на заняттях з фізичного виховання.

Гейміфікація – це використання ігрових практик та механізмів у неігровому контексті для залучення користувачів до вирішення проблем. Сумісні дії задля досягнення власних цілей, віртуальність та зворотній відлік (виконання завдання за обмежений час) є елементами гейміфікованого процесу.

Для підтримки та оцінки фізичної активності студентам було запропоновано встановити на телефон додаток Strava, в якому вони фіксували свою фізичну діяльність. Потім додавали скріншоти до завдань у Moodle, де викладачі мали змогу оцінити рухову активність студентів як за день, так і за тиждень. В додатку добре прослідковуються як якісні так і кількісні показники активностей, які виконували студенти.

Також викладачами кафедри було запропоновано проведення міні квестів вдома. Окрім цього студенти самі повинні були їх створити, а потім провести та відзвітуватися у Moodle (додати фото або відео проведеного квесту). В міні квестах участь мала змогу брати вся родина, що сприяло покращенню рухової активності всіх її членів.

Для засвоєння теоретичного та методичного програмного матеріалу викладачами було запропоновано такі види роботи: онлайн квести, завдання на різних онлайн ресурсах (LearningApps.org, Quizizz.com, WordArt.com, Classtime.com, Nearpod.com, Jigsawplanet.com, Kahoot.it, Padlet.com), які додавалися до завдань у Moodle, щоб мати можливість оцінити виконане. На платформі Moodle було створено завдання з переглядом відео на YouTube, семінарські заняття, тести з видів спорту та інше.

Виходячи з попереднього досвіду про популярність квестів серед студентів при офлайн навчанні, було вирішено застосувати онлайн квести з фізичного виховання.

Квести було створено за допомогою такого застосунку, як Google сайт, де були детально прописані правила участі в квесті: (що потрібно зробити, як будуть визначатись переможці та інше). Квест був присвячений якомусь виду фізичної діяльності за прог-

рамними видами (наприклад: бадмінтон, баскетбол, легка атлетика та інше). Для початку викладачами кафедри було створено вправи на різних онлайн ресурсах, а саме: LearningApps.org, Quizizz.com, WordArt.com, Classtime.com та інтегрували їх до Google сайту. За допомогою Google форми, з якої обов'язково починався та закінчувався квест, викладачі могли визначити час проходження квесту окремим гравцем та командою взагалі. За виконання кожного завдання нараховувались бали, за якими визначали якість отриманих результатів. Також у цих квестах на кожній сторінці завдань були сховані літери, з яких гравці повинні були створити фінальне слово та записати його у останню Google форму, яка визначала час закінчення проходження квесту.

Так як Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка працює на платформі Moodle, то всю інформацію щодо квесту було викладено саме на цій платформі. Після закінчення виконання цього завдання для звітування та отримання оцінювання на платформі Moodle, студенти повинні були створити скріншот своєї грамоти (команди) та долучити до завдання.

Гончар Галина

*Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, професійна діяльність, педагогічна діяльність, учитель.

Проблема вдосконалення підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту з кожним роком стає все більш актуальною.

За останній час у державі було прийнято декілька постанов, що стосуються реформування системи фізичного виховання школярів та студентської молоді, Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (11.2009), де є положення про підвищення якості підготовки вчителів фізичної культури і викладачів фізичного виховання.

На думку багатьох вчених сьогодні в системі освіти йде пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу для максимального наближення випускників ЗВО до моделі підготовки професіонала.

Досліджуючи праці Н. Москаленко ми помічаємо, що система освіти в фізичному вихованні пов'язана не тільки з одержанням знань, а й з опануванням рухових вмінь та навичками, які вимагають відповідної фізичної підготовки, і з уміннями передати свій досвід учням. У зв'язку з цим виникає проблема їх професійно-прикладної фізичної підготовки протягом навчання у ЗВО.

Структура педагогічної діяльності в роботах вчених дещо відрізняється своїми компонентами. Так В. Теслюк виділяє п'ять основних видів діяльності: педагогічну, наукову, кваліфікаційну, громадську і нерегламентуючу .

М. Розенова виділяє сім видів педагогічної діяльності: навчальну, виховну, організаторську, пропагандистську, управлінську, консультативну та самоосвітню.

Орієнтуючись на освітній стандарт, виділяються основні вимоги, які вважаються модельними характеристиками оволодіння знаннями, вміннями і навичками для використання в професійній діяльності. Однак у літературі широко обговорюється перехід від кваліфікаційної моделі до компетентнісної, тобто орієнтованої на сферу професійної діяльності. Обґрунтовується необхідність такого переходу протиріччями системи професійної підготовки, які проявляються в наступному:

- зростаючими вимогами до рівня професійної діяльності педагога і невідповідністю його фактичного стану;
- між утвердженням новим типом професійної діяльності педагога з переважанням творчої спрямованості педагогічного мислення і сформованою моделлю професійної освіти, орієнтованого на знання, уміння і навички;
- між необхідністю оперативно реагувати на мінливий особистісний та індивідуально-творчий потенціал суб'єктів освітнього процесу і дискретно-локальним характером існуючої системи підготовки педагога;
- між соціальним замовленням на високо-компетентного спеціаліста та інертністю більшої частини педагогів у підвищенні своєї кваліфікації відповідно до сучасних вимог професійного навчання.

Розвиваючи теорію компетентнісного підходу, Л. Куликова виділяє творчі види професійної діяльності педагога: прогностична, проектувальна і конструктивна , організаторська, комунікативна, рефлексивна.

Формуючи модель фахівця з фізичної культури і спорту, Т. Фендель і С. Горбунова, включають такі компетентності:

- ключові компетентності (інформаційна, комунікативна, соціально-правова, компетентність діяльності та самовдосконалення);
- загально-професійні компетентності (компетентність в проведенні моніторингу досягнень і проблем учнів, в проектуванні навчально-виховного процесу, організації, взаємодії з його учасниками, компетентність професійної самоосвіти);
- спеціальні компетентності (академічні та практичні).

На особистість учителя звертають увагу багато дослідників [2]. Головною психологічною вимогою до особистості педагога є любов до дітей. Другою базовою вимогою є наявність спеціальних знань у тій сфері, в якій він навчає дітей, а також знань психолого-педагогічного характеру (закономірностей вікового розвитку організму й особистості дитини, володіння різними педагогічними прийомами і т.п.).

В узагальненому вигляді структура особистісного потенціалу педагога з фізичної культури включає: духовність, освітній потенціал, рухову підготовленість, творчу активність, інтелектуальний потенціал, педагогічні здібності, загальну і професійну культуру.

Духовне виховання є невід'ємною частиною професійної підготовки фахівця, його професійного і соціального становлення, тому що духовне життя людини безпосередньо пов'язане з інтелектуальною, емоційною і моральною діяльністю [3].

Висновки. Таким чином, ми приходимо до висновку, що в організації навчального процесу при підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту не можна орієнтуватися тільки на освітньо-кваліфікаційні характеристики випускника: необхідно розвивати гуманістичні підходи, які б сприяли розкриттю потенціалу особистості, підвищенню її компетентності, готовності проявляти творчість, що дозволить виходити за межі нормативної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахничева Г. В., Заремба Л. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання : навч. посіб. / Галина Валентинівна Балахничева, Людмила Василівна Заремба, Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 64 с.
2. Ротерс Т. Т. Інформаційні технології у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання / Т. Т. Ротерс // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 54. – С. 318–321.

3. Рясса С. О. Педагогічні умови становлення суб'єктності студентів в системі вищої фізкультурної освіти / С. О. Рясса // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. Вип. 12 : у 4 т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2008. – Вип. 12 – Т. 4. – С. 194–199.
4. Солтик О.О. Формування концептуальної моделі викладача з фізичного виховання на основі базової освіти та професійної діяльності / О.О. Солтик, В.В. Флерчук // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна" . – 2012. – № 5. – С. 188-191. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Znpkhist_2012_5_43.pdf

Гончар Роман

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ОСНОВНІ НАПРЯМИ В МЕТОДИЦІ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Правильно організоване силове тренування сприяє всебічному і гармонійному розвитку людини. При формуванні і вдосконаленні спеціальних фізичних та спортивних якостей це є особливо суттєвим. Силове тренування може виконувати різні завдання. Воно сприяє зміцненню здоров'я і досягненню високих спортивних результатів, підвищує функціональний стан нервово-м'язової системи, розкриває властивості психологічного характеру.

У спорті за допомогою силової підготовки створюється основа для розвитку спеціальної сили. Спеціальна сила - основний чинник для досягнення високих результатів в силових видах спорту.

Упродовж останніх десятиріч пошук найраціональнішої системи керування тренувальним процесом відбувався методом визначення оптимального режиму діяльності спортсмена, оптимального збільшення обсягів спеціальної і спеціально-підготовчої роботи.

Методика побудови тренувального процесу залежить від багатьох чинників. До них насамперед належать адаптаційно-приспосувальні можливості організму спортсмена, особливості процесів втоми й відновлення сил після навантажень під час окремих занять. Щоб правильно сформувати тренувальний процес, варто знати, яким чином впливають на спортсмена навантаження, що відрізняються величиною і спрямованістю, тобто динамікою і тривалістю процесів відновлення. Чергування навантажень і відпочинку в мікроциклі може призвести до реакцій трьох типів, а саме:

- максимальне зростання тренування;
- незначний тренувальний ефект або повна його відсутність;

— перевтомлення спортсмена.

Реакція першого типу характерна для всіх випадків, коли застосовується оптимальна кількість занять з великими і значними навантаженнями при раціональному чергуванні їх як між собою, так і із заняттями з меншими навантаженнями. Якщо відбувається незначна кількість занять з навантаженнями, які слугують стимулом до тренування, виникає реакція другого типу. І, нарешті, зловживання великими навантаженнями або ж їх нераціональне чергування може призвести до перевтомлення спортсмена, тобто викликати реакцію третього типу.

Які проблеми та помилки виникають під час силового тренування?

На мою думку основною з проблем у силовому тренуванні є не правильно підібрана програма тренувань та невірний розрахунок силових можливостей кандидата його фізіологічний стан та його психологічний тип характеру. Тренер повинен вивчити кандидата його фізичний та психологічний стан, розробити індивідуальну програму тренувань, також його денний раціон харчування, та час на відновлення організму, сон, відпочинок. Помилки виникають якщо цього всього не робити а тренувати всіх кандидатів по одній програмі не враховуючи вище сказане.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатов. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

Гусак Євгенія

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

НЕСТАНДАРТНІ ЗАСОБИ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Жіноча гімнастика відноситься до комплексно-координаційних видів спорту. Пристрої, на яких виконуються різні вправи, та їх комбінації визначаються складністю виконуваних елементів. У спортивній гімнастиці важливе не тільки технічне виконання елементів, але, звісно, необхідне досконале виконання сполучних рухів і хореографічних елементів, які художньо формують композицію та формують її естетичну цінність [3].

Хореографія означає мистецтво танцю, запис танцювальних рухів за допомогою системи певних знаків. Хореографія необхідна для підвищення якості виконання гімнастичних вправ і розвитку красивих манер. Важливим засобом естетичного виховання, а також засобом розвитку творчих здібностей є хореографія. Деякі автори [2] називають хореографічні вправи, що застосовуються для гімнасток, поняттям специфічної хореографії.

Хореографія вже давно є невід'ємною частиною технічної підготовки гімнасток. Хореографічне виховання в спортивній гімнастиці – це не тільки система спеціальних вправ, а й певні прийоми впливу, які спрямовані на розвиток культури рухів спортсмена, розширення арсеналу виразних засобів [2].

Завдяки хореографічним вправам: зміцнюється пружність м'язів, гнучкість, координація рухів, правильна постава, руховий і опорний апарат, підвищується культура рухів і здатність до творчого мислення. Кожен вид фізичної активності пов'язаний з мистецтвом руху, характеризується характерною руховою основою – структурою руху, тобто специфічною хореографією.

Дослідження О.В. Шевченко, В.В. Чалої та А.О. Журби показали, що хореографічна підготовка робить значний внесок у досягнення високих результатів при виконанні гімнастичних вправ. Вони відзначили важливість цього спеціалізованого виду діяльності у формуванні показників хореографічної підготовки. При виконанні опорних стрибків і паралельних вправ необхідно вміти виконувати гімнастичні елементи (постава, напружені коліна, витягнуті пальці ніг), контролювати корпус і його положення, утримувати рівновагу, міцно триматися, цілеспрямовано завершувати рухи. Всі ці здібності формуються завдяки хореографічній підготовці [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шевченко О.В., Чала В.В., Журба А.О. Формування координаційних здібностей на початковому етапі навчання в заняттях гімнастикою художньою. *The 5th International scientific and practical conference "Science, innovations and education: problems and prospects"*(December 8-10, 2021) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2021. P. 585-586 25
2. Шевченко О.В., Шевченко А.О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: навчальний посібник для університетів. Кіровоград: Центр оперативної поліграфії. 2012. 252 с. 29
3. FIG apparatus norms. 2022. URL: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf 23

Дідоренко Єлизавета, Латіна Ганна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У МЕДИКО- БІОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ СПОРТСМЕНІВ ВІДДІЛЕННЯ ДЗЮДО З ВАДАМИ СЛУХУ

Тривалий комплекс фізіологічних подразників, адресований практично всім функціональним системам організму – це правильно організований тренувальний процес, який не можливо організувати без медико-біологічного супроводу [1].

На сьогодні встановлено, що пошук інноваційних шляхів та підходів удосконалення техніки юних дзюдоїстів з вадами слуху є актуальною і своєчасною перспективою модернізації навчально-тренувального процесу у відділеннях дзюдо ДЮСШ [2].

Інноваційні технології у медико-біологічному супроводі спортсменів відділення дзюдо з вадами слуху базуються на розвитку теорії функціональних систем. Таким прикладом є новий інструмент – визначення «фізіологічної ціни» тренувального процесу, орієнтований на спортивний результат. Визначення «фізіологічної ціни» дозволяє на науковій основі планувати тренувальний процес, унеможливити небезпечну для здоров'я поза межну активацію фізіологічних систем організму спортсмена [3].

Таким чином, інноваційні технології у медико-біологічному супроводі спортсменів відділення дзюдо з вадами слуху передбачають використання математичних моделей з метою знизити ризики для здоров'я під час тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коробов В. Медико-біологічні основи підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень / В. Коробов, О.С. Крюковська // Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 11 трав. 2022 р.). Дніпро: ДДУВС, 2022. С. 279–281 URL: <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/10556>
2. Гарінов, О., Скрипка, І., & Чхайло, М. Вплив розробленого комплексу спеціальних вправ на рівень фізичної та технічної підготовки дзюдоїстів з вадами слуху. *InterConf*, 2021. (71), 404-411. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.08.2021.038>
3. Кузовлева І. Ю. Конкурентні особливості у сфері спортивних послуг. *Економіка та підприємництво*. 2018. С. 705-708.

Дмітрієва Валерія, Лапицький Віталій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК

У дівчаток молодшого шкільного віку важливим є розвиток основ різноманітних спортивних навичок, які нададуть змоги їм стати кваліфікованими спортсменами перед тим, коли вони будуть виконувати спеціалізоване навантаження в обраному виді спорту. Це є не що інше, як всебічний розвиток і вважається одним із важливих принципів тренування, що стосується і спортивного удосконалення і у хокеї на траві. Сприяння різносторонньому розвитку спортивних навичок у дівчаток-хокеїсток сприяє їх успішному виступу у різних змаганнях [1; 3].

Під час багаторічних занять хокеєм на траві до розвитку таланту дитини треба виконувати поступовий підхід. Тобто, на початковому етапі тренувального процесу, який є фундаментом любих тренувальних планів, стоїть різноманітний фізичний розвиток. Але коли фізична підготовка досягає належного рівня, юні спортсменки можуть переходити до другого етапу атлетичного розвитку і почати спеціалізуватися у обраному виді спорту. Наслідком такої спеціалізації може бути досягнення вищого рівня спортивної кваліфікації [2; 5].

Треба постійно сприяти розвитку юними спортсменками рухових навичок і тих умінь, які потрібні їм для досягнення успіхів як у хокеї на траві, так і других видах спорту. Вірно спланований план тренувального процесу хокеїсток на траві повинен включати мало інтенсивні вправи для розвитку анаеробних, аеробних можливостей, спритності, швидкості, витривалості і сили м'язів. Різносторонній процес підготовки має багато переваг. Це полягає у тому, щоб дівчатка, які опанували високим рівнем спортивної техніки, вдало виступали на змаганнях, то необхідно бути готовим до більш пізнього переходу до етапу спеціалізованої підготовки і навіть принести в жертву короткострокові потенційні досягнення [3; 5].

Під час розробки тренувальних програм необхідно творчо підходити до справи, використовуючи різноманітні вправи і методи навчання. Якщо періодично проводити заняття у незвичних для дітей умовах з використанням особливостей місцевості, це буде стимулювати юних хокеїсток, підтримувати

їх інтерес, підкріплювати мотивацію. Доречно проводити частину заняття поза межами спортивної зали або разом із спортсменами, які займаються іншими видами спорту. Використання великої кількості вправ сприяє розвитку тих груп м'язів, які дитина не використовує у хокеї на траві. Дуже велика кількість вузькоспеціалізованих вправ може привести до травматизму і перетренованню [4; 6].

Внесення змін у тренувальну програму, де задіяні вправи з інших видів спорту, сприяє удосконаленню спритності, швидкості та міжм'язовій координації. Спортсмен із добре розвинутою спритністю і координацією у подальшому буде набагато швидше навчатись складним рухам спортивної спеціалізації, притаманних хокею на траві [5; 6].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
2. Зайцева Валерія. Структура річного тренувального циклу. *Інноваційні і цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. С. 71.
3. Зубалій М.Д., Волков Л.В., Жевага С.І., Івашковський В.В., Ільченко А.І., Мудрік В.І., Мудрік І.В., Остапенко О.І., Столітенко Є.В., Тимчик М.В., Шинкарюк А.І. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: навчальний посібник [за редакцією М.Д. Зубалія]. Київ, 2012. 216 с.
4. Лапицький В.О., Шаповал М.С. Система модельних характеристик юних спортсменок у хокеї на траві. *Фізичне виховання , спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. Луцьк: Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2008. Т.3. С. 251-255.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2005. 207 с.
6. Хокей на траві: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005. 112 с.

Дрозд Віктор, Павленко Інна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ЕТАПИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФУТБОЛУ В УМОВАХ СЕКЦІЇ ЗЗСО

Оптимізація тренувальних занять із футболу це процес планування та здійснення тренувань із метою досягнення максимальної ефективності та результативності у даному виді

спорту. Даний процес полягає у пошуку оптимального балансу між навантаженням, відпочинком, формуванням навичок та розвитком спортивної форми [3, с. 42].

Екстраполюючи дані наукового доробку у галузі фізичного виховання та спортивної підготовки з футболу, нами визначено етапи оптимізації тренувальних занять із футболу в умовах секції ЗЗСО, а саме:

1. Аналіз: Визначення початкового рівня спортивної підготовки учасників секції з футболу, їх потреб та цілей. Аналіз технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки для визначення методів та засобів тренувань.
2. Цілі: Встановлення конкретних цілей тренувань, таких як розвиток технічних, тактичних навичок; фізичної підготовки, та ін. Цілі повинні бути реалістичними, вимірюваними та досяжними у межах доступних ресурсів та тривалості тренувань.
3. Планування: Розроблення детального плану тренувальних занять, який включає розподіл часу між різними аспектами тренування, такими як фізична підготовка, техніка, тактика, стратегія гри та відпочинок. Планування повинно враховувати тривалість тренувань, їхню інтенсивність та послідовність.
4. Реалізація: Виконання тренувань згідно з річним планом тренувань. Це включає виконання різних вправ, дрібних ігор, тренувань із командою та індивідуальну роботу з учасниками.
5. Моніторинг: Систематичний контроль та оцінка динаміки спортивної підготовленості учасників. Використовуються різні методи, такі як тестування, спостереження, аналіз даних для визначення наскільки успішно досягаються поставлені завдання.
6. Коригування: Застосування змін до плану тренувань на основі результатів моніторингу. Це можуть бути корекції у тривалості тренувань, інтенсивності, зміна підходів або фокусу на окремі аспекти підготовки та ін. [1], [3].

Шляхом оптимізації тренувальних занять можливо досягти максимального використання доступних ресурсів, оптимального розвитку навичок та досягнення найкращих спортивних результатів. Процес оптимізації враховує індивідуальні особливості учасників, загальний графік та потреби секції з футболу, отже, створює ефективну та збалансовану програму тренувань [2, с. 15].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Доукіна Ю.Є, Коломоєць Г.А, Тимчик М.В. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Кіровоград: Імекс; 2014. 171 с.
2. Зайцева Ю., Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Витоки педагогічної майстерності*, 2014, 139–144.
3. Лісенчук Г.А. Спортивні ігри та методика викладання (Футбол) : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2020. 51 с.

Дубинська Оксана, Жужгіна Анастасія

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БІАТЛОНОМ

Швидкісно-силові навантаження більш різнобічно та ефективно пристосовують організм людини до тренувальної роботи, а особливо у біатлоні. Швидкісно-силові навантаження впливають ефективніше, ніж просто швидкісні чи силові окремо.

Для біатлоністів має величезне значення розвиток швидкісно-силових якостей для подолання траси в складних погодних умовах, наприклад сильний вітер, снігопад, низька температура, тощо. Ці всі зовнішні умови можуть погіршувати працездатність тих, хто займається біатлоном. Швидкісно-силові вправи - це динамічні вправи, у яких м'язи одночасно виявляють більшу силу і швидкість скорочень, тобто, велику потужність. Характеризуються ці вправи величиною опору 20–60 % від максимуму, час повторення близько 10-15 сек., швидкість руху максимальна, час відпочинку 3-5 хв [3].

На думку О. Бурли, велика увага та інтерес до швидкісно-силової підготовки в біатлоні пояснюється подальшою інтенсифікацією тренувального процесу, пов'язаною з розвитком біатлону: ускладнення лижних трас, появою більш енергоємних ковзальних ходів та конкуренцією, що постійно зростає, на міжнародних змаганнях. Швидкість пересування на лижах залежить від потужності зусиль, що розвиваються при відштовхуванні лижами та палицями, тобто швидкісно-силової підготовленості біатлоніста [1].

Спеціальна силова підготовка різних видів спорту швидкісно-силового характеру, відрізняється переважним розвитком

вибухової сили. Що ж до інших фізичних якостей витривалості, спритності, гнучкості, їх покращення відбувається у більшості випадків безпосередньо у процесі розвитку вибухової сили.

На думку Л. Пилипея, рівень розвитку власне силових здібностей є основою прояви всіх різновидів м'язової сили спортсмена. Для теорії та методики лижних гонок найбільш зручна класифікація силових здібностей людини, згідно з якою вони поділяються на швидко-силові, власне силові здібності та силову витривалість. Саме ця класифікація використовується у нашому дослідженні, а силова підготовка націлена на розвиток власне силових здібностей [4].

Для досягнення спортивного результату у біатлоні потрібна фізична готовність, тактична майстерність, психологічна стійкість. Ці якості ефективно формуються на основі високого рівня «загальної витривалості», під якою розуміється тривале виконання помірної інтенсивності в аеробному режимі енергозабезпечення. Змагальна діяльність потребує розвитку «спеціальної», «швидко-силової», «силової», «швидкісної» та «локальної силової» витривалості, що дозволяє досягати найкращого спортивного результату [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурла А. А. Особливості розвитку швидкісних та силових якостей у юних біатлоністів 14-15 років у підготовчому періоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник* (2), 2015. 38-41 стор.
2. Круцевич Т. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 4. С. 21.
3. Начинська С. В. Основи спортивної статистики. К. Вища шк. Головн. видавництво, 1987. 189 с.
4. Пилипей Л. П. Фізичне виховання. Навч.-метод. посібник для самостійних занять з фіз. культури . Суми : Ініціатива, 2002. – 93 с.

Думчиков Кирило

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ВПЛИВ ПЕРЕДСТАРТОВОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА

Одними із визначальних чинників, які формують передстартовий стан спортсменів, називають соціально-психологічні. Соціально-психологічні чинники включають чинник публічності

змагань (присутність глядачів, тренера, потенційного супротивника, суддів), а також чинники, пов'язані з міжособистісними стосунками (оцінка психологічного клімату в команді, а також оцінка свого статусу в команді).

Публічність спортивних змагань є масовим соціально-психологічним явищем, головний зміст якого становить процес комунікації спортсменів із глядачами, зацікавленими спостерігачами (тренери, спортсмени, судді, члени референтної групи та ін.). Постійний «ефект присутності» має не лише безпосередній вплив на емоційний стан спортсмена, його психічний стан, стійкість до перешкод, а також на успішність його змагальної діяльності.

Проблема впливу глядачів спортивних змагань на рівень досягнень спортсменів має важливе наукове й практичне значення. У спортивній психології вона отримала назву «ефект соціальної фасилітації», тобто ефекту впливу присутності глядачів і суддів на психіку й поведінку спортсменів під час змагань.

Присутність тренера та зв'язок із ним на змаганнях також вважають важливим чинником, що впливає на емоційні стани спортсменів, тобто образ тренера, що сформувався у свідомості спортсменів, є чинником регуляції їхньої мотивації, психічних станів, думок і поведінки.

Під час виступу без тренера у спортсменів підвищується стан тривоги через виникнення додаткових труднощів (недостатньо якісна розминка, ні з ким заповнити паузи, що виникають під час змагань тощо). Відсутність бажаної емоційної підтримки, спілкування створює для спортсмена дискомфортні умови, оскільки зі стереотипних уявлень про змагання випадає одна з істотних деталей. Знання того, хто хронометрує спортсмена на змаганнях, створює в нього специфічне емоційне налаштування, викликає стан комфорту або тривоги.

Присутність на змаганні референтних осіб, особисто значущих для конкретного спортсмена, є серйозним і не завжди однозначним чинником, що впливає на емоційний стан спортсмена. Так, емоційний вплив, який мають на психічний стан молодих спортсменів батьки, має здебільшого негативний характер. У той же час для спортсменів досить велику суб'єктивну значущість має присутність на змаганні тих або інших референтних осіб, їхня підтримка.

Як чинник, що впливає на передстартовий емоційний стан спортсмена, виділяють також присутність суддів, а також (на

нашу думку) стартера. Особливого значення цей чинник набуває у випадку змагання на «чужому» полі, коли від суддів чекають суб'єктивного суддівства, а від стартера – оптимально витриманого за часом стартового пострілу.

Привертає увагу той факт, що одним із найважливіших чинників, які впливають на процес і результат діяльності групи (у цьому випадку спортивного колективу), а також на емоційні стани її членів, є так званий «психологічний клімат» команди. У спортивній діяльності, де особливо яскраво проявляється колективно-командний характер взаємодії людей, проблема психологічного клімату в спортивних командах висувається на одне з перших місць як початкова умова успішності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.
2. Коробейников Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
3. Шеріф Сархан. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я : зб. наук. пр. Дніпропетровськ. 2011. № 2. С. 75–79.

Душко Микита

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ БОКСУ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ

Як відомо, бокс як вид спорту займає чільне місце у розвитку фізичної культури як сучасної України так і на міжнародному рівні. Бокс називають спортом усіх часів. Історія його розвитку налічує близько п'яти тисяч років. Кулачний бій, як спортивне єдиноборство, виник ще на ранніх ступенях розвитку суспільства і в різних формах був поширений у всі часи серед багатьох народів. Літературні пам'ятники, малюнки дають нам досить повні відомості про правила ведення кулачного бою в Стародавній Греції, про методи тренування бійців [2].

У зв'язку з погіршенням кримінальної ситуації і з метою самозахисту свого життя ряд фахівців рекомендують уже зі шкільної лави проводити заняття з фізичного виховання засобами різних видів єдиноборств, захоплення якими серед учнівської молоді стало масовим [1; 2; 4].

Як засіб формування спеціальних рухових умінь та навичок учнів старших класів, бокс використовується вчителями фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів найчастіше у позакласній роботі.

Як відомо, зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці. Для виконання боксерських рухів потрібні всі рухові якості, всі властивості рухового апарату. Бокс є доволі доступним видом спорту, так як не обмежує можливостей тих хто ним займається. Цей вид спорту є ефективним засобом різностороннього фізичного розвитку та фізичної підготовленості [3].

Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості старшокласників [4].

Ураховуючи вище сказане, актуальним є дослідження використання засобів боксу для підвищення фізичної підготовленості учнів, які займаються у секції з боксу при загальноосвітній школі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вакулєнко Д.В., Черєдніченко С.В., Скрипка І.М. Одноборства у фізичному вихованні учнів молодших класів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали ХХІІ Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. Суми : СумДПУ імені А. С. Макарєнка, 2022. Т.1. С.183 –187.
2. Іваній І.В., Шу Їфу Різновиди східних одноборств та історія їх розвитку. *Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту різних груп населення: матеріали ХХІІ Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених* / відп. ред. Я.М. Копитіна: наук. ред. О.А. Томенко. Суми: Сум ДПУ імені А.С. Макарєнка, 2022. С. 56.
3. Романєнко М. І. Бокс. Київ: «Вища школа», 2014. 269 с.
4. Тімченко Костянтин, Ворона Віта. Особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів. *Актуальні питання підготовки спортсменів в 52 олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макарєнка, 2021. С. 170–174.

Євтєєв Віталій, Кравченко Ігор

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТЗАЛІ

Центральним завданням підготовки гравців у футзалі є досконале володіння технікою гри, де враховувати необхідно такі складові, як формування у гравців раціональної, найбільш доцільної техніки, а також доступність технічних прийомів. Першою умовою успішного володіння технічними прийомами є належний фізичний розвиток спеціальних фізичних здібностей, від яких залежить володіння певними прийомами техніки. Друга умова стосується умілого використання підвідних вправ, тобто, доступне опанування складної техніки без спотворення при цьому її суті [3; 4].

У процесі вдосконалення технічних прийомів гри необхідно уникати шаблонного підходу, оскільки він дуже різноманітний. Основними складовими під час удосконалення техніки, є такі: належний рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей, які впливають на ефективність технічних прийомів; висока надійність виконання технічних прийомів у складних ігрових умовах та вміле володіння усіх технічних прийомів і способів їх виконання; володіння на високому рівні індивідуальними тактичними прийомами під час виконання технічних дій; надійність на високому рівні опорно-рухового апарату та систем організму, які виконують основне навантаження під час виконання великої кількості прийомів гри; володіння спеціальними знаннями [1; 2].

Дотримуватись послідовності зазначеного удосконалення необхідно за допомогою як підготовчих вправ, так і підвідних вправ по техніці і тактиці гри. Крім того, об'єднанню вище вказаних складових сприяють спеціальні знання, які зазначаються перед футзалістами у грі. Вдосконалення техніки відбувається з урахуванням ігрової функції кожного гравця у команді та його індивідуальних особливостей [3; 5].

Треба постійно намагатись досягнути високого рівня усебічної технічної підготовленості футзалістів. Це формує у гравців міцну основу технічних прийомів, на яку не впливають збиваючі чинники, високу надійність під час використання основних ігрових прийомів та технічну досконалість у використанні ігрової функції гравця у команді. Тренувальні

заняття повинні проходити максимально щільно, із включенням вправ як технічного удосконалення у команді, так і для індивідуального тренування [1; 5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков, 2009. 396 с.
2. Костенко М.П., Краснов В.П., Отрошко О.В. Футзал в закладі вищої освіти. Навчально-методичний посібник. Київ НУБіП України, 2019. 87 с.
3. Лисенчук Г.А., Рышко А.В., Лисенчук С.Г. Упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе (методические рекомендации). Киев, 1998. 27 с.
4. Мазурчук О. Т. Від футболу до футзалу: метод. рек. Луцьк, 2015. 84 с.
5. Навчальна програма «Футзал» для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, затверджена державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту, Київ, 2008 р.

Іванюта Вадим

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Боксом в Україні займаються вже багато років на високому професійному рівні. З популярністю боксу, точністю рухів і ударів, а також навчанням дітей намагатися підвищити їхню впевненість у собі, цей вид спорту відрізняється від інших видів спорту [2, 3] Здатність передбачати та розуміти дії суперника в роботі, розуміння того, що його дії вирішать долю команди, спонукає його до відповідальних дій в змагальному поєдинку

Для змагальної діяльності бокс характеризується високим рівнем спритності та сили. Це визначається тим, що в основі змагальної діяльності у боксерів – це різноманітні рухові дії, які вимагають від них демонстрації значно більшої м'язової сили за короткий проміжок часу в умовах земної гравітації та зустрічних рухів супротивника. Завдяки цьому велика увага приділяється швидкісно-силовій підготовці боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації. Ефективність спортивної підготовки, на думку багатьох авторів (L.V. Volkov, R.D. Khalmuhammedov, A.G. Shiryayev, 2019), проявляється у комплексному використанні її основних сторін, під час головної ролі однієї з них на певному етапі підготовки.

Актуальність вирішення цієї проблеми визначається тим, що розробка змісту наукових основ підвищення фізичної підготовки, що необхідна юним боксерам для якісного виконання технічних рухів, а також підвищення якості техніки ударних рухів; впровадження їх у практику навчання; способи захисту та нападу; підвищення ефективності більшості технічних прийомів дозволяє тренерам застосовувати розширені засоби та методики.

Згідно з досліджень Ярош Є.С: « Підвищення ефективності роботи дитячо- юнацьких спортивних шкіл і шкіл олімпійського резерву, які грають провідну роль у підготовці спортсменів високого класу, немислимо без серйозних досліджень у галузі спортивної науки. Діагностика та оцінка стану просторової організації тіла юних боксерів в умовах спортивної школи представляє, як теоретичний, так і практичний інтерес» [1]

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ярош, Г. . Оцінка ефективності технології корекції порушень просторової організації тіла у боксерів на етапі початкової підготовки. 2022, С. 354-365.
2. O'DELL, D. (2004) Adaptations to training. *Brian Mackenzie's Successful Coaching*, (ISSN 1745-7513/ 11 / April), p. 8-9
3. Loturco, I., Pereira, L. A., Kobal, R., Fernandes, V., Reis, V. P., Romano, F., ... McGuigan, M. (2021). Transference Effect of Short-Term Optimum Power Load Training on the Punching Impact of Elite Boxers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(9), 2373–2378. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003165>

Кальченко Максим, Павленко Інна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ

Для планування цілорічного тренування легкоатлетів використовується періодизація, тобто, розподіл на цикли, періоди, етапи. Для спортивної підготовки юних легкоатлетів прийнято розглядати три основні варіанти побудови цілорічного тренування.

У першому варіанті рік становить один великий цикл (макроцикл) тренування та ділиться на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Підготовчий період має тривалість близько 6 місяців (листопад-квітень) і у свою чергу ділиться на три етапи: осінньо-зимовий підготовчий – 3 місяці (листопад-січень); зимово-змагальний – 1 місяць (лютий); весняно-підготовчий –

2 місяці (березень-квітень). Змагальний період триває 5 місяців і ділиться на два етапи: ранніх змагань – 1 місяць (травень) та основних змагань – 4 місяці (червень-вересень). Перехідний період триває зазвичай 3–4 тижні і займає жовтень місяць [2].

Перший варіант використовується для підготовки юних легкоатлетів, які не мають можливості змагатися взимку.

У другому варіанті рік складається із здвоєного циклу: осінньо-зимового – близько 5 місяців (15 жовтня – 14 березня) та весняно-літнього – 6 місяців (15 березня – 14 вересня), а також перехідного періоду 3–4 тижні (15 вересня – 14 жовтня). У свою чергу, осінньо-зимовий цикл ділиться на етапи осінньо-зимовий підготовчий (15 жовтня – 30 листопада) та спеціально-підготовчий (1 грудня – 31 січня). У цей цикл входить і період змагань (1 лютого – 14 березня). Весняно-літній цикл включає етапи весняно-підготовчий (15 березня – 14 квітня) та спеціально-підготовчий (15 квітня – 31 травня), а також періоди підвідників (1–30 червня) та основних змагань (1 липня – 14 вересня).

Цей варіант застосовується для підготовки тих легкоатлетів, які мають можливість змагатися не тільки у літній період, а й узимку [1].

Для спортсменів, які досягли гранично високих для себе результатів і переступили вікову зону оптимальних можливостей, може бути прийнятий третій варіант річної побудови тренування, який складається з декількох (до чотирьох) коротких циклів по 3–4 місяці кожен.

Особливістю цього варіанта є участь спортсмена у багатьох змаганнях протягом року з підтримуючими (іноді розвиваючими) тренуваннями та активним відпочинком між ними, а головна особливість – хвилеподібна зміна тренувальних та змагальних навантажень протягом року. Для всіх легкоатлетів, що спеціалізуються на швидкісно-силових видах, третій варіант дає позитивні результати [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бобровик В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячоюнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю Київ: Логос, 2019. 192 с.
2. Єднак В. Легка атлетика. (частина I). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: СМТ «Тайп», 2017. 124 с.

3. Павленко І.О., Сидоренко О. Р., Скачедуб Н. М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти навч.-метод. Посіб. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 200 с.

Кекін Михайло

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

НАУКОВИЙ АСПЕКТ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

На початку підготовки важливим є комплексний підхід до організму юного спортсмена: фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, психологічна підготовка, засвоєння нових рухових навичок. У відповідності до вікових особливостей організму юних спортсменів велику увагу приділяють розвитку технічних навичок за допомогою різноманітних спеціальних вправ, які не є складними. У цьому віку важливо розвивати швидкість і гнучкість **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**. Удосконалення цих якостей сприяє розвитку інших. Цей метод називається «різносторонньою базовою фізичною підготовкою футболіста».

Завдяки інтенсивному розвитку організму та розвитку рухових умінь і навичок юні гравці вчаться використовувати нові технічні прийоми. На етапі початкової підготовки ефективний навчально-тренувальний процес сприяє фізичному і технічному розвитку [1]. Щоб успішно переходити на інший етап, багаторічна підготовка повинна починатися з поступового ускладнення завдань навчально-тренувального процесу. «Підвищення тренувальних навантажень із паралельним досягненням максимальних результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей», тобто принцип, який має вирішальне значення [2]. Враховуючи цей принцип, слід чітко визначити, куди повинен йти тренувальний процес під час спортивної діяльності.

Таким чином, фізичні та технічні можливості розширюються. Фахівці, які відповідають за спортивну підготовку юних футболістів, повинні розуміти закономірності росту та розвитку їхнього організму. Таким чином, ефективна організація навчання та тренування залежить від фізичного, психічного та морфофункціональних характеристик спортсмена 3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. №2. 2017. С. 10-13.
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*. 2020. 8(128). С. 54–60.
3. Ценцура К. Вплив технологій на досягнення футболістів. URL: <https://nv.ua/ukr/techno/innovations/de-mij-dzhojstik-jak-tekhnohiji-zminili-suchasnij-futbol-2476067.html>

Кліщенко Максим

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТАХ ТА ІНСТИТУТАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

Футбол належить до контактних спортивних ігор. Зміст гри у футболі регламентується правилами, які мають виконувати усі учасники цього процесу. Розглядаючи ігрову діяльність у футболі, необхідно відзначити, що вона може тривати 90 і більше хвилин. В процесі підготовки студентів у закладах вищої освіти в групах спортивної майстерності за спеціалізацією «Футбол» або «Футзал» тренери-викладачі вдосконалюють їх рухові навички. Я. Кірюшко, Н.Кулик [2] в своїх дослідженнях вказують на необхідність використання наступних засобів при підготовці футболістів груп ПСМ, а саме:

- для спеціальної фізичної підготовки гравців використовувати техніко-тактичні прийоми, спрямовані на підвищення швидкості реакції;
- прискорення з різноманітних початкових положень з виконанням технічних і тактичних елементів;
- зупинки, ривки і прискорення на з поверненням назад;
- стрибки згідно звукових і зорових команд та одночасним виконанням ігрових прийомів.

Одним із пріоритетних напрямків наукових досліджень у галузі футболу в Україні багато років є вивчення змагальної діяльності футболістів різної кваліфікації. І. М. Скрипкою., М. Б. Чхайло, І. М. Кравченко, В. В. Гладовим проведено аналіз змагальної діяльності футболістів груп підвищення спортивної

майстерності СДПУ з результатів дослідження виявлено ефективність застосування методики підготовки спортсменів групи ПСМ з футболу, які є членами збірної команди «Сумихімпром-СДПУ» [1]. Після застосування розробленої методики команда «Сумихімпром-СДПУ» ввійшла у вісімку кращих серед команд 2 ліги.

Аналіз системи тренування футболістів групи ПСМ показав, що багато гравців протягом усього річного циклу підготовки не можуть підтримувати достатній рівень рухової активності, тому актуальним є корекції тренувальних програм під час їх навчання в закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Скрипка І.М., Чхайло М.Б., Кравченко І.М., Гладов, В.В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів групи підвищення спортивної майстерності. *Pedagogy and Psychology Scienc and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2019, VII(23), Issue: 193, С. 73–77.*
2. Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна Фізична підготовка студентів групи псм з футзалу Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022 . С.88-96

Козирка Владислав

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ШЛЯХИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ- СТАЄРІВ

Одними із найважливіших психофізіологічних процесів, що протікають в організмі кожного спортсмена, є саме процеси відновлення. Їх основна дія закладається у тому, що після завершення виконання специфічного м'язового навантаження починають відбуватися деякі зміни у роботі тих органів та систем функціонування організму, які забезпечували виконання обраного фізичного навантаження.

ДКП (додатковий кисневий пристрій) – відноситься до ряду одних із найефективніших допоміжних засобів, які використовуються у процесі відновлення організму та покращення рівня його функціонального стану. Даний метод відновлення дихальної системи за допомогою застосування ДКП

– вважається одним із найпростіших та доступних для масового застосування, що дає можливість дозовано піднімати рівень дихання та паралельно виконувати необхідні фізичні вправи.

Було підготовлено приблизну програму тренувального процесу для бігунів-стаєрів, де були застосовані допоміжні засоби у процесі відновлення. Головним спрямуванням у бігунів на довгі дистанції на цьому етапі – є розвиток та покращення рівня передумов, спираючись на які, буде формуватися спортивна форма атлета загалом.

Спостерігаючи за динамікою рівня функціональних показників процесів відновлення у стаєрів, які використовували додаткові засоби під час відновлення дихання (ДКП) та мали підвищений АОД (аеродинамічний опір дихання) в учасників експериментальної групи, було відмічено нижчі показники рівня ЧСС_{спокої} та ЧСС_{мпк}. Також покращилися показники швидкості відновлення ЧСС протягом першої та п'ятої хвилини відновлення ($p < 0,05$). Показники АТ були змінені наступним шляхом: відбулося помітне покращення АТ_{спокої}, АТ_{систоли} та АТ_{діастоли} протягом першої хвилини процесу відновлення, відбувся приріст у показниках швидкості відновлення АТ_{систоли} та АТ_{діастоли}.

Спираючись на отримані дані після завершення експерименту, відновлення дихання із застосуванням ДКП та збільшення рівня АОД можна назвати абсолютно дієвим методом для стимуляції процесів відновлення. До того ж, чим довшим є застосування даних засобів у процесі відновлення стаєрів, тим яскравішими є вираження позитивних змін у процесі відновлення організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Головащенко Р. В. Дослідження показників швидкісної витривалості бігунів на середні дистанції. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2013. № 12. С. 15–19 (видання, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).
2. Головащенко Р. В. Фармакологічна корекція швидкісної витривалості в бігунів на середні дистанції в динаміці передзмагального мезоциклу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 101–105.
3. Маліков М. В., Караулова С. І. Оцінка функціональної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються в бігу на довгі дистанції. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. 2(52). С. 65–69.

Колесник Микола, Кисельов Валерій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

МАРКЕТИНГОВА ДІЯЛЬНІСТЬ У КІБЕРСПОРТІ

Протягом останніх десятиліть кіберспорт є видом спорту, який неймовірно стрімко розвивається та популяризується. Дослідження маркетингу в кіберспорті є дуже актуальним та важливим, оскільки цей сегмент ринку в останні роки значно зріс та став дедалі популярнішим. За даними Newzoo, у 2021 році глобальний ринок кіберспорту складав близько 1,1 мільярда доларів, і ця цифра прогнозується до зростання в майбутньому [4].

У зв'язку з цим, кіберспортивні команди, турніри та інші заходи вже залучають увагу великих брендів, які бажають рекламувати свої товари та послуги серед молодшої аудиторії. Проте, для досягнення успіху в маркетингу в кіберспорті, потрібно розуміти його особливості та відмінності від традиційного спорту, а також вміти користуватися інноваційними підходами та технологіями для залучення та утримання аудиторії [2, с. 287].

Сьогодні великі бренди зацікавлені у просуванні своїх товарів на кіберспортивному ринку. Обсяги рекламних інтеграцій зростають рік у рік, різні компанії намагаються знайти свою аудиторію у кіберспорті. Незважаючи на популярний міф про те, що в комп'ютерні ігри грають здебільшого школярі, основна частина кіберспортсменів – люди віком від 21 до 35 років. Це мільйони, які люблять технології та заробляють достатньо, щоб витратити гроші на нові гаджети. При цьому вони майже не сприймають традиційну рекламу на ТБ або в газетах. Тому гіганти на зразок Samsung та Intel, чиї доходи залежать від мільйонів, давно спонсорують міжнародні змагання.

Маркетинг в кіберспорті відіграє важливу роль у формуванні іміджу гравців, команд, турнірів та галузі в цілому. Важливо розуміти, як правильно використовувати маркетингові інструменти, щоб привернути нових фанатів та спонсорів, підвищити рівень інтересу до галузі та збільшити доходи [3, С. 61].

Наразі дослідження в цьому напрямку акцентують увагу на таких аспектах як:

- Аналіз маркетингових стратегій та принципів, які застосовуються в кіберспортивному сегменті ринку.

- Дослідження споживчої поведінки аудиторії кіберспорту та її впливу на маркетингову діяльність у цій галузі.
- Вивчення ефективних інструментів маркетингу в кіберспорті, таких як відео-контент, соціальні медіа, спеціальні рекламні заходи тощо.
- Аналіз факторів, що впливають на успіх маркетингової діяльності в кіберспорті, таких як репутація бренду, спонсорська підтримка, громадська думка та інші [1, С. 53].

Дослідження маркетингу в кіберспорті може допомогти як кіберспортивним командам та організаторам турнірів вдосконалювати свої стратегії маркетингу, так і рекламодавцям більш ефективно рекламувати свої бренди в цьому сегменті ринку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горова К.О., Горовий Д.А., Кіпоренко О.В. Основні тенденції розвитку ринку кіберспорту. *Проблеми і перспективи розвитку підприємництва*. 2016. № 4 (2). С. 51–55.
2. Імас Є.В. Кіберспорт: монографія. Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2021. 601 с.
3. Чайка Є.В., Зозульов О.В. Фінансово-економічні аспекти функціонування ринку кіберспорту. *Маркетинг і цифрові технології*. 2019. №3. С. 56-67.
4. NewZoo Global Esports Market Report 2021. URL: <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoos-global-esports-live-streaming-market-report-2021-free-version> (дата звернення: 26.09.2023).

Кончаков Антон, Кисельов Валерій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТЗАЛІСТІВ ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Швидкість та сила є одними з найважливіших фізичних якостей в спорті, зокрема й у футзалі, оскільки вони можуть значно впливати на результативність команди. Оскільки футзал є швидким та динамічним видом спорту, гравці повинні мати високий рівень швидкісно-силових якостей, щоб забезпечувати високу продуктивність на полі.

Окрім того, розвиток швидкісно-силових якостей є складним та мультифакторним процесом, який потребує використання різноманітних методів та засобів тренування. Тому важливо досліджувати різні підходи до розвитку швидкісно-силових якостей та вивчати їх ефективність.

Сучасний рівень розвитку цього виду спорту вимагає диференційованого підходу до питання вдосконалення підготовленості гравців. Особливості тренувань у футзалі передбачають досягнення індивідуальних цілей для кожного гравця, що, в сукупності, призводить до підвищення результативності цілої команди. Побудова тренувального процесу залежить від багатьох чинників: період підготовки, цілі на сезон чи турнір, індивідуальні особливості гравців та інші [2, с. 150].

Розвиток швидкісно-силових якостей є ключовим аспектом фізичної підготовки професійних футзалістів. Ці якості дозволяють гравцям виконувати швидкі та енергозатратні дії на полі, вигравати протиборства, створювати шанси та забивати голи, а також ефективно захищати власні ворота.

Різновидами швидкісно-силових здібностей є швидкісна, вибухова та амортизаційна сили. Швидкісна сила характеризується ненасиченою напругою м'язів зі значною, але не граничною швидкістю; вибухова сила відображає здатність досягати максимальних показників сили на короткий час; амортизаційна сила – здатність якнайшвидше закінчити максимально швидкий рух. Ці здібності становлять основу швидкості спринту та «ривкових» прискорень, стрибків, ривків та інших елементів в футзалі [1, С. 10].

Особливості розвитку включають в себе різновиди швидкісно-силових якостей, такі як швидкісна сила, вибухова сила та амортизаційна сила. Кожна з цих здібностей має свою унікальну роль у грі та вимагає специфічного тренування.

Розуміння і правильний розвиток швидкісно-силових якостей є важливими факторами для досягнення високої результативності та демонстрації максимальних можливостей на футзальному майданчику для професійних футзалістів [3, Р. 180].

Тренувальний процес має бути індивідуалізованим, різноманітним та включати цикли тренувань, які розвивають різні аспекти швидкості та сили. Моніторинг фізичної підготовки, правильне харчування, психологічна підтримка та відновлення є не менш важливими аспектами для досягнення успіху на футзальному майданчику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Без'язичний Б.І, Сірий О.В. Сучасні методики розвитку вибухової сили у футзалістів. *Педагогіка, психологія і мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2011. С. 9–11.

2. Сіренко П.О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів: дис. на здобуття ступеня канд. наук із фізичн. вихов. і спорту: 24.00.01. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с.
3. Abate, M., Schiavone, C., & Salini, V. High Prevalence of Patellar and Achilles Tendinopathies in Futsal Athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2012. 11(1). P. 180.

Коржов Денис, Кулик Ніна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Пауерліфтинг - це силовий вид спорту, сутність якого полягає в подоланні ваги максимально важкого ускладнення. Головною метою є підняття речей як можна більшої ваги [1; 2].

В Україні пауерліфтинг порівняно молодий вид спорту, але його популярність зростає з кожним роком. Отже, 1964 рік є роком зародження пауерліфтингу, але датою народження українського пауерліфтингу можна вважати 13-14 лютого 1988 рік, коли були проведені перші офіційні республіканські змагання з пауерліфтингу у м. Вінниці, в яких взяли участь спортсмени з 17 міст України. Облік чемпіонатів України з пауерліфтингу прийнято вести з Першого Офіційного чемпіонату СРСР з силового триборства, який відбувся 14-18 січня 1989 р. у м. Горлівка. У змаганнях взяли участь 85 атлетів з 15 областей.

З 1 січня 1991 року Україна стала членом світової федерації пауерліфтингу. З виходом на світову арену українські спортсмени неодноразово ставали переможцями та призерами змагань різного рівня. Спортсмени України продемонстрували всьому світу високу техніку виконання і відмінну фізичну підготовку. У м. Харкові перший чемпіонат з пауерліфтингу пройшов 11 початку 1988 р., зібравши при цьому чималу кількість учасників різного віку.

Одним з видатних пауерліфтерів України є Віктор Належкін - дворазовий чемпіон світу, 7-ми кратний чемпіон Європи, заслужений майстер спорту, який виступав у ваговій категорії до 125 кг. Вікових меж у пауерліфтингу немає [3].

Сьогодні змагання проводяться з використанням сучасної комп'ютерної техніки, програмного забезпечення і устаткування, за допомогою чого можна побудувати тактику і стратегію боротьби спортсменів на помості. Всі змагання обслуговують

чітко підібрані бригади суддею з дотриманням правил змагань і регламенту. Всім цим досягненням і перемогам передувала більш ніж 20-річна важка робота

Кількість міжнародних організацій пауерліфтингу постійно зростає, але незважаючи на децентралізацію, яка властива світовому пауерліфтингу. Найбільш відомою і популярною залишається Міжнародна федерація пауерліфтингу (IPF). IPF – єдина міжнародна організація в пауерліфтингу, що є членом Асоціації Всесвітніх Ігор і Генеральної Асамблеї Міжнародних спортивних Федерацій. У 2004 році після тривалого процесу IPF отримала визнання МОК і підписала кодексу WADA, з 1964 р. пауерліфтинг включений в програму Параолімпійських Ігор.

Розвитком пауерліфтингу в Україні займається Федерація пауерліфтингу України (ФПУ), яка була створена у 1991 році, а з 30 квітня 1992 року була прийнята до членів Європейської федерації пауерліфтингу (EPF). 18 листопада 1992 році ФПУ отримала членство на засіданні Генеральної Асамблеї Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF), яка відбулася у м. Бірмінгем, Великобританії. Слід зазначити, що ФПУ є єдиною Всеукраїнською громадською організацією з пауерліфтингу, що має статус Національної та співпрацює з Міністерством молоді та спорту України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид-во ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
2. Циба Ю.Г. Особливості організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. *Молодий вчений*. № 3.1 (43.1). Березень, 2017. С. 297-300.
3. <https://ukrpowerlifting.com>

Король Олександр

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ

Швидкісно-силові характеристики якості спортсмена залежать від здатності практичної нервово-м'язової системи мобілізуватися до проявлення значних силових напружень за короткий проміжок часу: від абсолютної сили м'язів, що

проявляється максимально при максимальних напруженнях без врахування часу; від специфічних здібностей м'язів до швидкого нарощування зусиль на початку руху [2].

З фізіологічної точки зору швидкісно-силові якості відносяться відносно до якостей, прояв яких технікою обумовлений тим, що м'язова сила в спокої має тенденцію загалом до збільшення за рахунок впливу збільшення швидкості більшості скорочень м'язів та пов'язаного з цим напруженням.

Вивченню виконання фізіологічних механізмів дій, які полягають в основі розвитку поступово швидкісно-силових якостей, приділено значну кількість досліджень [1]. Відомо, що прояв сили в тій чи іншій формі руху здійснюється за допомогою скорочень м'язових волокон.

У науково-методичній літературі існує достатньо даних, які вказують на те, що характеристики сили як рухової якості визначаються структурою працюючих м'язів та характером рухів і їх активності. Доведено, що за будовою та метаболічними властивостями спортсмен може виділити два типи м'язових волокон [2].

Таким чином, прояви фізичних швидкісно-силових якостей подолання спортсмена відзначається роботою надзвичайно складних фізіологічних систем і механізмів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд з олімпійських видів спорту: [навч.-метод. посіб.] / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенка, Л. М. Гуніна, В. П. Карленко. К.: Олімп. л-ра., 2009. 147 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп. лит., 2013. 624 с.

Косаков Едуард

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ

У теорії та практиці фізичного виховання та спорту окремими фахівцями наводяться відомості про можливість підготовки плавців-розрядників навіть за відсутності зимових басейнів, де істотна увага приділялася, свого часу, виконання спеціальних вправ з використанням гумових бинтів на суші.

Дослідженнями Я. Коштур (2016, 2018) доведено сприятливий ефект від виконання підготовчих вправ на суші, які підводять організм до майбутньої діяльності, скорочують час для розминки у воді, подовжуючи тим самим основну частину заняття. Також пропонується використовувати підготовчі вправи та в інтервалах відпочинку між відрізками плавання. Причому з варіантів – пасивний відпочинок у воді, пасивний відпочинок на воді суші, активний відпочинок на суші – останній з варіантів, виявився раціональнішим і ефективнішим. Обґрунтовано також використання спеціально підібраних вправ, виконуваних у воді (до 20%), що сприяють, ефективному розвитку фізичних якостей і на цій основі подальшого вдосконалення техніки плавання. Для цієї мети можуть бути використані підготовчі вправи, які дещо змінюють структуру руху, а також підбираються допоміжні вправи з плаванням по елементах і в повній координації, що розширює можливості управління технічною майстерністю плавців навіть вищих розрядів [1].

Для оптимізації розвитку швидко-силових якостей І. Райтаровською запропоновано використання педагогічних засобів стимуляції у вигляді комплексу спеціально підготовчих вправ і фізичних засобів – гідромасаж, сауна, перші з них стимулює початкові, а другі останні вправи в тренувальних серіях, що визначає їх спільне застосування в навчально-тренувальному процесі [3].

Деякими фахівцями в галузі плавання пропонується використовувати при розвитку силових можливостей плавців у воді буксування за собою спеціальних буїв. Вони істотно змінюють силу подолання плавцем опору, сприяє ефективному підвищенню функціональних можливостей організму та вдосконалення техніки плавання. Це може бути досягнуто у разі використання їх у 2-й частині підготовчого періоду та змагальному, а також у багаторічній підготовці плавців [2, 3].

Спеціальна силова підготовка розглядається багатьма фахівцями у вигляді фундаменту становлення та вдосконалення технічної майстерності плавців. Часте застосування в тижневих циклах силових вправ з обтяженнями великої ваги сприяло зростанню абсолютної сили, проте їх не можна доводити до граничних величин, так як це негативно позначається на техніці плавання. Однак для виховання м'язової сили у юних плавців на 1-му етапі необхідно застосовувати силові вправи загально-розвивального характеру, як зазначає Л. Тунік (2016), а на 2-му етапі перевагу слід віддати силовим вправам, що забезпечує

гребкові рухи. Тому зростає роль і значення різноманітного застосування у тренуванні засобів спеціальної силової підготовки, що виконуються як на суші, так і у воді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коштур Я. Експериментальна методика з плавання для підвищення розвитку швидко-силових якостей хлопців 13-14 років. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. №6(80). С. 88-97.
2. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл.: М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
3. Райтаровська І. В., Шишкін О. П. Теорія і методика викладання плавання. К.: КНТ. 2019. 50 с.

Кравченко Микола, Чхайло Микола

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З КІКБОКСИНГУ

Ефективною стороною тренувального процесу кікбоксерів є належна побудова занять, які поділяються за своєю направленістю на навчальні, розвивальні та удосконалювальні. Щоб здобути високу спортивну майстерність, кікбоксер повинен не тільки засвоювати, закріплювати і удосконалювати нові технічні навички, але і виробляти певні вміння ефективно застосовувати їх у різноманітних умовах поєдинку. Тому належна форма тренування прийнятна для кікбоксерів усіх розрядів [1; 5].

Тренувальні заняття діляться на підготовчу, основну і заключну частини, кожна з яких підпорядкована певним завданням. Підготовча частина передбачає підготовку організму до активної діяльності у основній частині, налаштування серцево-судинної, дихальної, нервової систем, підготовку рухового апарату до значних м'язових зусиль. Як правило, тут використовуються вправи помірної інтенсивності і не надають багато уваги розвитку силових якостей та витривалості. Освітня направленість підготовчої частини тренувального заняття повинна бути спрямована на виконання спеціалізованих вправ, які готують організм бійців до вирішення основних завдань заняття, і підбираються у залежності від віку, рівня підготовленості кікбоксера, направленості занять і періоду підготовки [2].

Основна частина занять підпорядкована завданням для розвитку фізичних якостей, необхідних кікбоксеру для ведення поєдинку із суперником, оволодіння та удосконалення технічних навичок, формування здатності до перенесення високого психологічного напруження. Тренувальні навантаження повинні зростати поступово і переходити до максимальних як у фізичному, так і нервовому плані. Доречним є використання умовних і вільних поєдинків, до яких переходять після вивчення прийомів у парах. У кінці основної частини заняття виконують вправи на снарядах і лапах, які знижують після навчальних поєдинків нервово напруження [3; 4].

Заключна частина заняття має завдання привести організм кікбоксера у спокійний стан, що, з фізіологічної точки зору, має направленість очищувати м'язи від молочної кислоти, яка є продуктом інтенсивного тренування. Вона може розпочинатись із вправ лежачи, сидячи або стоячи для розвитку гнучкості сили окремих м'язових груп. Після цього можна застосовувати заспокійливі вправи, вправи на відновлення дихання, вправи із розслабленням і потрушуванням кінцівок, рухливі ігри, вправи на увагу [5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белых С.И., Еременко В.В., Марабян А.В. Усовершенствование тренировочного процесса в ходе подготовки кикбоксеров. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2007. № 11. С. 119-122.
2. Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), (2), 12-15.
3. Гуцул НЗ. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. пр. Вінниця; 2018; 24, с. 204–209.
4. Скирта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. 2. 124-128.
5. Програма для ДЮСШ ПФКУ «ВАКО». Київ, 2010. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://martial-arts.ru.com/load/13-1-0-41>.

Кузьменко Сергій

Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка

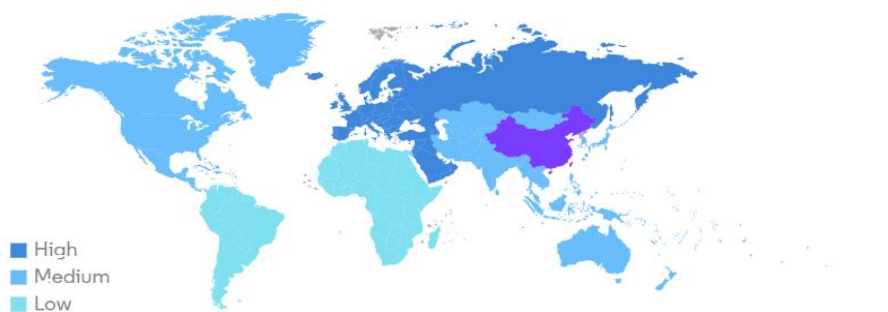
Навчально-науковий інститут фізичної культури

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА РОЗВИТОК ФУТБОЛУ У СВІТІ ТА В УКРАЇНІ

С.В. Овчаренко, В.В. Матяш, Д.О. Соловей, А.В. Яковенко в своєму навчальному посібнику вказують, що: «перші відомості про футбол в Україні датуються 1878 роком, коли в Одесі англійці – службовці іноземних підприємств – організували «Одеський британський атлетичний клуб» [1, с.10]. Саме правонаступники цього клубу стали в 1910 році організаторами першої в Україні футбольної ліги. Організаторами першої футбольної ліги в Україні стали правонаступники «Одесько британського атлетичного клубу».

У 1991 році футбол в Україні став самостійним, почали проводитися національні чемпіонати, федерація одержує статус члена ФІФА, кращі команди допущені до Європейських турнірів. Головна команда України приймає участь у відбірних матчах Європи та світу. Перші Чемпіони України це команда «Таврія» (мю Сімферополь) У 2006 році головна команда України брала участь у чемпіонаті світу за результатами якого стала 8 найсильнішою командою світу. Молодіжна збірна команда України у 2009 році виграла чемпіонат Європи. У 2009 році ФК «Шахтар» м. Донецьк виграв Кубок УЄФА [1].

Football Market- Market Size (%), by Region, Global, 2021



Source: Mordor Intelligence



High – високий; Medium – середній; Low – низький.

Рис.1. Рівень участі у футболі в усьому світі

Рейтинги старших національних збірних і результати останніх Чемпіонатів світу з футболу яскраво демонструють тенденцію до зростання дисбалансу в національному футболі (рис.1.). Це

безпосередньо пов'язано з порівняно високим рівнем інвестицій у Європі та низьким рівнем інвестицій всюди (за винятком Південної Америки). Молодіжні турніри виявилися відносно більш збалансованими, оскільки команди, що представляють різні континенти, регулярно потрапляють у фінальні стадії. Проте національні збірні з меншої кількості регіонів світу, як правило, переважають у змаганнях серед дорослих.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. упоряд. С.В. Овчаренко, В.В. Матяш, Д.О. Соловей, А.В. Яковенко. Дніпро: Вид. «Інновація», 2017. 150 с.
2. Vaughan, J., Mallett, C. J., Davids, K., Potrac, P., and López-Felip, M. A. Developing Creativity to Enhance Human Potential in Sport: A Wicked Transdisciplinary Challenge. *Front. Psychol.* 2019, s. 29-32. 10:2090. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02090
3. Youth Football <https://digitalhub.fifa.com/m/1b3da6976c9290aa/original/mxpozhr2gjshmxrilpf-pdf.pdf>

Кулик Ніна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ЯК СКЛАДОВА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Дистанційне навчання молоді сьогодні не є новим явищем у освітньому просторі. Аналіз джерел [1] показав, що європейські країни Німеччина, Іспанія, Італія, Фінляндія, Чехія, Великобританія є лідерами за розвитком і вдосконаленням електронної освіти. У січні 1987 році була заснована асоціація університетів дистанційного навчання (EADTU). На сьогоднішній день EADTU має 21 члена з 19 країн світу, які забезпечують дистанційне навчання для двох мільйонів студентів [2].

З 2000 року запроваджується в Україні дистанційна форма освіти і на сьогодні вже має певний нормативно-правовий статус. В законі України «Про вищу освіту» дистанційна освіта є в переліку основних форм навчання у вищій школі [3 с. 1].

Інноваційні технології розвитку освіти в навчанні молоді постійно розвиваються і стимулюють освітній процес просторі навчання та модернізації системи освіти. Так, модернізація найбільше відбилася в концепції дистанційної освіти, охоплює широкий шар суспільства та стає найбільш важливим фактором

його розвитку в Україні. Дистанційна освіта – це відкрита система навчання, що передбачає активне спілкування між викладачем і студентом за допомогою сучасних технологій та мультимедіа. Така форма навчання дає студенту свободу вибору місця, часу та темпу навчання, можливість працювати і поєднувати навчання.

Професійна діяльність педагога у дистанційному і змішаному режимі потребує більш значного ресурсу - часового, емоційного, інтелектуального. Роль викладача як головної ділової особи навчального процесу проявляється в тому, що він через систему авторизації в Moodle контролює послідовність доступу до електронного ресурсу відповідно до робочих програм дисципліни, яку викладач надає студенту для вивчення. В цьому випадку на перше місце виходять питання мотивації роботи студентів над електронним курсом дисципліни.

Наші спостереження показали, що дистанційне навчання СумДПУ імені А. С. Макаренка надано на платформі Moodle, для забезпечення освітнього процесу в умовах дистанційного навчання, використовується велика кількість систем управління навчальними елементами, програм для організації відео-конференцій, сервісів відео-телефонного зв'язку, додатків для дзвінків і обміну повідомленнями. Складові навчального колесу: електронний навчальний підручник, банк навчальних мультимедійних презентацій (лекційне, практичне заняття), банк тестів під час пари і поточного оцінювання, відео-тренування, відео-змагання.

Новий рівень комунікації та управління освітнім процесом забезпечується шляхом використання цифрових технологій для зв'язку між учасниками освітнього середовища, адже у нинішній час мобільний пристрій є ефективним інструментом для спілкування, навчання та організації дозвілля для молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України // Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби технології: монографія / [В.Ю. Биков, О.О. Гриценчук, Ю.О. Жук та ін.]; наук. ред.. Биков В. Ю., Овчарук О. В. // академія педагогічних наук України, Інститут засобів навчання. Київ : атака, 2005. С. 77-140.
2. Кудіна Т. М. Дистанційні форми навчання української мови як іноземної. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, № 6 (50). 2015. С. 217-227.
3. Закон України про вищу освіту [Електронний ресурс] // Відомості Верховної Ради (ВВР). 2014. № 37-38. ст. 2004. Режим доступу: www.zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18.

КОМПЛЕКС ЗАХОДІВ УДОСКОНАЛЕННЯ АТАКУЮЧИХ УДАРІВ У ТЕНІСІ

Аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових актів, дав змогу констатувати, що для підготовки тенісистів у дитячо-юнацьких спортивних школах застосовуються застарілі методики вишколу гравців, які вже не ефективні і не конкурентні. Враховуючи вищезазначене, ми розробили комплекс заходів удосконалення атакуючих ударів у великому тенісі для груп базової підготовки, який адаптований до вимог і викликів сучасної гри [2, с. 42; 3, с. 48; 5, с. 32].

Мета дослідження: на основі епістемологічного та системного підходів, розробити, обґрунтувати доцільність та перевірити експериментальним шляхом ефективність комплексу заходів (надалі комплексу) щодо оптимізації процесу удосконалення атакуючих ударів тенісистів груп базової підготовки.

Перевірка ефективності комплексу заходів здійснювалася на базі Сумського спортивного клубу «Grand Slam» з першого вересня минулого року по тридцять червня 2023-го року, тобто протягом одного навчального року. Після реалізації завдань нашого комплексу заходів ми відмічаємо покращення результатів точності виконання атакуючих ударів у учасників нашого дослідження, які увійшли до експериментальної групи. У порівнянні з початком навчального року, на 31% і більше зросла точність виконання «форхенду» і «бекхенду», більше ніж на 25% стали технічнішими удари «сמש» та «топ-спін». І лише на 18% покращилися показники майстерності виконання «реверсу», але це має логічне пояснення, так як цей удар досить складний у технічному плані для виконання спортсменами груп базової підготовки. Довершеність у його виконанні закінчується у школі вищої спортивної майстерності.

У кінці навчального року, результати точності виконання атакуючих ударів в контрольній групі, у порівнянні з початком, демонструють наступні зміни: на 10% і більше зросли кількісні показники ударів відкритою ракеткою знизу вгору («топ-спін»), закритою ракеткою зворотнім хватом («бекхенд») та зустрічний до напрямку руху м'яча («форхенд»). Удар над головою прямим хватом ра-

кетки («смеш») покращився на 9%. І як у експериментальній групі, у контрольній – теж були досить низькі показники якості виконання «реверсу», що ще раз підкреслює складність його виконання для тенісистів рівня базової підготовки [1, с. 124; 4, с. 35].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Одержані результати, нашого дослідження, щодо удосконалення атакуючої техніки гри у групах базової підготовки, дозволили нам впоратися з окресленими завдання та втілити у життя прогностичні ідеї та думки. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у розробці методики підготовки до змагань спортсменів групи базової підготовки відділень тенісу дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Особливості мотивації студентів до занять у групах тенісу у ВНЗ неспортивного профілю : *Молодий вчений*. 2015. № 12. С. 122–126.
2. Євтифієва І. І., Євтифієв А. С., Донець Ю. Г. Оцінка технічних прийомів тенісистів 10–12 років з використанням методів паралельних кінограм і бальної оцінки елементів. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. №3. С. 40–49.
3. Ібраїмова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. Сучасна школа тенісу : початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. Київ : Експрес, 2013. 204 с.
4. Кириченко І. І. Планування та контроль навантажень у програмах з тактико-технічної підготовки тенісистів 10–12 років. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. Матеріали ІХ Міжнародної конференції «Технології збереження здоров'я, рекреація та реабілітація». Харків : 2016. №3. С. 36–38.
5. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. За ред. М. В. Ібраїмової. Київ : 2012. 159 с.

Лапицький Віталій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ

Хокей на траві як вид спорту розвивається, методи удосконалюються, змагальна діяльність гравців ускладнюється. Вимоги, що ставляться у сучасному спорті до спортивної підготовленості змушують тренерів тримати руку на пульсі. Перспективи для вирішення цього завдання відкриває перед тренерами використання у своїй практичній діяльності модельних

характеристик. Необхідно знати еталонні характеристики спортсмена міжнародного класу, які виявились уже на ранніх етапах підготовки, були відносно стійкими, мало зазнавали впливу тренування і які, навпаки, значно змінилися через підсилений інтенсивний і тривалий вплив тренувальних навантажень [1, с. 5].

На думку багатьох фахівців, розробка модельних характеристик спортсменів, відповідних різному рівню спортивної майстерності і різним етапам багаторічної спортивної підготовки, служить основою прогнозування спортивних можливостей, розробки програми підготовки і контролю за реалізацією потенційних резервів організації, допомагає здійснювати цілеспрямовану орієнтацію дітей і підлітків у визначенні їх придатності для занять хокеєм на траві [3, с. 175; 5, с. 368].

Етапні модельні характеристики юних хокеїсток і їх значення слід розглядати як орієнтири, яких необхідно досягти на різних етапах підготовки. Тому з великої кількості існуючих ознак необхідно вибрати найбільш значущі й характерні для кожного конкретного етапу підготовки, враховуючи обмеження, що виникають і пов'язані зі статевими й віковими особливостями, специфікою виду спорту [2, с.144; 4, с. 223].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, а також узагальнення науково-методичних робіт таких авторів, як В.М. Костюкевич 2009, В.І. Гончаренко 2015, В.Г. Курочкин, В.О. Лапицький 2022, які займалися поставленою проблемою, був визначений необхідний і достатній склад модельних характеристик, тобто коло показників. Найбільш значущих для успішного спортивного вдосконалення в хокеї на траві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика: навч. посібн. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 296 с.
2. Костюкевич В. М. Модельні показники підготовленості висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді річного тренувального циклу // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2009. –№ 2/3 С. 144–148.
3. Лапицький В.О. Основні аспекти тактичної підготовки команди до змагань у хокеї на траві. *Актуальні проблеми розвитку спортивних ігор, спортивних дисциплін і туризму в закладах освіти»: Матеріали ІХ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції Міністерства освіти і науки України, ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, кафедра спортивних ігор. Київ : Міленіум, 2016. С. 174-178.*
4. Лапицький В.О., Кулик Н.А., Косар Т.І. Моделювання психологічної підготовки спортсменок у хокеї на траві. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-

- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022.Випуск 3К (147) 22. 221-225 с.
5. 5.Перепелиця М. О. Модельні тренувальні завдання як засіб оптимізації тактичної підготовки в хокеї на траві. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця, 2017. С. 367-372.

Левченко Андрій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТРИАТЛОНІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Триатлон – олімпійський вид спорту, який включає у себе три складові: плавання, їзду на велосипеді та біг. Це мультиспортивне випробовування, у якому ключовою фізичною якістю є витривалість. Аналіз науково-методичної літератури указав наступне, загальні аспекти організації навчально-тренувального процесу триатлоністів різних вікових категорій є об'єктом вивчення українських науковців – В. Водлозерова, О. Тетеріна, І. Сисоева, О. Кулиненко, закордонних – J. Friel та ін. [1,2,4,5]. С. В. Дрюков, А. О. Більда, Е. Є. Панарін – розробили навчальну програму з триатлон для дитячо-юнацьких спортивних шкіл різної форми власності [3]. Але з усього, опрацьованого інформаційного об'єму, ми не знайшли даних про урахування кліматичних особливостей регіону під час річного планування та досягнення максимальної кількості тренувань на свіжому повітрі.

Тому метою нашого дослідження, ми обрали алгоритм розробки річного тренувального плану триатлоністів на етапі спеціалізованої підготовки з урахуванням кліматичних особливостей нашого регіону та перевірити його ефективність шляхом впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів кадетського віку (табл. 1)

Ефективність та практична дієвість нашого річного тренувального плану була доведена експериментальним шляхом. Результати тесту Конконі у експериментальній групі у кінці дослідження покращилися в середньому на 46 с. Дистанція тесту Купера для вело випробовування зросла на 540 м (зведені результати). А час подолання 1000 метрової дистанції з плавання у кінці

експерименту виявився на 35 с. кращим у порівнянні з початком тренувального року. Усі одержані результати мали статистично-вірогідне підтвердження за параметрами критерію Манна-Уїтні.

Таблиця 1

Річний тренувальний план триатлоністів на етапі спеціалізованої підготовки з урахуванням кліматичних особливостей регіону

День тижня	Вид тренувань	Кількість часу
жовтень–листопад 2022 року		
Понеділок	Велотренування	120 хв.
Середа	Кросова підготовка	до 60 хв.
П'ятниця	Спеціальна фізична підготовка	90 хв.
грудень 2022 року – лютий 2023 року		
Понеділок	Плавання	90 хв.
Середа	Велотренування на тренажері	90 хв.
П'ятниця	Спеціальна фізична підготовка	90 хв.
березень–квітень 2023 року		
Понеділок	Плавання	90 хв.
Середа	Кросова підготовка	до 60 хв.
П'ятниця	Спеціальна фізична підготовка	90 хв.
травень–червень 2023 року		
Понеділок	Велотренування	120 хв.
Середа	Кросова підготовка	до 60 хв.
П'ятниця	Плавання	90 хв.

Результати експерименту дозволили вирішити усі окреслені завдання та довели дієвість нашого річного плану підготовки триатлоністів на етапі спеціалізованої підготовки. У подальшому ми будемо працювати у напрямку оптимізації індивідуальної підготовки спортсменів-триатлоністів до офіційних змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Водлозеров В. Є. Триатлон. Харьков : НАТА, 2012. 212 с.
2. Тетерін О. Б. Методика вдосконалення спеціальної витривалості юнаків 17-18 років, які займаються триатлоном : кв. роб. магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 54 с.
3. Триатлон: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Укладачі Дрюков С. В., Більда А. О., Панарін Е. Є. та ін. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 84 с.
4. Сисоев Ігор, Кулинін Олександр. Триатлон. Олімпійська дистанція. Ел. посіб. URL: <https://coollib.com/b/223603/read> (дата звернення 25.09.2023).
5. Friel Joe. Triathlon. Biblia treningu. Wydawnictwo bukrower.PL, 2014. P. 496.

Лемешев Дмитро, Кисельов Валерій

Сумський державний педагогічний

університет імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Сьогодні високі результати у футболі неможливі без належної фізичної підготовки гравців. Застосування засобів фітнесу в процесі розвитку фізичних якостей є одним з найбільш ефективних методів підготовки футболістів. Використання засобів фітнесу може стати не лише ефективним доповненням до традиційних методів тренування, але й значно розширити варіативність в тренувальному процесі. Дослідження ж організаційно-методичних підходів до використання засобів фітнесу важливі, оскільки вони можуть включати в себе визначення цілей тренування, вибір засобів фітнесу, розробку програм тренування, контроль за ефективністю тренування та інше. Крім того, з розвитком сучасних технологій і засобів фітнесу, таких як інтерактивні тренажери, сенсорні платформи, віртуальні тренування тощо, стає все важливішим вивчення ефективності їх використання в процесі тренування футболістів.

На думку низки авторів істотними ресурсами (емоційними, методичними, фізичними, тощо) для успішного вирішення завдань підвищення фізичної підготовленості футболістів, володіє фітнес. Це аргументовано тим, що велика частина інноваційних технологій пов'язана з розвитком фітнес-індустрії [1, С. 324].

Наукова література показує, що використання фітнесу в процесі підготовки футболістів є ефективним засобом для покращення фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість, сила та гнучкість. Проте, для досягнення найкращих результатів, необхідно враховувати різноманітні фактори, такі як вік, стать, рівень підготовки та специфіка позиції на полі.

У такому виді спорту, як футбол, необхідно, щоб спортсмени працювали як над своєю швидкістю, витривалістю і силою, так і над розтяжкою та гнучкістю. Вони потрібні для досягнення еластичності м'язів, а це, в свою чергу, знижує ймовірність отримання м'язових травм під час гри [3, с. 26].

Дослідження доводять, що фітнес може поліпшити мобільність суглобів і допомогти футболістам більше контролювати свої рухи на полі. Окрім цього, фітнес-тренування може підтримувати загальну фізичну підготовку гравців, зміцнюючи серцево-судинну систему та покращуючи аеробну витривалість.

Фітнес може допомогти футболістам покращити психологічний стан, зменшити стрес і підвищити відчуття спокою і впевненості, що може бути корисним на полі. В плані ментального здоров'я, фітнес допомагає футболістам підготувати свій розум і тіло до вимог гри на полі, а також збільшує їхню загальну життєву якість і допомагає зменшити стрес, пов'язаний із спортивними викликами [1, С. 260].

Для досягнення найкращих результатів важливо включити фітнес-тренування в загальну підготовку футболістів і забезпечити їхню інтеграцію з футбольними тренуваннями. Важливо також враховувати індивідуальні особливості гравців та їхні потреби при розробці програм фітнес-тренувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бермудес Д.В., Балашов Д.І., Чхайло М.Б. Застосування засобів фітнесу в навчально-тренувальних заняттях студентів-футболістів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*, 2019. Вип. 3. С. 323–329.
2. Кокарева С. М. Обґрунтування ефективності використання вправ із застосуванням тренажерного пристрою TRX (suspension professional trainer) та методики Табата для покращення фізичної підготовки футболістів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*, 2017. Вип. 1. С. 265–271.
3. Сіренко П.О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с.

Лісняк Владислав, Кулик Ніна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ- ПАРАЛІМПІЙЦІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА

Сьогодні спортивна стрільба із лука завоювала міцні позиції у багатьох країнах світу, на всіх континентах. Змагання у стрільбі з лука були одним із елементів свят у багатьох народів. Удосконалення техніки стрільби супроводжувалося боротьбою поглядів тренерів

щодо вибору тієї чи іншої техніки, прийомів, внаслідок впровадження у підготовку стрільців сучасних досягнень теорії та методики спортивного тренування, удосконалення техніки виконання пострілу.

Назва «archery» походить від англійської мови, що означає «стрільба з лука». Стрільба з лука – вид спорту, в якому проводиться стрільба з лука стрілами на точність або дальність. Переможцем є спортсмен чи команда, яка набере більше очок, згідно з правилами змагань. Змагання зі стрільби з лука на літніх Паралімпійських іграх вперше з'явилися на іграх 1960 році у Римі, Італія. Змагаються три категорії спортсменів W1, W2, W3.

Сьогодні національний комітет спорту інвалідів України представляє Україну у міжнародному паралімпійському та дефлімпійському русі і виконує функції Національного паралімпійського комітету. За оцінками Міжнародного паралімпійського комітету, міжнародних спортивних федерацій спорт інвалідів темпи розвитку паралімпійського руху в Україні є найвищими в Європі за останнє чотирьохріччя. Поєднання діяльності Національного комітету спорту інвалідів України і державної системи „Інваспорт” стало могутнім фактором розвитку фізичної культури і спорту інвалідів у нашій державі.

Проблеми процесу підготовки спортсменів–лучників з особливими потребами зазначено в роботах М. К. Хусківадзе та О. І. Іляшенка, Ю. А. Бріскина, (2005) А.В. Передерій (2004).

Класифікаційна система у стрільбі з лука передбачає поділ спортсменів на три класи:

- Стрільба з лука в положенні стоячи (ARST) – у спортсменів цього класу мінімально уражені ноги або руки і вони демонструють деяку втрату м'язевої сили, координації та загальної рухливості;
- Стрільба з лука у візках 1 (ARW1) у спортсменів цього класу уражені ноги та руки. Вони мають ряд обмежень в рухливості. Ноги вважають недієздатними внаслідок ампутаціями. Вони змагаються сидячи у візках;
- Стрільба з лука у візках 2 (ARW2) – у спортсменів цього класу паралізована нижня частина тіла, в тому числі і ноги. Вони змагаються сидячи у візках » [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонов С.В., Пітин М.П. Показники розтягу лука спортсменів високої кваліфікації. *Вісник Запорізького національного університету* : [зб. наук.ст.]. Серія : Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : ЗНУ, 2010, № 1 (3), С.11-14.

КОМЕРЦІАЛІЗАЦІЇ СТРІЛЬБИ З ЛУКУ ЯК ДЖЕРЕЛО ФІНАНСОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКІСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЛУЧНИКІВ

Комерціалізація спортивної діяльності стала невід'ємною складовою сучасного спортивного світу, оскільки дозволяє підтримувати фінансову стійкість спортивних проєктів, залучати нові інвестиції та спонсорську підтримку. Завдяки залученим фінансовим ресурсам спортивні заклади мають можливість забезпечувати спортсменів якісним екіпіруванням та спорядженням.

Стрільба з лука це вид спорту, результати в якому значною мірою залежать від якості екіпірування та його інноваційної складової. Так, в залежності від рівня технічного забезпечення спортсмена луком, стрілами та іншим екіпіруванням, буде залежати точність та результативність стрільби, комфорт і безпека спортсмена, можливість аналізу даних та мотивація лучника, що є важливими факторами в системі підготовки. Проте, в сучасних умовах недофінансування та невизначеності постає питання забезпечення спортсменів якісним спорядженням, оскільки лучна техніка та екіпірування коштують дорого. Вирішенням даної проблеми може стати комерціалізація діяльності спортивних організацій, які забезпечують розвиток стрільби з лука в Україні.

У науковому просторі України дослідження комерціалізації спортивної діяльності було проведено у розрізі різних видів спорту, а саме: легкої атлетики [1], футболу [2], фехтування [3]. Фокус досліджень було зосереджено на комерціалізації саме професійного спорту та змагальної діяльності [3].

Варто зазначити, що в Україні час від часу були спроби проводити комерційні змагання, які не включені до залікового рейтингу українських спортсменів, проте мали призовий фонд, високий рівень видовищності, та дозволяли спортсменам позмагатися за межами загальноприйнятих офіційних змагань. Прикладом таких змагань був турнір «Цар гори», що проводився у Києві у період з 2016 по 2018 роки. У 2015 даний турнір проводився у рамках виставки екстремальних видів спорту, у торгівельному центрі за підтримки спонсорів та партнерів. Переможці змагань

отримали подарунки та грошові призи, а за рахунок місця проведено було збільшено кількість глядачів та залучено ЗМІ, що позитивно сприяло залученню нових спортсменів та покращило зацікавленість та мотивацію спортсменів. Проте, нажаль, проведення такого роду турнірів не є поширеним досвідом в Україні.

Таким чином, не зважаючи на те, що саме Львів є колискою стрільби з лука у світі, нажаль, для України досвід проведення комерційних змагань зі стрільби з луку є не великим. Змагання майже не транслюються та не мають спонсорів, а фінансуються виключно з державного бюджету. Для розвитку стрільби з лука в країні саме збільшення комерційної складової може стати бустером. В Україні лучний спорт представлений надзвичайно потужною кадровою базою, що вирощує висококласних та професійних лучників. Саме тому, у післявоєнний період, маючи такий потенціал, комерціалізація стрільби з лука буде сприяти будівництву нової спортивної інфраструктури, залученню партнерів та інвестицій, покращенню технічної забезпеченості спортсменів новітнім обладнанням за для побудови якісної системи підготовки спортсменів лучників в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Козлова О. К. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики): автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». НУФВСУ. 2013. 43 с.
2. Березка С. М. Футбол як професійний спорт та перспективи його розвитку в Україні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №3. С. 7-10.
3. Ваулін О., Пітин М., Нерода Н. Взаємодія організаційно-економічних чинників комерціалізації змагань із фехтування. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т.1. С. 29-33.

Максименко Людмила

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ЯК СУЧАСНИЙ АСПЕКТ ДІЯЛЬНІСНОЇ ПРОБЛЕМИ

Мотивація навчальної (трудової) діяльності невіддільна від сучасних форм і методів стимулювання. Важливою умовою є розуміння потреби в освітніх (трудовах) ресурсів [1]. Потреби можна розглядати як процес, який веде до і супроводжує життя людини, будучи спільним для різних людей, але в той же час індивідуальним для кожної людини. Потреби у свідомості людини

стають інтересами або мотиваціями. Стимулювання як тактика розв'язання проблеми мотивації є орієнтацією на фактичну структуру ціннісних орієнтацій та інтересів здобувача (працівника). Стимули повинні бути узгоджені з потребами, інтересами та здібностями претендента (працівника). Системи мотивації та стимулювання праці мають базуватися на нормативно-правовій базі. Приймач (працівник) повинен знати, які вимоги до нього висувуються, які винагороди будуть отримані при виконанні цих вимог і які санкції будуть застосовані при їх невиконанні. Мотивацію праці формують до початку професійної трудової діяльності через засвоєння людиною цінностей і норм трудової моралі та етики (рис. 1) [1, 2].

Матеріальна мотивація трудової діяльності залежить від низки чинників, а саме: рівень і структура особистого доходу; матеріальне забезпечення наявних грошових доходів; дієвість системи стимулів, що застосовують в організації.

До форм внутрішньої винагороди належать почуття самоповаги, задоволення від досягнення результатів, відчуття змістовності та значущості власної праці тощо. Формами зовнішньої винагороди є різні символи статусу та престижу, премії, винагороди, схвалення та визнання тощо.

Рис. 1. Особливості матеріальної мотивації та винагород

Тобто для формування трудової мотивації найбільшу значущість має характер засвоєння трудових норм і цінностей.

У сфері фізичної культури і спорту нашої держави особливою популярністю користуються форми зовнішньої винагороди (рис. 2)

Спортивні звання: заслужений тренер України (ЗТУ); заслужений майстер спорту України (ЗМСУ); майстер спорту України міжнародного класу (МСУМК); гросмейстер України (ГУ) - для шахів, шашок та го; майстер спорту України (МСУ).

Спортивні розряди: кандидат у майстри спорту України (КМСУ); I, II, III розряди; I, II, III юнацькі розряди.

Рис. 2. Форми зовнішньої винагороди сфері фізичної культури і спорту України

Погоджуємося із думкою С. Криштановича (2017, 2020) про те, що мотивація допомагає створити довгостроковий вплив на працівників для зміни за заданими параметрами структури ціннісних орієнтацій та інтересів. Винагороди необхідні для формування відповідної мотиваційної системи та розвитку на цій основі навчального (трудового) потенціалу [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Криштанович С. Спортивний менеджмент: навч. посіб. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 208 с.
2. Kryshtanovych S. Concept of Future Sports Managers' Professional Competences Formation. *Ukrainian Journal of Educational Research*. 2017. Vol. 2, N 1(2). P. 57-61.

Маландій Євгенія

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ПОНЯТТЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Координаційні здібності – це вміння людини найбільш досконало, швидко, цілеспрямовано, економно, точно та винахідливо розв'язувати рухові завдання у випадку виникнення складних і несподіваних ситуацій. Координаційні здібності пов'язані з можливостями керування рухами у просторі та часі. Людина не просто реагує на зовнішню ситуацію. Вона повинна враховувати можливу динаміку її зміни, прогнозувати майбутні події та на цій основі розробляти відповідну програму дій, спрямовану на досягнення позитивного результату. Враховуючи вищевказане, важливо знати загальну характеристику координаційних здібностей [1].

В.І. Лях [2] виділяє такі види координаційних здібностей: спеціальні, специфічні та загальні. Спеціальні координаційні здібності відносяться до цілісних цілеспрямованих гомогенних груп рухових дій, упорядкованих за зростанням складності. До спеціальних відносяться координаційні здібності, що стосуються групи циклічних локомоцій; координаційні здібності відносно акробатичних та гімнастичних вправ на спортивних пристосуваннях; координаційні здібності, що проявляються у спортивно-гральних діях. До специфічних координаційних здібностей належать здібності до рівноваги; орієнтування у просторі; ритму; диференціювання та відтворення просторових, силових та часових параметрів рухів; здібнос-

ті до реакцій, швидкості перестрою рухової діяльності; статокіне-тичної стійкості та здібності до волевого м'язового розслаблення.

Результат розвитку спеціальних і специфічних координаційних здібностей, як своєрідна їх узагальнення, представляє поняття загальні координаційні здібності, під якими слід розуміти потенційні та реалізовані можливості людини, які визначають її готовність до оптимального керування та регулюванням різноманітних за походженням та змістом рухових дій [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Р. Значення координаційних здібностей у підготовці гімнасток–художниць. *Молода спортивна наука України*, 2008. Т. 1. С. 6-9.
2. Лях В. І. Координаційно-рухове вдосконалення у фізичному вихованні та спорті: історія, теорія, експериментальні дослідження. *Теорія і практика фізичної культури*. 1995. № 11. С. 50-60.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

Маслов Ігор, Чхайло Микола

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Фізичну підготовку ділять на загальну та спеціальну [2; 3]. Основне завдання, яке вирішує загальна фізична підготовка юних пляжних волейболістів, є підвищення працездатності організму, для чого застосовують широкий спектр заходів, таких як загально розвивальні вправи, вправи з легкої атлетики, спортивних ігор, акробатики, спортивної гімнастики тощо. Такі вправи сприяють активній роботі всіх органів і систем організму юних спортсменів, здійснюють загальний вплив, що призводить до посилення загального обміну речовин, покращення можливості органів дихання [1; 4]. Залежно від напрямку тренувального впливу, ці заходи призначаються для розвитку певних фізичних якостей [2].

Важливою фізичною якістю волейболіста є сила, яка проявляється під час переміщень, кидках, падіннях, ударних рухів (подачах і нападальних ударах), стрибках при виконанні блоків та для нападального удару. Вправи для виховання силових якостей треба чередувати з вправами на розслаблення м'язів. Виховання сили здійснюється, як і інших фізичних якостей, відповідно до загальних методичних принципів фізичного виховання [3; 4].

Швидкість у пляжному волейболі також має велике значення і проявляється у переміщеннях на блоці, страховці, під час нападальних ударів та прийому подач. Розповсюдженим методом виховання швидкісних дій юних спортсменів є повторне, більш швидке реагування на раптово виникаючий сигнал, на зміну оточуючої ситуації (зміна напрямку руху за сигналом), вихід під м'яч, який тренер кидає у різних напрямках, з наступною передачею або прийомом [4].

Пляжний волейбол, як спортивна гра, з безперервною реакцією на постійну зміну обставин, перемінною інтенсивністю при тривалій швидкості, пред'являє посилені вимоги до прояву витривалості, вкрай необхідної для ефективного ведення гри. Для виховання цієї якості застосовуються вправи із залученням великої кількості м'язових груп, що сприяє створенню своєрідного м'язового насосу для сприяння кровообігу [5].

Спритність у пляжному волейболі характеризується як здатність максимально швидко підлаштовуватися згідно із обставинами на майданчику та виконанням складних рухових дій. Розвиток цієї якості полягає у засвоєнні різноманітних та багатьох рухових навичок та умінь, де постійно необхідно переходити від простих до більш складних вправ, посилювати протидію гравців у парних та групових вправах, засвоювати рухові дії як у праву, так і ліву сторони [3; 4].

Гнучкість волейболіста, як рухової якості, проявляється під час виконання всіх технічних прийомів. Для її розвитку використовують різноманітні вправи на розтягування, схожих за своєю структурою з технічними прийомами, або їх частинами, де амплітуда рухів повинна бути більше, ніж під час виконання самого прийому. Доречним буде використання невеликих обтяжень, вправи з партнером, вправи для посилення рухливості у суглобах, розвитку сили, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату [1; 5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волейбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. Київ, 2009. 138 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2005. 207 с.
4. Пляжний волейбол. Навч. посібник для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл

- вищої спортивної майстерності. Київ: Федерація волейболу України, Асоціація пляжного волейболу України, 2002. 140 с.
5. Сушко Р.О., Ібраїмова М.В. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. № 2 (46). С. 190-192.

Миколенко Святослав

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ 11-12 РОКІВ

Фізіологи (О. Авербах, 2016; О. Колумбет, 2014) вказують, що головною особливістю віку 11-12 років є процеси, що супроводжуються статевим розвитком. У період пубертату приріст довжини тіла на рік становить 5-8 см. Збільшення зростання йде в основному за рахунок зростання трубчастих кісток кінцівок. Значно зростає сила м'язів. М'язова маса особливо інтенсивно наростає у хлопчиків 13-14 років, а у дівчаток - в 11-12 років. Фізичне навантаження у віці 11-12 років має відповідати рівню фізичної підготовленості юних спортсменів [0]. В залежності від фізичної підготовленості починає формуватися техніка і тактика тенісистів.

За словами В. Зюсь (2005-2008), О. Лазарчук (2018) техніка настільного тенісу являє собою комплекс спеціальних засобів, потрібних спортсменові для високих спортивних досягнень. У науковій літературі зазначається, що техніка настільного тенісу включає стійки, переміщення і удари. За характером обертання м'яча та тактичним призначенням удари можна умовно розділити на проміжні, атакуючі та захисні. Проміжні удари найпростіші. До таких ударів відносяться: підставка, поштовх, відкидка та зрізання. Атакуючі удари характеризуються наданням м'ячу поступального обертання і можуть бути підготовчими і завершальними. Захисні удари спрямовані на здійснення обертаючих рухів м'ячем як правило із середньої чи дальньої зон. Велику роль відіграє правильність вихідного положення тенісиста та його переміщення. Правильне переміщення забезпечує своєчасний вихід до м'яча, можливість вести гру в швидкому темпі та сприяє виконання ударів по м'ячу в найбільш вигідній точці [2, 3].

Рівень тактичної підготовленості тенісиста залежить від його технічної майстерності, фізичної та психологічної підготовки (В.

Зюсь, 2005-2010;., І. Мудрий, 2012). Технічна майстерність нерозривно пов'язана зі здатністю до швидкої оцінки ігрової ситуації; прогнозування розвитку подій та вміння коригувати власні дії. Найсильніші представники сучасного тенісу віддають перевагу дуже обмеженій кількості технічних дій і доводять їх до автоматизму, що дозволяє моментально приймати та реалізовувати тактичні рішення в залежності від гри. Рівень тактичної підготовленості тенісиста залежить від його технічної майстерності, фізичної та психологічної підготовки. Технічна майстерність нерозривно пов'язана зі здатністю до швидкої оцінки ігрової ситуації; прогнозування розвитку подій та вміння коригувати власні дії. Найсильніші представники сучасного тенісу віддають перевагу дуже обмеженій кількості технічних дій і доводять їх до автоматизму, що дозволяє моментально приймати та реалізовувати тактичні рішення в залежності від гри [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авербах О. А., Санкевич В. А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. К. 2016. Вип. 3 К 2 (71). С. 7-9.
2. Зюсь В. М. Підвищення цільової точності ударів тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки (10-14 років). URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-09/08zvmsbp.pdf>
3. Лазарчук О. В. Рівень технічної майстерності юних тенісистів першого року навчання. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uroven-tehnicheskogo-masterstva-yunyh-tennistov-pervogo-goda-obucheniya/viewer>

Михайленко Олег

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ ВАГИ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Зниження ваги тіла у видах спорту, де передбачено розділення спортсменів на вагові категорії, є об'єктивною реальністю спортивної діяльності. Майже всі спортсмени в своїй спортивній практиці намагаються досягти перемоги на змаганнях шляхом переходу до найближчої, більш легкої категорії. При цьому на етапі реалізації індивідуальних можливостей для досягнення найвищого результату вони часто знижують вагу настільки, що переходять не до найближчої, а до наступної вагової категорії. У практиці спортивної діяльності

борців і боксерів є багато прикладів, коли спортсменам доводилося досить часто знижувати вагу до 12 кг і більше [1].

Це стало можливим через те, що власну вагу слід віднести до числа важливих параметрів для спортивних єдиноборств, оскільки, як відзначають фахівці, зниження ваги (до 3-4% від вихідної ваги тіла) і перехід спортсмена до більш легкої вагової категорії сприяє покращенню координаційних можливостей, підвищенню спеціальної працездатності, збільшенню швидкості рухових дій і силових можливостей [1].

Все це можна вважати обґрунтованим, якщо за подібний крок спортсмени не доводились розплачуватися значним зниженням своєї результативності. Після короткочасної обмежувальної дієти, спрямованої на входження в більш низьку вагову категорію, тенденція до збільшення ваги проявляється ще більшою силою, і зниження ваги в наступний раз стає більш ускладненим. Тому бійці та тренери повинні звертатися до зниження ваги лише після серйозних роздумів. Перш за все, їм слід враховувати можливі втрати в результаті, коли перехід до більш низької категорії відбувається безпосередньо перед змаганнями [2].

Думки фахівців щодо величини зниження ваги та наслідків цієї процедури для спортсменів-єдиноборців розходяться.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.
2. Руденко Р. Спортивний масаж. Львів : Ліга Прес, 2010. 160 с.

Мурачова Наталія

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

РОЗВИТОК ЖІНОЧОЇ БОРОТЬБИ В УКРАЇНІ

Перший чемпіонат України з жіночої боротьби був проведений 1991 року і зібрав 37 атлеток з усієї країни. В основному це були представниці які перейшли у боротьбу з іншого виду єдиноборств – дзюдо. Адже японський національний вид спорту раніше почав запрошувати жінок до занять у своїх секціях **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Авторитет жіночої боротьби у світі зростає швидкими темпами, і в підтвердження цих слів, є той факт, що вона 2004 року була включена до програми Олімпійських ігор. І на перших же Іграх у Афінах, цього ж року, першою в історії жінкою

Олімпійською чемпіонкою у боротьбі виявилася українка Ірина Мерлені, і спромоглася вона це зробити у найлегшій ваговій категорії – 48 кг [Ошибка! Источник ссылки не найден.]. За чотири роки о олімпійському Пекіні-2008 І. Мерлені виборола бронзову нагороду. Наступних звершень на Олімпійських іграх прийшлося чекати 13 років. У столиці Японії у 2021 році бронзові олімпійські нагороди завоювали Ірина Коляденко (62 кг) та Алла Черкасова (68 кг) [1].

Останнім часом, у зв'язку зі зростанням популярності жіночої вільної боротьби, спостерігається підвищення інтересу вчених до досліджень організації навчально-тренувального процесу та особливостей жіночої вільної боротьби [1]

Тому на сьогоднішній день підготовка жінок-борчинь є актуальною. На відміну від жіночої боротьби, в чоловічій боротьбі достатньо сформована система підготовки, а основи тренування є єдиними як для жінок, так і для чоловіків. [2]. При цьому більшість досліджень по вивченню впливу спорту на організм, обґрунтуванню засобів, методів тренувань було проведено на спортсменах - чоловіках. Це є значною передумовою для розробки основи науково-методичного забезпечення підготовки жінок-борчинь [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Індивідуалізація засобів технічної підготовки борців вільного стилю на спеціально-підготовчому етапі річного циклу. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції. Вінниця : ВДПУ, 2019. С. 120–125
2. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Методика розвитку швидкісно-силових якостей юних борців вільного стилю 12–13 років. Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: матеріали XIII Міжнар. інтернет-конф. Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій. Мелітополь : 2021. С. 70–72.
3. Сибіль М. Г. Внесок різних систем енергозабезпечення організму у підготовку спеціальної працездатності борців вільного стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3 (36). С. 99–102.

ДО ПИТАННЯ НЕОБХІДНОСТІ РОЗРОБКИ КІЛЬКІСНОЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ГІМНАСТІВ

Ріст спортивних результатів у гімнастиці, конкуренція на міжнародній арені показують, що успіх супроводжує тих спортсменів, які демонструють на високому технічному та виконавчому рівні вправи максимальної складності.

До найбільш перспективних, на наш погляд, відносяться ті, які відштовхуються від вирішення проблеми ефективності управління процесом спортивного тренування. Широкі перспективи для вирішення цього завдання відкриває використання тренерами різної кваліфікації в своїй практичній діяльності модельних характеристик [3].

Виходячи з цього, стає зрозумілим, що для досягнення високих спортивних результатів необхідний глибокий, об'єктивний, достатньо точний облік і аналіз різних сторін підготовленості спортсмена, який дозволить своєчасно виявляти і усунути пропуски, що виникають під дією різних чинників. Отже, оцінка технічної, фізичної, функціональної, психологічної підготовленості спортсмена є неодмінною умовою ефективного управління процесом спортивного тренування.

У зв'язку з цим, виявлення найбільш значущих чинників в структурі фізичної підготовленості, а також динаміки рівня розвитку фізичних якостей у віковому аспекті є актуальним в світлі вимог сьогодення [1].

Оскільки досягнення високих спортивних результатів в дитячому і юнацькому спорті розглядається як перспективна мета, то контрольні нормативи (у вигляді належних норм фізичної підготовленості тих, що займаються) поза сумнівом, є певним орієнтиром для педагогічно обґрунтованої побудови учбово-тренувального процесу юних спортсменів і набувають особливої значущості. Проте кількісна оцінка модельних характеристик здійснюється дуже рідко, що пов'язане з недостатнім розповсюдженням в гімнастиці методики що дозволяє ранжирувати компоненти фізичної підготовленості по їх значущості в загальній структурі фізичної підготовленості [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. К. : Олімпійська література, 2006. 295с.
2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2007. 406 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2-х ч. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 2. 248 с.

Овчинніков Артем

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

Стрільба з лука – це олімпійський вид спорту, який вимагає високої точності, сили та витривалості верхньої частини тіла. Техніку олімпійської стрільби з рекурсивним луком можна описати кількома компонентами, які включають лучника, який натягує лук, потягнувши кінчик стріли до клікера, утримуючи його в повному натягнутому положенні та прицілюючись [1].

Змагальна діяльність спортсменів-лучників включає в собі декілька основних складових, які допомагають їм досягати успіху в цьому виді спорту.

Техніка є ключовою у стрільбі з лука. Спортсмени повинні вивчати та вдосконалювати свої рухи, поставу тіла, розташування рук та рук відносно лука та стріли. Коректна техніка допомагає досягати точності та стабільності стрільби. Успіх у стрільбі з лука потребує великої концентрації. Спортсмени повинні вміти зосереджуватися на меті та управляти своїми емоціями, щоб уникнути розсіювання уваги під час стрільби [1].

Фізична форма важлива для забезпечення стабільності під час стрільби. Спортсмени зазвичай займаються фізичною підготовкою для зміцнення м'язів, поліпшення стійкості та збільшення витривалості.

У змагальних умовах спортсмени вибирають оптимальні стратегії для досягнення найкращих результатів. Це може включати вибір моменту стрільби, підбір відстаней, врахування погодних умов тощо.

Також, участь у змаганнях зі стрільби з лука може позитивно впливати на розвиток спортсменів, їхні навички,

психологічну стійкість та результативність через здобуття досвіду, адаптацію до різних умов та підвищення мотивації.

Постійне тренування є важливим елементом успіху. Спортсмени вдосконалюють свої навички через регулярні тренування, що допомагає підвищити їхню стрільбу на вищий рівень. Для досягнення високих результатів в змаганнях спортсмени повинні бути дисциплінованими, віддані своєму спорту та готові вкладати час і зусилля у своє підвищення [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія. Львів : ЛДУФК, 2012. 306 с.
2. Куртяк О. Проба аналізу і оцінки параметрів системи "стрілець - лук за допомогою комп'ютерної техніки. Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей у галузі фізичної культури і спорту. Львів: ЛДІФК, 2002. Випуск 6. Том.2. С.140-142

Оксьом Павло

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ФЛОРБОЛ ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

На сучасному етапі розвитку українського суспільства висуваються нові вимоги до молодого покоління. Україні сьогодні вкрай необхідні громадяни з високим рівнем освіченості, самосвідомості, культури й здоров'я, здатні продуктивно та довго працювати в будь-якій галузі соціальної практики.

Сучасні молоді люди часто мають незадовільний стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості нижчий за середній, обсяги рухової активності суттєво нижчі від рекомендованих (Ю. О. Павлова, 2016; А. С. Андрес, 2017). За даними Міністерства охорони здоров'я України, у 2,0 % молодих людей віком 17–18 років спостерігаються функціональні відхилення в серцево-судинній системі, у 17,0 % – захворювання органів травлення (М. І. Євтух, 2012), у 10,0 % – захворювання ендокринної системи (Ю. Козерук, 2013). Загалом понад 50,0 % молоді має проблеми зі здоров'ям (В. В. Золочевський, 2011) [2, с. 335].

Кризовий стан фізичного виховання в закладах вищої освіти вказує на необхідність урізноманітнення рухової активності студентів впроваджуючи сучасні засоби фізичного виховання, яке

вдосконалить їх фізичну підготовку, покращить фізичне здоров'я та підвищити інтерес молоді до занять з фізичного виховання.

Серед великої кількості видів спорту, що викликають інтерес у сучасної студентської молоді, одним з найпопулярніших є флорбол. Флорбол представляє собою гру у хокей у закритому приміщенні (ключками з м'ячем) між двома командами. Мета обох команд – забити (закинути) м'яч у ворота суперників, перешкоджаючи останнім оволодіти воротами своєї команди. М'яч можна вести, передавати, відбивать, котить у будь-якому напрямі, дотримуючись правил.

Сучасний флорбол (floorball – англ. «м'яч на підлозі») молодий вид спорту, що бурхливо розвивається, має походження від декількох спортивних ігор: хокей, хокей на траві і бейсбол.

З 2005 року, коли флорбол, як молодий і прогресивний вид спорту з'явився в Україні, його популярність невпинно зростає.

Флорбол – нова інноваційна гра, немов спеціально створена для використання у навчально-виховному процесі у молодіжному освітньому середовищі. Ця гра надзвичайно популярна, невибаглива, жива та захоплююча, а правила флорболу гранично прості та доступні.

Гра у флорбол – це дуже динамічна і видовищна командна гра, що будується на принципах справедливості і коректності, немає проявів грубощів і фальші. Силові прийоми у боротьбі за м'яч заборонені [1, с. 299]

Основними позитивними перевагами флорболу перед іншими видами спорту при виборі для занять фізичним вихованням студентів вищих закладів освіти є: безпечність, цілорічність, невибагливість до місць занять та інвентарю, простота правил гри, можливість під час гри виконувати велику кількість замінів гравців, можливість використовувати в іграх змішані за статтю команди – «мікст», а ще ця видовищна, динамічна, стрімка та надзвичайно захоплююча гра, розвиває швидкість, спритність, витривалість та практично не має протипоказань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Оксьом П. М., Павленко І. О., Бережна Л. І. Флорбол як засіб спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 3К (147). С. 296 – 301.
2. Петрица П. М., Осіп Н. Б. Сучасні засоби фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2016. Випуск 3К2 (71). С. 334 – 338.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Волонтерська діяльність – добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги [1].

В Україні волонтерський рух – один з найефективніших форм роботи з різними категоріями людей. Він надає людині можливість реалізувати себе у допомозі суспільству та є джерелом набуття певного досвіду. Велика кількість громадських організацій поєднує молодих людей, які на добровільних засадах беруть участь у соціальних програмах щодо попередження негативних явищ у молодіжному середовищі та надання допомоги іншим в їх розвитку, соціальному становленні, інтеграції у суспільство тощо. Даний вид діяльності потребує від добровольців не лише бажання та наявності вільного часу, але і певних знань в області психології, соціології, педагогіки, медицини, юриспруденції; волонтери повинні володіти гарними комунікаційними навичками, щоб спілкуватися з різними типами людей, набувати досвіду роботи орієнтуючись на зарубіжні та вітчизняні праці авторів [2].

На сьогодні питання актуальних проблем молоді та сучасного стану молодіжної політики, яку проводить держава потребує досконального та всебічного розгляду. Наразі гострою стала необхідність посиленої уваги до молоді з боку держави, розробки плану дій, який буде системним, науково обґрунтованим і довгостроковим, але результати якого будуть відчутні найближчим часом. Державна молодіжна політика буде вважатися ефективною, якщо сприятиме розумінню в суспільстві ідеї стабільного розвитку молоді, охорони цінностей, демократичного розвитку як основи забезпечення єдиної думки з принципових питань вирішення проблем молодіжного державного будівництва.

Саме волонтерський рух можна розглядати як один із шляхів «профілактичної роботи» з молоддю та запобіганню впливу негативних чинників на її розвиток. Важливими є такі розробки у цій галузі, як: покращення структури тренінгів, розширення цільової

аудиторії, залучення державних органів до співпраці. Важливим зрушенням стало створення проекту закону «Про волонтерів», який має на увазі визнання ролі волонтерської діяльності у профілактиці негативних явищ у молодіжному середовищі на рівні держави. Також роль волонтерства знаходить підтвердження в таких законодавчих документах: закон України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» та «Про соціальні послуги», в яких добровільна праця волонтерів визнається суспільно корисною.

Молодіжний волонтерський рух дозволяє робити особистий внесок у вирішення соціальних проблем, та реалізовувати себе через ініціювання соціально-педагогічної діяльності. Всебічний та гармонійний розвиток молоді можливий за умови дотримання єдності та взаємодії таких основних складових, як освіта, патріотичне виховання, культура та дозвілля, фізичне виховання та спорт, формування здорового способу життя, участь у громадському житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України про волонтерську діяльність № 2849-IX від 13.12.2022
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text>
2. Крапівіна Г.О. Світовий волонтерський рух: стан і статус. Вісник економічної науки України. 2012. № 1 (21). С. 73-76.

Панченко Андрій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ОЛІМПІЙСЬКА ПІДГОТОВКА СПОРСТМЕНІВ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ І ЇХ ВИРІШЕННЯ

На сьогоднішній день, у світовій спільноті чітко визначилася політична значимість Олімпійських ігор як важливого фактору національного престижу нації, що дуже важливо на сучасному етапі для розвитку спорту в Україні. Відзначається значний успіх на Олімпійських іграх спортсменів держав, яким характерна наявність централізованої системи олімпійської підготовки (Китай, Німеччина), у яких розширюється перелік видів спорту, переможці в яких прогнозовані та досягають стабільних результатів; підвищується рівень комерціалізації олімпійського спорту [1], взаємодії професійного та аматорського спорту; посилюється вплив на спортивні результати інноваційних технологій та медико-біологічного забезпечення олімпійської підготовки; загострюються проблеми, пов'язані із застосуванням спортсменами заборонених

допінгових препаратів під час спортивних заходів, і відповідно посилюється вплив Всесвітньої антидопінгової агенції. Все вищесказане наштовхує на дослідження даної проблеми.

До основних проблем олімпійської підготовки в Україні можна віднести:

1. Малоєфективну систему управління олімпійською підготовкою, залучення до організації значної кількості суб'єктів спортивного руху.
2. Нераціональне використання наявних ресурсів для олімпійської підготовки.
3. Незадовільне матеріально-технічне забезпечення олімпійської підготовки.
4. Недостатній рівень конкуренції при формуванні збірних команд України.
5. Низьке наукове та медичне забезпечення олімпійської підготовки.

Логічним буде запитання, - яким же чином вирішити вищезгадані проблеми олімпійської підготовки спортсменів в Україні?

В першу чергу це реформування системи управління розвитку спорту та олімпійської підготовки. Необхідно чітко розмежувати повноваження суб'єктів сфери фізичної культури та спорту, щоб уникнути дублювання функцій розвитку спорту та олімпійської підготовки. Зокрема, доцільно відповідальність за проведення олімпійської підготовки покласти на Національний олімпійський комітет України з виділенням для цього відповідного державного бюджету [3, с.16].

Також це залучення до олімпійської підготовки з пріоритетних видів спорту спортсменів світового рівня. НОК України має укладати договір про олімпійську підготовку зі спортсменами, які за результатами участі в офіційних міжнародних змаганнях, за рейтингом міжнародних спортивних федерацій та висновків експертів входять до складу найсильніших атлетів у своєму виді спорту, дисципліні, вагової категорії і т.д. та які разом із тренером несуть персональну відповідальність за виконання взятих на себе зобов'язань щодо результатів участі в Іграх наступної Олімпіади [2]. Також це залучення до здійснення олімпійської підготовки вітчизняних спортсменів провідних зарубіжних фахівців з напрямів підготовки. Це створення сучасних центрів олімпійської підготовки. Удосконалення медичного та фармакологічного забезпечення

олімпійської підготовки. Впровадження в олімпійську підготовку сучасних наукових технологій.

Тож можна зробити висновок, що реалізація сучасної олімпійської підготовки в Україні можлива під час розробки та апробації концептуально нової моделі, основним принципом якої має стати сукупність взаємозалежних компонентів, які дозволять сформуванню ефективну підготовку спортсменів, що забезпечить їх успішний виступ на змаганнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонець Н. В. Олімпійська слава Черкащини : Науково-популярне видання. Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2008. 160 с
2. Кухтій А. О. Організаційні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні впродовж ХХ століття : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2002. 20 с.
3. Енциклопедія олімпійського спорту України. За ред. В. М. Платонова та І. Р. Мацишина. К.: Олімпійська література, 2005. 463 с.

Пилипенко Вадим, Кулик Ніна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Система підготовки кваліфікованих волейболістів у теорії та методиці спортивних ігор має досить багате науково-методичне обґрунтування. Зокрема, багатьма фахівцями А. В. Івойлов, (2003); Ю. М. Клещов, (2009); В. В. Лицарев, (2016); А. В. Родін, (2019) повноцінно розкрито та теоретично доведено питання, присвячені організації фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів у багаторічному тренувальному процесі. Велика кількість вчених присвятили свої роботи актуальним питанням дослідження фізичної, технічної та тактичної підготовки висококваліфікованим спортсменам [1; 2; 3].

Деякі вчені Ковцун В. І. (2001); Вовченко І. І., Шостак І. В. (2013); Гринченко І. Б., Ісаєв О. Г., Тихонова А. О. (2019), досліджували підготовку волейболістів на початковому етапі. Розвиток координаційних навичок у спортсменів розглядали Устінова Т.Б., Прекурат О.О., Федьковича Ю. (2009); Бойчук Р.І. (2012). Платонов В. Н., Булатова

М. М. (1995), Єременко В. Г., Свірська Т. Ф. (2013) свої труди присвятили дослідженню загальної фізичної підготовки.

Науковці Шевченко О. О., Лучик В. І. (2016) у своїх працях, стверджували, що спортивна підготовка юних волейболістів ще має резерви для внесення корективів щодо її покращення за рахунок застосування сучасних методик і технологій.

З вищезазначеного постає, що впровадження інноваційних технологій в тренувальні заняття юних волейболістів, обумовлює необхідної модернізації тренувального процесу спортсменів. Тому, **метою** даного дослідження є розроблення та впровадження моделі сучасних фітнес-програм в навчально-тренувальний процес волейболістів.

Доведено, що найвищих спортивних успіхів у волейболі можна досягти лише тоді, коли всі гравці однаково високо підготовлені по всіх аспектах гри (фізична підготовка, технічність, тактика, морально-вольові якості) [4].

Одними з головних завдань спортивної підготовки юних волейболістів є виховання морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, оволодіння комплексом спеціальних і техніко-тактичних навичок, а також теоретичних знань з волейболу, гігієни та самоконтролю. Враховуючи це у тренувальному процесі виділені такі сторони підготовки як: фізична, технічна, тактична, психологічна і теоретична. Всі ці сторони пов'язані одна з одною, мають істотні ознаки, тому нами була розроблена модель сучасних фітнес програм, яка була впровадження в навчально-тренувальний процес волейболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базильчук О.В. Система диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: методичні рекомендації для тренерів з гандболу Хмельницьк : ХДУ, 2004. 59 с.
2. Войтенко, С. М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : дисертація (24.00.01), Львів, 2017. 227 с
3. Міщук Д. М. Особливості процесів сприйняття спортсменів у ігрових видах спорту (на прикладі волейболу). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічних наук. Фізичного виховання та спорт. Випуск 129. Том I. С. 180-183.
4. Пітин, М. Теоретична підготовка в системі багаторічного тренування спортсменів-волейболістів. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура, 2013. № 17, С. 184–190.

КОНТРОЛЬ ПРОЦЕСУ ВІДНОВЛЕННЯ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТСМЕНІВ

Наразі раціональна підготовка спортсменів повинна здійснюватися тільки шляхом оптимізації тренувального процесу суворо на науковій основі [1]. Одним елементів системи управління підготовки спортсменів є комплексний контроль. Як зазначають науковці Добринський В. С., Бичук О. І., Мудрик Ж. С., Мордик М. Ю. комплексний контроль, це – сукупність організаційних заходів для оцінки різних сторін підготовленості спортсменів, реакцій організму на тренувальні й змагальні навантаження, ефективності тренувального процесу, а також обліку адаптаційних перебудов функцій організму спортсменів» [2].

Розглянемо основні складові контролю тренувального процесу спортсменів, а саме види, об'єкти та етапи. За цілями і формами слід розрізняти чотири види контролю: оперативний, поточний, етапний, поглиблений [1]. В залежності від засобів та методів розрізняють наступні види контролю: педагогічний, лікарський, гігієнічний, психологічний та біохімічний [2]. Об'єктами контролю є: навантаження, стан спортсменів, рівні розвитку сторін спортивної підготовленості, рівні розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, спеціальне спортивне устаткування, стан спортивних тварин, спортивне суддівство, дія фармакологічних засобів [2]. Для отримання інформації про етапи підготовки спортсменів використовують суб'єктивні й об'єктивні критерії контролю. Для контролю інтенсивності навантажень – показники частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, показників варіабельності серцевого ритму та інші (Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В., 2011).

Також, оптимізація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації неможлива без ефективного використання засобів відновлення спортивної працездатності. Відновлення – це процес, що спрямований на відновлення порушення працездатності. Усі засоби відновлення поділяють на педагогічні, медико-біологічні та психологічні [3]. Сучасні наукові дослідження демонструють великий спектр засобів, які використовують спортсмени на різних ета-

пах тренування. Дослідження демонструють різноманітну кількість стратегій застосування засобів відновлення на підставі контролю тренувального процесу, враховуючи індивідуальний підхід. Результати досліджень Braun-Trocchio R., Graybeal A. J., Kreutzer A., Warfield E., Renteria J., Harrison K., Williams A., Moss K., Shah M. свідчать про високі результати на змаганнях у спортсменів з різноманітними стратегіями відновлення, спираючись на поради тренера тренери (48,3%), колеги-спортсменів (47,5%), а також з веб-сайтів (32,7%) [4]. Також, комплексність підходу щодо застосування засобів відновлення наголошується науковцями під час контролю відновлення після спортивних травм [5].

Таким чином, контроль процесу відновлення під час тренувального процесу у спортсменів включає засоби та методи комплексного контролю, індивідуальний підхід та різноманіття стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Осіпов В. М. Комплексний контроль у системі управління тренуваннями спортсменів у ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. 2015. 134 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229306528.pdf>
2. Добринський В. С., Бичук О. І., Мудрик Ж. С., Мордик М. Ю. Зміст та організація комплексного контролю за фізичним станом спортсменів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2017. Вип. 28. С. 205-209. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2017_28_39
3. Овчарук В. Г. Засоби відновлення і підвищення працездатності в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів-легкоатлетів. *Фізичне виховання та спортивний менеджмент: матеріали XLVIII наук.-тех. конф.* (Вінниця, 13 – 15 березня 2019 р.). Вінниця : ВНТУ, 2019. С. 506–515. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27684/6526.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
4. Braun-Trocchio R., Graybeal A. J., Kreutzer A., Warfield E., Renteria J., Harrison K., Williams A., Moss K., Shah M. Recovery Strategies in Endurance Athletes. *J. Funct. Morphol. Kinesiol.* 2022. 7. 22. <https://doi.org/10.3390/jfmk7010022>
5. Kraemer W., Denegar C., Flanagan S. Recovery from injury in sport: considerations in the transition from medical care to performance care. *Sports Health.* 2009. 1(5). 392–395. <https://doi.org/10.1177/1941738109343156>

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У ДЗЮДО

Дзюдо вважається японським бойовим мистецтвом, філософія та спортивне єдиноборство без зброї, створене наприкінці XIX століття на основі дзюдзюцу японським майстром бойових мистецтв Дзігоро Кано, який також сформулював основні правила та принципи тренувань та проведення змагань [1].

Система підготовки сучасних спортсменів являє собою складну систему з безліччю факторів, цілей, завдань, засобів, методів і організаційних форм, її матеріально-технічні умови спрямовані на забезпечення досягнення спортсменами найкращих спортивних результатів. Вона безпосередньо охоплює тренувальну і змагальну діяльність спортсменів, а також як організаційне, правове, науково-методичне, матеріально-технічне та медичне забезпечення тренувань і змагань, спрямоване на створення умов для досягнення високих спортивних результатів. Основним завданням системи підготовки спортсменів є виховання навичок, що забезпечують можливість досягнення всіх спортивних результатів очних змагань, вдосконалення здібностей основним завданням системи підготовки є [2, 3]:

- Всебічний гармонійний розвиток;
- Виховання залежних морально-вольових і морально-естетичних якостей;
- Оволодіти технікою і тактикою обраного виду спорту;
- Необхідні для формування спеціальних знань, умінь і навичок,
- Досягнення високі результати в дзюдо;
- Забезпечити розвиток необхідного рівня силових якостей (гнучкості, витривалості, сили, коригування швидкості), здатності функціональної системи організації та основного навантаження в спорті;
- Набути теоретичних знань та практичного досвіду, необхідних для успішного тренування та змагальної діяльності;

На нашу думку, основні напрямки спортивної підготовки є фізична, спортсмен повинний бути готовий до таких навантажень, далі технічна, тобто головна підготовка спортсмена, він має повторювати і відпрацьовувати точність прийомів. Психічний

напрямок він формулює і вдосконалює властивості особистості і психічних якостей. Головне це опанувати гнів, адже гнів збиває теоретичну і технічну підготовленість спортсменів [1, 2, 3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.
2. Гаврилюк. І.О. Навчання основ бойових мистецтв на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі: Навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 132 с.
3. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Высшая школа, 2004. 234с.

Прихожай Катерина

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

Аеробіка, на теренах сьогодення, це багатофакторна система, представлена багатьма фізкультурно-оздоровчими програмами та комплексами: «Латина», «Фітбол», «Зумба», «Пілатес», «Степ-аеробіка», «Аквааеробіка» тощо. Теоретико-методичним засадам, різних видів аеробіки, присвячені роботи Н. Гоглюватої, О. Губаревої, В. Гумен, Б. Кокарева з співавторами, Т. Пасічної з колективом науковців [1, с.404; 2, с. 3; с. 303; 4, с. 21; 5, с. 14]. Зазначене вище, указує на широкий діапазон тем, які досліджені українськими і зарубіжними вченими, але щодо корекції функціональних можливостей студенток не фізкультурного фаху засобами оздоровчої аеробіки, публікації нажалі відсутні, або ж стосуються дівчат, які тренуються зазначеним видом спорту.

Тому мета нашого дослідження має наступне формулювання – на основі релевантних даних розробити модель тренувальної система корекції функціональних можливостей студенток засобами аеробіки та довести її актуальність експериментальним шляхом.

Визначивши різновиди сучасної аеробіки та їх вплив на анатомічні системи органів студенток, ми вибрали для нашої моделі корекції функціональних можливостей студенток, засобами указанного виду спорту, наступні фізкультурно-оздоровчі напрямки: «Зумба», «Фітбол-аеробіка», «Степ-аеробіка», комплекс вправ з «Бодібаром», «Пілатес» та «Глайдінг-тренвання».

Контингент наукового експерименту був сформований зі студенток першого курсу не фізкультурних спеціальностей Сумського державного університету, учениць якого ми об'єднали у експериментальну групу (n=10) та Сумського національного аграрного – у контрольну (n=10). Результати функціональних проб експериментальної і контрольної груп, на початку та у кінці нашого дослідження констатують наступну інформацію.

Оцінка можливостей дихальної системи студенток експериментальної групи під дією моделі тренувальної системи, у кінці дослідження підвищилась до норми – «добре» у всіх, вірогідність якої була підтверджена U-критерієм Манна-Уїтні. У контрольній – оцінка покращення, зазначеної функціональної системи, з десяти учасниць дослідження покращилася тільки у трьох першокурсниць. Такі зрушення мали випадковий характер. Коефіцієнт економізації кровообігу в учениць Сумського державного університету мав статистично вірогідне зменшення на 400 умовних одиниць, що говорить про формування латентного потенціалу серцево-судинної системи під дією тренувальної моделі щодо корекції функціональних можливостей засобами аеробіку у кінці експерименту. У контрольній – не відзначили статистично вірогідної оптимізації функціонування системи кровообігу, у кінці дослідження покращення ми констатували тільки у двох майбутніх працівниць агропромислового сектору.

Висновки. За результатами проведеного нами експерименту, ми констатуємо про реалізацію мети та завдань нашого дослідження. Таким чином, модель тренувальної системи корекції функціональних можливостей студенток засобами аеробіки ми можемо пропонувати застосовувати для секційних занять у закладах вищої освіти та загальної середньої, спортивних клубів, у навчально-тренувальному процесі фізкультурної організації «Спорт для всіх», тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гоглювата Н. Аквафітнес як ефективний засіб фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку. *Молода спортивна наука України*. Львів : Вип. 7. Т. 2. 2003. С. 403–406.
2. Губарева О. Розробка та обґрунтування уніфікованої методики занять оздоровчої гімнастики для жінок «Фітнес-мікс». *Теорія і методика фізичної культури і спорту*. 2001. № 1. С. 3–6.
3. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. Львів : 2003. Вип. 7. Т.2. С. 303–305.
4. Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 67 с.

5. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Т. В. Пасічна, Л. В. Мохорт, Н. М. Лозенко. Київ : ФУСАФ, 2019. 98 с.

Рудиченко Валерія

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО КОНТРОЛЮ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХОКЕЇСТОК

На сучасному етапі розвитку спорту, у тому числі й хокею на траві, і в процесі навчання й тренування, і в процесі контролю стали широко використовуватися методи, що дозволяють оперативно (у реальному масштабі часу, тобто в ході виконання вправи) одержувати інформацію про темпо-ритмові, просторові і динамічні характеристики рухів. При контролі технічної підготовленості використовуються спеціальні діагностичні комплекси, що дозволяють в умовах, максимально наближених до змагальних, реєструвати різноманітні біомеханічні показники, що досить всебічно характеризують ефективність техніки конкретного спортсмена.

У повсякденній практиці більш широко застосовуються комплекси педагогічних тестів для оцінки технічної й спеціальної фізичної підготовленості. Нерідко вони поєднуються в одну групу, тому що практично неможливо диференціювати роль спеціальних навичок техніки й спеціальні фізичні якості у виконанні однієї вправи. Для оцінки рівня технічної підготовленості польових гравців може бути використано ряд тестів, запропонованих В.М. Костюкевичем:

1. «Біг 14,63 м з вибиванням м'яча – для оцінки стартової швидкості у взаємозв'язку зі спеціальною спритністю. Умови виконання: хокеїст із високого старту на максимальній швидкості пробігає відстань 14,63 м і ударом ключки вибиває м'яч, що перебуває на контактній платформі. Результат оцінюється за часом виконання всього вправи – від початку перегони до удару ключкою по м'ячі.
2. Ведення м'яча, обведення стійкий, удар у ворота – для оцінки швидкісної техніки. Умови виконання: гравець починає ведення м'яча, що перебуває в 45,7м від лінії воріт, веде його до стійки 1, розташованої в 21 м від старту, використовуючи не менш 5 торкань ключкою, потім обводить 5 стійок, що перебувають в 2 м одна від іншої по прямій лінії, входить у коло удару (не більше

ніж на 2 м за лінію кола) і робить удар у ворота. Результат оцінюється за часом виконання всієї вправи - від початку ведення до торкання м'ячем задньої стінки воріт.

3. Ведення, передача м'яча в мету (виконується у вигляді «човника» 5 разів) – для оцінки швидкісної техніки у взаємозв'язку зі спеціальною витривалістю. Умови виконання: на лінії старту кладуть 5 м'ячів, в 15 м від старту позначають квадрат (2x2м), паралельно лівій, правій і передній сторонам квадрата й по діагоналі напроти лівих і правих його кутів на відстані 15 м ставлять п'ять воріт, кожні шириною 1 м. Гравець починає ведення м'яча, використовуючи не менш 3 торкань ключкою, уводить його у квадрат, робить націлену передачу у ворота, розташовані ліворуч, вертається на старт, виконує аналогічні дії з наступним м'ячем, робить передачу у ворота, розташовані напроти лівого кута квадрата й т.д. Результат оцінюється по двох показниках: часу виконання всього вправи – від початку ведення першого м'яча до перетинання хокеїсткою лінії старту після п'ятої передачі м'яча; сумарної точності п'яти передач (за влучення у ворота 1 бал, за промах – 0).
4. Кидок м'яча ключкою на дальність – для оцінки технічної підготовленості й спеціальної сили. Умови виконання: хокеїст кидає м'яч ключкою в коридорі шириною 10 м. Виконуються 3 спроби. Результат оцінюється по кращій спробі»[2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаренко В. І. Удосконалення фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменок різного амплуа у хокеї на траві у річному тренувальному циклі : дис. кандидат наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. ХДАФК. Х., 2013. 229 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. 2016. С. 138-139.
3. Лапицький В. О. Основні тенденції розвитку сучасного хокею на траві. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2007. №44. С. 234-236.

Савоненко Артем

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ЗАСОБИ СТРЕЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ

Стрільба – невід'ємна частина підготовки біатлоніста. Стрелець навчається новим звичкам і, таким чином, отримує

новий досвід, який пізніше використовує для бездоганної стрільби. За останні роки швидкість і точність стрільби досягли такого рівня, що якщо учасник змагань хоче потрапити до світової еліти, він не може дозволити собі витратити час на стрільбищі, і його точність має бути бездоганною [3].

Щоб підвищити результативність стрільби, тренери часто використовують практику холостого тренажу або, так званої, сухої стрільби, яка є одним із ефективних методів тренувань за даними таких науковців як В. В. Мулик (2015), В. П. Карленко (2015), А.О. Бурла, О.М. Бурла (2018), Е. І. Маляр (2021). Однак існує багато варіантів сухої стрільби, які спрямовані на різні сфери стрілецької майстерності [2].

Суха стрільба – важливий елемент тренування біатлоністів. Суха стрільба включає всі технічні аспекти стрільби: прицілювання, дихання, натискання на спусковий гачок тощо. Вона допомагає покращити координацію рухів та розвиває стійкість зброї. Суха стрільба також зосереджує спортсменів, покращуючи їхню увагу та концентрацію .

Суха стрільба допомагає біатлоністам зосередитися на їхніх рухах та розвивати внутрішню психологічну впевненість. Ця практика також забезпечує розвиток витривалості, м'язового контролю та уваги. Правильне виконання технічних рухів під час сухої стрільби сприяє підвищенню впевненості спортсменів та покращує їхні підготовчі етапи перед змаганнями [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Огнистий А.В., Огниста К.М. Сучасні технології формування результативності у стрільбі біатлоністів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 2 (130). С. 75–79.
2. Мулик В. В. Використання різних видів спеціальної підготовки юних біатлоністів протягом річного макроциклу. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2015. С. 42–47.
3. Laaksonen, M. S.; Jonsson, M.; Holmberg H.-C. The Olympic biathlon-recent advances and perspectives after Pyeongchang. *Frontiers in physiology*, 2018, 9: 796.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Сучасні спортивні технології та спортивно-педагогічні програми визначають основні цілі для покращення підготовки спортсменів.

Ю. В. Литвиненко (2012, 2017) виділяє деякі основні шляхи покращення фізичної підготовленості спортсменів. За словами дослідника, для використання ергогенних засобів потрібно переосмислити метод рухових дій і внести зміни в біомеханічну структуру біокінематичних ланцюгів, які були розроблені на основі аналізу великої кількості даних.

О. О. Мітова (2019) обґрунтувала «уніфікований алгоритм комплексного контролю» на різних етапах багаторічної підготовки на основі аналізу сучасних тенденцій у тренуванні та змаганнях спортсменів у командних спортивних іграх. Основними компонентами є: вибір інформативних тестів з урахуванням сенситивних періодів розвитку фізичних якостей, специфічних здібностей (наприклад, відчуття часу, орієнтації в просторі та відчуття м'яча тощо); вивчення матеріалу для технічної, тактичної та теоретичної підготовленості; оцінка психофізіологічного стану гравців; оцінка стану міжособистісних відносин у команді; оцінка змагальної діяльності за індивідуальними, груповими та командними критеріями; розширення наборів критеріїв оцінки змагальної діяльності; скорочення термінів контролю відповідно до календаря змагань.

І. Я. Карпа (2018) вказує про «ефективність річного циклу залежить від спрямованості тренувальних засобів, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, від правильного вибору форм проведення тренувальних занять у тренувальному процесі на всіх етапах підготовки». Правильність дозування обсягу й інтенсивності навантаження на тренувальних заняттях впливає на підготовленість футболістів на усіх етапах підготовки. За її словами для досягнення високого рівня підготовленості спортсменів ефективним може бути перерозподіл форм організації і проведення тренувань.

Запропоновано стратегічні напрями розвитку спорту (рис. 1):
[1, 2]:

- 1) модернізація умов для діяльності спортивних закладів;
- 2) модернізація стратегії розвитку спортивних закладів;
- 3) вдосконалення критеріїв формування Єдиного календарного плану і Єдиної спортивної класифікації;
- 4) створення багаторівневої системи обстеження і відбору перспективних спортсменів;
- 5) розробка сучасних нормативно-правових документів, що регламентують діяльність спортивних шкіл та організацій.

Рис. 1. Стратегічні напрями розвитку спорту

Таким чином, на основі аналізу наукової літератури щодо організації тренувального процесу із технічної підготовки юних футболістів можемо зазначити, що високий рівень технічної підготовленості у значній мірі залежить від застосування сучасних підходів під час організації і проведення тренувальних занять гравців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Halouani J, Chtourou H, Dellal A, Chaouachi A, Chamari K. The effects of game types on intensity of small-sided games among pre-adolescent youth football players. *Biol Sport*. 2017. № 34 (2). P. 157-162.
2. Kormelink H. *Developing Soccer Players: The Dutch*. Versand: onLi Verlag, 2007. 143 p.

Світличний Сергій, Кулик Ніна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

СПОРТИВНА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ходьба є одним із природних рухів людини. Однак, одним із самобутніх видів легкої атлетики є спортивна ходьба. Її відмінності це технічне виконання її руху (техніки), за виконанням яких стежать відповідні судді на змаганнях.

Важливим напрямком на сьогодні є навчання та оздоровлення підростаючого покоління елементами спорту, мотивація здорового способу життя і участь змаганнях.

В своїх роботах М. А. Правдов, 2003, вивчав вплив ходьби на розвиток тіла дітей дошкільного віку, питанням удосконалення та

навчання дітей раннього віку різними засобами фізичного виховання: М. А. Рунова, 2003; В. В. Поліщук, 2008; В. М. Нестеров, З. Д. Смирнова, В. В. Єфанова, 2011; В. В. Лобода, В. В. Мулик, Л. В. Дугіна, 2012; О. П. Понфілов, В. В. Борисова, Т. А. Шестакова, Л. В. Руднева, 2013.

Науковці Н. М. Борейко, 2002; Г. Н. Германов, І. В. Машошина, 2013 стверджують, що легкоатлетичні вправи є універсальним засобом фізичного виховання, оскільки містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та відрізняються широким діапазоном впливу на функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сферу підростаючого покоління.

Розглядаючи ходьбу, як засіб фізичного виховання науковці О. В. Гогін [2] **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, Л. Є. Шестерова, Т. П. Рибальченко, Я. Б. Крайник, Е. Г. Власенко [3] відмічають, що в процесі ходьби постійно чергується напруження і розслаблення м'язів, що забезпечує тривалу працездатність нервово-м'язового апарату на високому рівні.

Доведено, що в ходьбі приймає активну участь весь опорно-руховий апарат. Одночасно в роботу включаються до 56% м'язів тулуба, спини, живота, дрібні м'язи стопи, формується правильна постава. Під час ходьби групою дітей виховуються узгодженість рухів, організованість, уміння орієнтуватися на майданчику в мінливих умовах. Тому ходьба може широко використовуватись у фізичному вихованні дітей [1].

Літературний аналіз засвідчує, що активний ритм життя людини та її фізичне навантаження, поступово змінюється її зовнішній вигляд, причому не в кращу сторону. Повсюдно можна побачити сутулі спини, зайву вагу, зіпсований зір, млявість рухів, відсторонений погляд. Сьогодні значно побільшало різних хронічних захворювань у людей різного віку, все це пов'язано з наслідками сидячого способу життя сучасної людини. Найпоширеніші захворювання сучасності – це хвороби опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та інш.

Використання різних засобів, методів фізичного виховання і спорту для оздоровлення і навчання дитини є актуальними. Тому нашою **метою дослідження** є розробити методiku навчання техніки спортивної ходьби для юних спортсменів-скороходів 9-12 років на початковому етапі спортивної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах [навчально – методичний посібник]. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 128 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика : Навчальний посібник. Харків : «ОВС». 2010. 395 с.
3. Шестерова Л. Є., Рибальченко Т.П., Крайник Я.Б., Власенко Е.Г. Легка атлетика. Аналіз техніки та методики навчання. Харків : ХДАФК, 2012. 180 с.

Сергієнко Володимир

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ ІСТОРІЇ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ КІКБОКСИНГУ НА СУМЩИНІ

Актуальність. Проблеми історії виникнення та розвитку кікбоксингу в Україні та на Сумщині зумовлюється, по-перше, підвищенням уваги до кікбоксингу у світі та Україні взагалі та нашому регіоні зокрема, по-друге, відсутністю спеціальної літератури, у якій би висвітлювалася проблема виникнення та розвитку цього виду єдиноборств, по-третє, перспективи включення кікбоксингу до програми Олімпійських ігор надихають тренерів та спортсменів звернутися до практичного досвіду з проблеми розвитку кікбоксингу для його врахування у подальшій професійній діяльності.

Ступінь досліджуваності проблеми. Данною проблемою займалися такі фахівці, котрі досліджували історію виникнення та розвитку кікбоксингу на СВ. Сумщині: О. Томенко, В. Штейнінгер, В. Тимофієв, В. Руденко та інші.

Мета і методи дослідження. Мета досліджування полягає у визначенні передумов виникнення та особливостей розвитку кікбоксингу в Україні та на Сумщині. Використано такі методи дослідження, для розв'язання поставлених у дослідженні завдань: історичний метод, аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; аналіз архівних матеріалів; аналіз матеріалів із мережі Інтернет; методи опитування: анкетування та інтерв'ювання; контент-аналіз.

Сутність дослідження. Кікбоксинг в м. Суми почав розвиватись з 1989 року. Засновником першої секції кікбоксингу був В. Руденко. Секція мала назву «Імпекс-55» та знаходилась в приміщенні СПТУ № 2. Заняття в ній були платними.

З початку свого існування кількість осіб, які займалися кікбоксингом в «Імпекс-55», постійно змінювалась за рахунок постійного відбору. Залишались лише найкращі спортсмени. Технічна підготовка спортсменів була спрямована на оволодіння технічним арсеналом за розділами кікбоксингу фул-контакт та лоу-кік. Велику увагу під час тренувань тренер приділяв оволодінню спортсменами техніки вітчизняної школи боксу та поєднанню її з ударами ніг з карате.

Першим змаганням, в якому прийняли участь сумчани, був Чемпіонат СРСР з кікбоксингу за розділом фул-контакт, який проходив в Барнаулі (Росія) в 1990 році. Завдяки плідній підготовці до змагань, сумчани на цьому чемпіонаті здобули: В. Тимофєєв – 1, В. Руденко – 2, В. Бондарук – 3 місця в своїх вагових категоріях.

Після Чемпіонату СРСР та здобутків сумчан на цьому чемпіонаті, починається розквіт кікбоксингу на Сумщині.

В 1991 році в Сумах відкривається ще одна секція кікбоксингу, тренером якої стає О. Вдовенко. Ця секція називається «Тера-С». О. Вдовенко застосовує таку ж методику підготовки спортсменів, що й В. Руденко. В «Тера-С» підготовка кікбоксерів була також спрямована на оволодіння технічним арсеналом кікбоксингу за розділами фул-контакт та лоу-кік. В цей час кількість бажаючих займатись цим видом спорту стрімко зростає, але в результаті високих вимог, ця кількість поступово зменшується. Залишаються тренуватись ті, які в змозі витримувати навантаження та виконувати поставлені перед ними завдання.

Починаючи з 1992 року, сумчани починають приймати участь в Чемпіонатах Світу та Європи серед любителів за версією WAKO, представляючи НФКУ. Такі спортсмени як М. Коренев, Г. Науменко, В. Тимофєєв, Є. Гирич, О. Куценко та І. Шевель, приймаючи участь в цих чемпіонатах, постійно знаходились у трійці переможців.

Розвиток кікбоксингу в Україні взагалі та на Сумщині зокрема відбувається стрімко. Проте, відмічається проблема недостатнього матеріально-технічного оснащення спортивних зал для занять цим видом спорту, що потребує невідкладного вирішення, оскільки молодь зацікавлена та активно займається кікбоксингом. Значна роль у розвитку кікбоксингу відводиться ентузіазму людей, які всебічно підтримують його розвиток у нашому регіоні та

завдяки участі яких наші спортсмени досягають високих результатів не лише на державному, але й на світовому рівнях.

Основні висновки. Висвітлено особливості виникнення та розвитку кікбоксингу на Сумщині. З'ясовано, що означений вид спорту в нашому регіоні стрімко розвивається з кожним роком, про що свідчить рівень змагань, які проводяться в м. Суми, та участь сумських спортсменів на змаганнях всеукраїнського та світового рівнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. <http://regionews.sumy.ua/node/21856>

Скачедуб Наталія

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ЗИМОВИЙ ЛИЖНИЙ ТАБІРНИЙ ЗБІР ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Зимовий лижний табірний збір є складовою частиною лижного спорту і являє собою вивчення студентами теорії і методики викладання лижного спорту, оволодіння спеціальними методичними знаннями з організації зимових рухливих ігор із вихованцями різних вікових груп, придбання необхідних знань, умінь та навичок для самостійної роботи.

Навчальна дисципліна «Зимовий лижний табірний збір» покликана суттєво підвищити професійну підготовку студентів галузі лижного спорту шляхом розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури [2].

Загальні компетентності:

1. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.
2. Здатність проводити практичну діяльність відповідно до потреб здоров'я та культурних цінностей населення України, навчати здоровому способу життя.
4. Здатність володіти основами знань аналізу будови, нормального та індивідуального розвитку людського організму та його рухових функцій.

Фахові компетентності:

1. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій рухової активності.
2. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
3. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя [1, с. 93].

Загалом, зимовий лижний табір відіграє важливу роль у підготовці студентів інституту фізичної культури до майбутньої професійної діяльності та сприяє розвитку фізичної активності, лідерських якостей та теоретичних знань [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базилевич Н. О. Лижний спорт : навч.-метод. посібник. Переяслав-Хмельницький, 2010. 161 с.
2. Ворона В. В., Ратов А. М.. Лижний спорт: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 202 с.
3. Пеньковець В. І. Теоретичні аспекти лижного спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів, 2008. С. 77–168.

Скопчак Мар'яна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Державна політика у галузі вищої освіти визначає вимоги до майбутніх фахівців та рівень їх фізичної підготовки. Таким чином, фізичне виховання розглядається як необхідна складова загальної системи виховання студентського населення нашої країни. Однією з ключових аспектів фізичного виховання студентів є спрямований вплив на природні фізичні властивості їх організму та стан їхнього здоров'я [8].

Питання фізичного виховання студентської молоді у період становлення суспільства в Україні пов'язані, насамперед, з обґрунтуванням доцільності, статусу і пошуком оптимальної моделі процесу фізичного виховання. У зв'язку з цим під час

характеристики основ фізичного виховання студентів закладів вищої освіти необхідно розглянути два взаємозалежних аспекти цієї проблеми: соціально-економічні та наукові передумови фізичного виховання студентів.

На етапі функціонування вищої освіти визначено точку відліку при створенні національних стандартів вищої освіти. Навчання у вищих навчальних закладах є важливим етапом у формуванні особистості майбутнього фахівця нового покоління [2].

Фізичне виховання відіграє значущу роль у цій комплексній системі засвоєння нової інформації. У вищих навчальних закладах, фізичне виховання представляє собою систему соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток фізичних форм, функцій та можливостей студентів, а також формування важливих рухових навичок та вмінь, необхідних для життя. На сучасному етапі розвитку суспільства, питання фізичного виховання студентів має велике державне та наукове значення [1].

Все це пояснюється тим, що фізичне виховання в умовах модернізації технічних засобів навчання, зростання кількості інформації набуває ціннісно-базового пласту розвитку особистості у загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасної молоді. В студентському віці воно є найважливішим засобом для покращення стану здоров'я, біологічною основою стимуляції та розвитку організму, підвищення ефективності навчання і оволодіння професійними навичками, що сприяє підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців [2].

«Державна програма розвитку фізичної культури і спорту» є базовим документом, що визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти в Україні. Це управлінське джерело для практичної діяльності всіх органів, структур і осіб, що організують і здійснюють фізичне виховання у ЗВО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

4. Благій О. Л., Чернявський М. В. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. IX Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». К., 2005. С. 546.
5. Бородін Ю. А. Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання у ЗВО: навч. посібник. Житомир : ЖВІРЕ, 2007. 164 с.

СПОРТИВНІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ПРОЦЕС УПРАВЛІННЯ

У сфері спорту рішення приймаються в умовах визначеності, коли результат є визначеним і в умовах ризику, коли кожний варіант рішення може мати більше, ніж один наслідок. В першому випадку, керівні рішення спрямовані на реалізацію достатньо простих завдань та їх вирішення, як правило, не впливає на розвиток системи, у другому – управлінські рішення приймаються за умови, що поставлена мета може бути досягнута з тою чи іншою мірою вірогідності.

Якість управлінських рішень у процесі спортивного тренування залежить від багатьох чинників, особливо таких:

1. рівня компетентності та професіоналізму тренера;
2. наявності інформації (повна інформація, неповна інформація, відсутність інформації);
3. наявність часу на розробку та прийняття рішення (дефіцит часу збільшує вірогідність помилки у прийнятті рішення);
4. емоційний стан (у збудженому емоційному стані збільшується ступінь ризику в прийнятті невірному рішення);
5. інтуїція тренера (прийняття вірного рішення на основі несвідомої інформації та досвіду);

Управління може відбуватися за дотримання відповідних умов:

- а). наявності управляючої системи;
- б). наявності каналу прямого зв'язку;
- в). наявності каналу зворотного зв'язку (інформація передається про результати дії, зміни стану об'єкта, що управляється після управлінського сигналу);
- г). необхідної швидкості і частоти передачі інформації.

Управління або керівництво процесом тренування реалізується тренером за активної участі спортсмена та передбачає три групи операцій:

- а). збір інформації про стан спортсменів, враховуючи показники фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовленості, реакції різноманітних функціональних систем на тренувальні та змагальні навантаження, параметри змагальної діяльності тощо;

- б). аналіз цієї інформації на основі співставлення фактичних та заданих параметрів, розробка шляхів планування та корекції характеристик тренувальної та змагальної діяльності у напрямку, який би забезпечував досягнення заданого ефекту;
- в). прийняття та реалізація рішень шляхом розробки та впровадження мети та завдань, планів та програм, засобів та методів, що забезпечували б досягнення заданого ефекту тренувальної та змагальної діяльності. Перераховані операції можливі лише за умови цілеспрямованого контролю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сергеев А. Цільове програмування в управлінні розвитком фізичної культури і спорту. Молода спортивна наука of Ukraine. 2015. V.4. P. 99-103 України. 2015. Т.4. С. 99-103
2. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. К.: КондорВидавництво, 2016. 542 с.

Слабко Антон

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Пауерліфтинг є молодим, але популярним видом спорту (П.І. Рибальський, 1999; Л.С. Дворкін, 2003, 2005; О.Ю. Похоруков, 2005; М.О. Аксьонов, 2006 та ін.). Все більше шанувальників набуває пауерліфтинг і в Україні. Одним із підтверджень зростаючої популярності пауерліфтингу є і введення його в курс «Силова підготовка» у фізкультурних вишах. Інтенсивний розвиток пауерліфтингу зумовив появу великої кількості питань з теорії та методики підготовки спортсменів різної кваліфікації, віку та статі. Це, у свою чергу, привернуло увагу вчених до вирішення проблем силового триборства (Н.Г. Каленікова, 2004; В.А. Новохрещенів, 2005; П.В. Перов, 2005; В.А. Громов, 2006; Я Є. Якубенко, 2006; Г.В. Ходосевич, 2008 та ін.).

Пауерліфтинг, безсумнівно, має багато спільного з важкою атлетикою, і тому методика підготовки пауерліфтерів спочатку багато в чому копіювала методику підготовки важкоатлетів, з наукової ємності, обумовленості ключових положень, детальності опрацювання основних засобів і методів підготовки, що безумовно є однією з найрозвиненіших у спорті (М.О. Аксьонов, С.Є. Воло-

жанін, 2004; М.О. Аксьонов, А.В. Гаськов, 2004; Л.С. Дворкін, 2005). Однак навіть поверхнева оцінка із сучасних позицій особливостей змагальної діяльності в пауерліфтинзі дозволяє припускати значні відмінності у прояві сили пауерліфтингу та важкій атлетиці; це дало підстави говорити і про специфіку підготовки у силовому триборстві (В.П. Павлов, 1999; Л.С. Дворкін, 2003).

У той же час, наукових досліджень, вміщаючих розгорнуту доказову базу ефективності тих чи інших засобів, методів, методик у тренуванні пауерліфтерів поки що небагато. Деякі дослідження навіть дисертаційного рівня мають констатуючий характер, базуються на описі існуючої практики підготовки. Визнання специфічності змагальної діяльності в пауерліфтинзі не має експериментального підтвердження. Погано вивчена специфіка проявів сили у вправах силового триборства у пауерліфтерів різної кваліфікації.

Тому можна вважати, що сучасна теорія підготовки в пауерліфтинзі перебуває на стадії накопичення фактичного матеріалу та перших узагальнень.

У зв'язку з цим під час проходження розділу «Пауерліфтинг» курсу «Силова підготовка» фізкультурних вузів, метою якого є як власне силова підготовка, так і ознайомлення студентів з методикою силової підготовки у видах спорту, пов'язаних з переважним проявом силових здібностей, виникає протиріччя між запитами практики фізичного виховання студентів у фізкультурних вишах у ефективній, науково обґрунтованій методиці розвитку сили, враховує особливості змагальної рухової діяльності в пауерліфтинзі, та недостатньою сформованістю теорії підготовки у силовому триборстві у цьому напрямі.

Виходячи з цього, **проблема** дослідження полягала в розробці методики розвитку сили у студентів на заняттях з силової підготовки, що базується на знаннях про особливості прояву сили у пауерліфтинзі у спортсменів різної кваліфікації.

Вирішення цієї проблеми дозволило б підвищити ефективність занять із силової підготовки студентів фізкультурних вузів, сформувати базис для розробки положень спеціальної силової підготовки у пауерліфтинзі. Сказане визначає актуальність вирішення проблеми дослідження.

Мета, завдання роботи, матеріал та методи.

Метою дослідження була розробка методики розвитку сили у студентів фізкультурних вузів на заняттях з силової

підготовки (при проходження розділу «Пауерліфтинг») на основі врахування біомеханічних особливостей прояву сили у вправах силового триборства.

Відповідно до мети були поставлені такі завдання.

1. Виявити біомеханічні особливості прояву сили у вправах силового триборства у кваліфікованих пауерліфтерів.
2. Виявити кваліфікаційні особливості прояву сили у вправах силового триборства у пауерліфтерів різної кваліфікації.
3. Розробити методику розвитку сили у студентів на заняттях з силової підготовки.
4. Експериментально показати ефективність розробленої методики розвитку сили у студентів фізкультурних вузів на заняттях із силової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонов, М.О. Аналіз сучасного стану наукового забезпечення підготовки пауерліфтерів мат. М.О. Аксьонов, А.В. Гаськів., 2004. - С. 126-129.
2. Аксьонов, М.О. Ретроспективний аналіз методики планування навантаження у важкоатлетичних видах спорту: М.О. Аксьонов, С.Є. Воложанин, 2004. - С. 123-126.
3. Аксьонов, М.О. Управління тренувальним процесом в пауерліфтинзі на основі сучасних інформаційних технологій: автореф. дис. ... канд. пед. наук/М.О. Аксьонов., 2006. - 23 с.
4. Громов, В.А. Методика тренування в пауерліфтингу людей з вадами зору і її вплив на координацію рухів: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Громів. - М.: РГУФК, 2006. - 21 с.
5. Дворкін, Л.С. Силієдиноборства. Атлетизм, культуризм, пауерліфтинг, гирьовий спорт/Л.С. Дворкін. Фенікс. - 2003. - 384 с.
6. Павлов, В.П. Структура тренувальних навантажень студентів спортсменів, що спеціалізуються в пауерліфтингу (В умовах гуманітарного вузу): автореф. дис. ... канд. пед. наук/В.П. Павлов. - М., 1999. - 20 с.
7. Перов, П.В. Зміст фізичної підготовки на початковому етапі занять пауерліфтинг: автореф. дис. ... канд. пед. наук/П.В. Перов., 2005. - 20 с.
8. Похоруков, О.Ю. Технологія формування фізичної культури студентів технічного вишу: На прикладі пауерліфтингу: автореф. дис. ... канд. пед. наук/О.Ю. Похоруков., 2005. - 20 с.
9. Рибальський, П.І. Структура та зміст тренувальних мікроциклів різної спрямованості в залежності від показників змагальних вправ у пауерліфтинзі: автореф. дис. ... канд. пед. наук/П.І. Рибальський, 1999. - 20 с.

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

У ході нашого дослідження ми провели анкетування батьків дітей з особливими потребами щодо значення занять спортом у дитячо-юнацьких спортивних школах інвалідів «Інваспорт» загальною кількістю 32 особи. Під час проведення анкетування отримали дані, щодо значення занять спортом для юних спортсменів. Анкетування дозволило встановити загальний рівень знань батьків щодо створення груп для тренувань для дітей з інвалідністю в ДЮСШ, згідно відповідей 35,5% батьків дали ствердну відповідь, тоді як 64,6% не мають інформації та знань щодо груп для тренувань для дітей з інвалідністю ДЮСШ (рис. 1.).

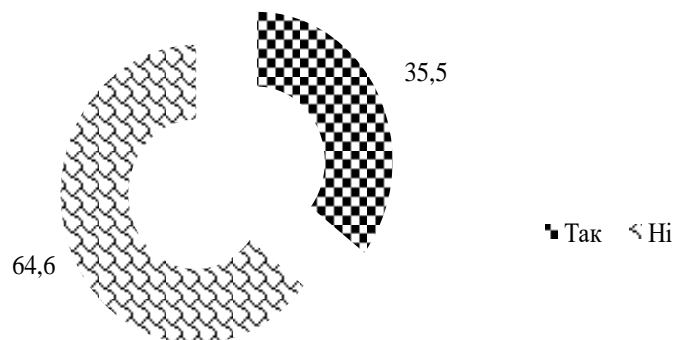


Рис.1. Знання батьків про відкриття груп для занять спортом дітей з особливими потребами.

На питання, що до необхідності та ефективності використання засобів фізичної культури та спорту для соціалізації дітей з різними функціональними порушеннями в повноцінне суспільне життя 72,3 % вказали, що це є ефективні засоби, 15,7 % – вважають, що дітям з ОП є протипоказання до занять фізичною культурою та спортом, та 10,3 % не визначились з відповіддю. На необхідність індивідуального підходу в процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації, а саме застосування сучасних новітніх технологій в процесі вказують 76,1% опитуваних, тоді як 15,2% вважають можливим проведення тренувань за програмою з ДЮСШ, та 7,8 % не визначились з відповіддю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Скрипка І. М., Гарінов О.О., Сліпухін А. М *Вплив батьків на формування позитивної мотивації у дітей з вадами слуху до занять спортом. Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Berlin, Germany. 2021. Pp. 456-463. URL: <https://sci-conf.com.ua/vi-mezhdunarodnaya-nauchnoprakticheskaya-konferentsiya-modern-scientific-research-achievements-innovationsand-development-prospects-21-23-noyabrya-2021-goda-berlin-germaniya-arhiv/>*
2. Сліпухін А. М., Кравченко І. М. Гладов В. В. Удосконалення спортивної підготовки футболістів з вадами зору в річному тренувальному циклі : матер. *IV Міжнародної науково-практичної конференції «Innovations and prospects of world science»*, Ванкувер, 2021. С . 23-27
3. Форостян О. Проблеми організації уроків фізичної культури в інклюзивному класі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018, № 8 (82). С. 256–265

Сорокін Олексій, Чхайло Микола

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ПЛАНУВАННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

Тренувальний процес у вільній боротьбі є складною динамічною системою, однією із функцій якої розглядається управління [4; 5]. Схема управління у загальному плані включає три блоки, такі як програма підготовки, система контролю розроблених програм та система регулювання. Перед тим як почати здійснювати вплив на юного спортсмена, тренер зобов'язаний: визначити вихідні дані стану дитини; дати прогноз тим параметрам, які дозволять підвести учнів під запланований результат перед певними змаганнями; базуючись на характеристиках вихідних та запланованих станів розробити програму педагогічних впливів, які стосуються різних періодів тренувального процесу [3].

Необхідний розподіл навантажень, щоб отримати найкращі результати, залежить багато в чому від передбачення загальних і специфічних закономірностей спортивної підготовки. У залежності від розроблених періодів і етапів, планування розрізняють перспективне, поточне та оперативне [1; 2; 4].

Перспективне планування містить у собі мету, направленість основних завдань і змісту у багаторічній підготовці борців, прогнозування спортивних результатів, спортивних показників і технічних нормативів протягом майбутніх занять. До

основних документів перспективного планування, які є основою для розробки документів поточного і оперативного планування, відносять навчальний план, навчальну програму, багаторічний план тренувального процесу борців на 4-8 років.

Документами поточного планування є річний план підготовки, графік навчального процесу, календар спортивно-масової діяльності. Навчальний матеріал річних циклів підготовки планується згідно періодів тренувального процесу, які підпорядковуються основним закономірностям розвитку спортивної підготовленості. Планування обов'язково пов'язується з підготовкою та участю у спортивних змаганнях і включає в себе три періоди, які мають свої конкретні завдання – підготовчий, змагальний і перехідний [2; 4].

До документів оперативного планування слід віднести робочий план, план-конспект окремих тренувальних занять, розклад тренувань, план підготовки до конкретних змагань. Навчально-тренувальна та виховна робота фіксується у журналі, у якому вказані відомості про борців, відвідуваність занять, успішність і спортивні результати, відвідуваність занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белых С.И., Еременко В.В., Марабян А.В. Усовершенствование тренировочного процесса в ходе подготовки кикбоксеров. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2007. № 11. С. 119-122.
2. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: РНМК, 1999. 90 с.
3. Волков Л.В. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние. Киев: Нора-принт, 2000. 64 с.
4. Латишев С.В., Шандригось В.І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2012. 95 с.
5. Ручка Є.В. Розвиток і вдосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту. *Achievement of high school*. 2015 : матеріали за 11-а Международна научна практична конференция, 17-25 November, 2015. София : Бял ГРАД-БГ, 2015. Том 12. Лекарство. Биологии. Физическа култура и спорт. С. 96-98.

КАРАТЕ-ДО ЯК ОДИН З НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПОЗАКЛАСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

На сьогоднішній день вартим уваги є факт недостатності гігієнічного обсягу рухової активності школярів, що є наслідком інтенсифікації сучасного навчального процесу – діти багато навчаються і недостатньо рухаються, а це не відповідає гігієнічним нормам рухової активності школярів. Результатом чого є низький рівень фізичної підготовленості учнів, який тісно пов'язаний з відхиленням у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей [3; 4]. Вирішення актуальної проблеми всебічного фізичного розвитку дітей та підлітків покладено, здебільшого, на загальноосвітні навчальні заклади. В структуру шкільної освіти входять урочна (основна) та позакласна (додаткова) форма навчання, яка має важливе значення у розвитку учня як активної, самостійної особистості. Хоча уроку фізичної культури відводиться провідна роль у процесі фізичного виховання, але позакласні секційні заняття можуть мати суттєві переваги у порівнянні із обов'язковими, стандартизованими та уніфікованими уроками фізичної культури в школі [4]. Так, в позакласних секціях учні займаються за власним волевиявленням, і тому в таких заняттях є більше можливостей для максимального розкриття особистісних фізичних задатків і здібностей школярів з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку і зростання інтересу до певного виду фізичної активності.

Отже, існує необхідність вирішення завдань ефективної організації фізичного виховання учнів із використанням різноманітних додаткових видів рухової активності в позаурочний час, в тому числі й нетрадиційних, з метою підвищення рівня фізичної підготовленості і фізичного розвитку школярів. Такими можуть бути й позакласні заняття фізкультурно-оздоровчого спрямування у секції з карате-до, при вдалій організації яких можна створити максимально сприятливі умови для підвищення фізичної підготовленості школярів [1;2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вакулєнко Д.В., Чередніченко С.В., Скрипка І.М. Одноборства у фізичному вихованні учнів молодших класів. *Сучасні проблеми*

- фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XXII Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. Т.1. С.183 –187.
2. Іваній І.В., Шу Іфу Різновиди східних одноборств та історія їх розвитку. *Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту різних груп населення: матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених* / відп. ред. Я.М. Копитіна: наук. ред. О.А. Томенко. Суми: Сум ДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 56.
 3. Рибалко П.Ф., Козерук Ю.В, Лисюк С.М., Гончар В.В. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко*. Серія : Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 213-216.
 4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. С. 264 – 310.

Темченко Володимир, Галазюк Віктор

*Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, м. Харків*

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗМАГАНЬ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА

Реалії сьогодення вимагають нових підходів як до підготовки спортсменів, так і до організації та проведення змагань. В нашій країні з початком пандемії, а потім - повномасштабної агресії, у цих процесах зростає роль використання інформаційних технологій та комунікаційних систем із застосування різноманітних онлайн-сервісів. Сучасні інформаційні технології надають людству принципово новий напрямок розвитку життєдіяльності, який дозволяє отримати значні обсяги інформації без територіальних та часових кордонів – як тут і зараз, так і за кілька митей після того, як відбулася певна подія. Інноваційні технології керують у різних галузях діяльності людини. Сфера фізичної культури і спорту не є винятком. Онлайн-формат проведення змагань став актуальним у багатьох видах спорту, а спортсмени з тренерами стали організовувати тренувальний процес із застосуванням засобів відео-зв'язку [2, с. 115].

У 2016 році Всесвітня федерація стрільби з лука випустила застосунок для смартфонів Head2Head. Це зробило можливим

проведення матчів між спортсменами у дистанційному форматі, із віртуальним суперником або участь у одному з історичних матчів Олімпійських ігор, чемпіонатів та етапів Кубків світу, замість одного з учасників.

Із початком пандемії коронавірусу у світі у 2020 році, Всесвітня федерація організувала серію онлайн турнірів зі стрільби з лука у приміщенні, яка дозволила залучити більше 16 тисяч лучників з усього світу. В умовах скасування більшості міжнародних та національних змагань, обмежень на перебування спортсменів у залах для тренувань, запропонований формат дозволив залучити як провідних спортсменів, так і спортсменів, які раніше не брали участь у міжнародних змаганнях. Подальший розвиток проведення змагань у дистанційному форматі сприяв виникненню національних серій віртуальних змагань у Великій Британії, США та інших країнах.

Наразі система IANSEO, розроблена у 2008 році федерацією стрільби з лука Італії, стала спільною для ведення результатів та інформаційного забезпечення змагань в усьому світі та об'єднує результати понад 14 тисяч змагань різного рівня - від клубних турнірів до Олімпійських ігор у звичному або дистанційному форматі за 2008-2023 роки [1, с. 42].

Восени 2020 та 2021 років відбулись відкриті онлайн-змагання зі стрільби з лука у приміщенні «Кубок Каразінського університету», а взимку 2023 року – «Чемпіонат незламного Каразінського університету». Змагання 2020 та 2021 років відбувались у дистанційному режимі – спортсмени самостійно вводили результати своєї стрільби до системи із використанням застосунку IANSEO ScoreKeeper – складової частини інформаційної системи IANSEO. Це дозволило залучити у 2020 році 174 спортсмени з 9 областей України та 8 країн Європи, Азії, Африки, а у 2021 році - 227 учасників з 13 областей України та 7 країн Європи, Азії, Африки. У 2023 році змагались 357 спортсменів з 9 областей України. Окрім спортивної складової протягом цих змагань також проходив збір коштів на відбудову зруйнованої університетської спортивної інфраструктури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галазюк В., Коваль В. Організація змагань зі стрільби з лука в онлайн-форматі із застосуванням інформаційної системи IANSEO. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК. 2023. Вип. 7. С. 40 – 47.*

2. Петренко, Ю.І., Петренко, Ю.М. Використання сучасних інноваційних технологій у футболі. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК. 2023. Вип. 7. С. 115 – 122.*

Тітарєв Олександр

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ТЕОРЕТИЧНОМУ АСПЕКТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізична культура в Україні представляє собою невід'ємну складову загальної культури суспільства. Її головна мета полягає в укріпленні здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Накопичений досвід свідчить, що фізична культура, що включає фізичне виховання, спорт та фізичну рекреацію, є значущим інструментом для підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їхніх моральних та творчих потреб, важливої потреби взаємного спілкування та розвитку дружби між народами, а також сприяння миру.

Спорт, як невід'ємна складова фізичної культури, є сферою активності людей, в якій вони виявляють та порівнюють свої досягнення у змаганнях за певних видів фізичних вправ. Крім того, спорт є частиною міжнародного спілкування, дозволяючи продемонструвати досягнення суспільства в цій галузі та сприяє утвердженню гуманістичних цінностей та спортивного авторитету України у світовому співтоваристві.

Фізична підготовка – це компетентно організований процес рухової діяльності людини з метою оптимального розвитку її фізичних якостей. У кожній фізичній вправі можна виділити окремі аспекти: її форму (техніку, напрям, амплітуду, ритм і т. п.) та прояви (бистроту, витривалість, гнучкість, силу, координаційні здібності і ін.) [2].

Наявність цих двох сторін рухової діяльності – навиків і здібностей, привела до визначення двох напрямків у процесі фізичного виховання, двох методик: навчання рухам (вправам) та розвиток фізичних здібностей. Необхідно, щоб формування та наступне удосконалення рухового навичу здійснювалось з одночасним розвитком його якісних показників [1].

Основний шлях поліпшення фізичного розвитку та забезпечення фізичної підготовленості учнів – це розвиток фізичних якостей за допомогою систематичного виконання різноманітних вправ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

Ткаченко Іван

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ХОКЕЇСТІВ НА ТРАВІ 11-12 РОКІВ

Основними завданнями спортивної підготовки хокеїстів на траві 11-12 років виступають зміцнення здоров'я дітей та всебічний фізичний розвиток; подальше удосконалення техніко-тактичних прийомів у обраному виді спорту; поступовий перехід до специфічної підготовки у хокеї на траві; покращення результатів фізичної підготовки; відбір перспективних гравців для наступних занять хокеєм на траві. Спеціалізація ігрових функцій підлітків повинна носити різносторонній, а не одноманітний характер [3; 7].

Опанування основ техніки і тактики хокею на траві та іншої рухової діяльності, повинно проходити разом з поступовим розвитком тих фізичних якостей і вихованням рухових навичок, які будуть відігравати основну роль в успішній спеціалізації цього виду спорту [2]. Різноманітна підготовка юних гравців, при малому обсязі спеціально-підготовчих вправ, набагато краща та перспективна для росту спортивної майстерності, ніж використання спеціалізованих вправ вузької направленості [4].

На етапі початкової спортивної спеціалізації важливим напрямком динаміки навантаження є збільшення обсягу, але малому прирості загальної інтенсивності проведення тренувальних занять. Якщо інтенсивність зростає, степінь її посилення треба нормувати у вужчих межах, ніж збільшення загального обсягу. Особливо ретельно необхідно дотримуватись

напружених навантажень при швидкому розвитку організму, коли різко активізуються природні пластичні, регуляторні і енергетичні процеси, що вже є своєрідним навантаженням [1; 6].

Дослідження науковців свідчать, що на етапі попередньої спортивної спеціалізації, разом із застосуванням рухливих і спортивних ігор, різноманітних рухових дій з інших видів спорту, доречно у тренування впроваджувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, близьких за своєю структурою до хокею на траві. Вплив впроваджених фізичних вправ повинен бути спрямований на розвиток тих фізичних якостей, які займають ключове місце цього виду спорту, враховуючи індивідуальну підготовку юних спортсменів. Опанування спортивною технікою необхідно проводити методом цілісної вправи, а не по частинах. Опанування основ техніки хокею на траві треба проводити у полегшених умовах [2; 5].

На цьому етапі підготовки кількість змагань протягом року значно збільшується. Крім участі у багатьох інших видах спорту та контрольних-педагогічних випробувань, підлітки повинні обов'язково змагатися і у обраному виді спорту [1; 3; 7].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
2. Гончаренко В.І., Лапицький В.О. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві: навчальний посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. 192 с.
3. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика: навч. посібн. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 296 с.
4. Лапицький В.О. Основні аспекти тактичної підготовки команди до змагань у хокеї на траві. *Актуальні проблеми розвитку спортивних ігор, спортивних дисциплін і туризму в закладах освіти*: Матеріали ІХ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції Міністерства освіти і науки України, ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, кафедра спортивних ігор. Київ : Міленіум, 2016. С. 174-178.
5. Перепелиця М. О. Індивідуальні та групові тактичні взаємодії як визначальний чинник тактики гри команд з хокею на траві. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця, 2015. Випуск 13. С. 189-196.
6. Хокей на траві: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005. 112 с.
7. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Невід'ємною частиною фізичного розвитку і становлення особистості, у період її навчання в середній школі, є фізичне удосконалення кожного учасника освітнього простору. Рухливі і спортивні ігри – один із універсальних засобів фізичного виховання та розвитку індивідуума. Однією з найпопулярніших спортивних та масових ігор, що набула широкого розповсюдження в українській просвітницькій системі – є волейбол. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив велику кількість публікацій про методику навчання цієї гри у дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних секціях, закладах вищої освіти: С. Єрмаков, В. Ковцун, В. Костюков, М. Фурманов [1-3, 5]. Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років, досліджував О. Швай [4]. Але досить мало публікацій, де є інформація що стосується фізичного розвитку і емоційного розвантаження учнів старших класів засобами волейболу.

Тому **мету** написання статті ми вбачаємо у розробці та перевірці ефективності тренувальної системи розвитку фізичних якостей старшокласників засобами зазначеної спортивної гри.

Результати перевірки ефективності тренувальної системи учнів старших класів (юнаки) представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Зведені результати контрольних вправ учнів експериментальної групи

Контрольні вправи	Результати експерименту		U-критерій
	на початку	у кінці	
Утримання кута у висі, с.	8,6	10,2	U _{ем.} ≤ U _{кр.}
Утримання положення «ластівка», с.	9,8	12,3	U _{ем.} ≤ U _{кр.}
Підтягування на високій поперечці, п.	7,2	9,8	U _{ем.} ≤ U _{кр.}
Човниковий біг 4x9 м, с.	11,3	10,6	U _{ем.} ≤ U _{кр.}
Спринт 100 м, с.	15,9	13,6	U _{ем.} ≤ U _{кр.}

Примітки: U_{ем.} – U-емпіричне; U_{кр.} – U-критичне.

Результати перевірки фізичних якостей учнів старших класів у кінці експерименту мали статистично вірогідні покращення за результатами оцінки критерію Манна-Уїтні.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Прогностичні гіпотези ефективності нашої тренувальної системи щодо розвитку фізичних якостей учнів старших класів засобами спортивної гри – волейбол, були підтверджені результатами педагогічного експерименту. Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у впровадженні розробленої тренувальної системи до позанавчального компоненту у закладах середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрмаков С. «Волейбол. Ігри майстрів України». Харків : ХДІФК, 1998. 100 с.
2. Ковцун В. І. Волейбол: основи гри, методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вміннями гри волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2го року навчання. Львів : Фернеза, 2002. 33 с.
3. Костюков В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор: курс лекцій. Вінниця : ВДПУ, 2004. 117 с.
4. Швай Олег. Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : 2011. № 1. С. 73–76.
5. Фурманов М. П. Волейбол. Київ : Радянська школа, 1993. 196 с.

Турчак Данііл

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Провідні спеціалісти наголошують, що психічний процес, який переживає спортсмен (наприклад, сприйняття власних рухів), тренер повинен розглядати як активність, спрямовану на вирішення психомоторного завдання, і як умову точності рухів. «Належна константність образу рухів – умова збереження сталості способу вирішення психомоторного завдання, а для спортсмена – надійність його дій і вчинків. Фахівці наголошують на відповідній послідовності психологічної підготовки до змагань (рис. 1) [2, 3].

Таким чином, у різні періоди тренувального процесу ці періоди тісно пов'язані й виступають домінуючими, бо визначають характер тренування. Вони узгоджуються в різні

періоди з комплексним підготуванням спортсмена: із технічною підготовленістю, коли зважуються завдання підвищення технічної майстерності (тактичної, тілесної тощо) та їх засоби.



Рис. 1. Послідовність психологічної підготовки до змагань

Правильна організація тренування, особливо періоду підготування до дії, характеризується заглибленістю свідомості в дію, а не пильним стеженням за рухами, як це часто буває, або вольовим і примусовим контролем та силовими корекціями, які ускладнюють добре налагоджене регулювання рухів, що переходить в саморегуляцію [1, 2, 3].

Отже, рухова діяльність футболістів постійно перебуває у процесі саморегуляції. Це складний процес, який перебуває у постійній динаміці. Звісно, щоб виробити здатність до саморегуляції потрібен тривалий час і професійна майстерність тренера. Психологічна підготовка футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей має основні і важливі аспекти, що є основою успішних спортивних результатів. Зокрема, вміння планувати наступну дію формується у процесі тренувальної діяльності, а період підготовки рухової діяльності автоматизовано спрямовується на стан бойової готовності. Важливістю є швидкість переключення психічних процесів і формування відповідних команд на рівні фізіології діяльності усього опорно-рухового апарату спортсменів командного виду спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
2. Burton D. Sport Psychology for Coaches. Champaign: Human Kinetics. 2007. 290 p.
3. Konter E. Football Psychology. From Theory to Practice. Oxon, Routledge. 2019. 261 p.

ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ

Під витривалістю розуміють здатність працювати не втомлюючись і протистояти втомі, що виникає в процесі виконання роботи. Витривалість проявляється у двох основних формах: у тривалості роботи на заданому рівні потужності до появи перших ознак вираженої втоми; у швидкості зниження працездатності при настанні втоми [2].

Будучи багатофункціональною властивістю людського організму, витривалість інтегрує у собі велику кількість різноманітних процесів, що відбуваються різних рівнях: від клітинного і до цілого організму. Однак, як показують результати сучасних наукових досліджень, у переважній більшості випадків провідна роль у проявах витривалості належить факторам енергетичного обміну.

Жоден рух може бути виконано без витрат енергії. Єдиним універсальним та прямим джерелом енергії для м'язового скорочення служить аденозинтрифосфат (АТФ). Але щоб м'язові волокна могли довго підтримувати свою скорочувальну здатність, необхідне постійне відновлення (ресинтез) АТФ з тією ж швидкістю, з якою він витрачається [1].

Ресинтез АТФ у процесі м'язової діяльності здійснюється за рахунок метаболічних процесів трьох видів: аеробного (окислювального, за рахунок кисню повітря); гліколітичного анаеробного (за рахунок розщеплення глікогену, що міститься в основному в печінці та в м'язах, до молочної кислоти); алактатного анаеробного (за рахунок розщеплення фосфорних сполук, що містяться і утворюються безпосередньо в м'язах) [1].

Аеробні здібності дозволяють тривалий час виконувати роботу аж до рівня інтенсивності, поки є можливість повного задоволення кисневого запиту організму в процесі самої роботи. Цей стійкий, «стаціонарний» стан може підтримуватися досить довго.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Теорія та методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1. с. 246.
2. Товт В. А., Дуло О. А., Щерба М. Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010.

Федоришин Іван, Кисельов Валерій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ХЛОПЦІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Сучасний настільний теніс характеризується потужними атакуючими ударами, які вимагають докладання максимальних фізичних зусиль. Дослідники розробляють та аналізують ефективні тренувальні програми, спрямовані на розвиток швидкісних якостей у молодих настільних тенісистів. Вивчаються оптимальні методики та інтенсивність тренувань [1, с. 135].

Вивчаються також фізіологічні відповіді організму дітей-спортсменів під час тренувань та змагань. Аналізуються зміни у серцевому ритмі, диханні, енергетичному обміні тощо. Багато досліджень зосереджуються на психологічних аспектах гри в настільний теніс, таких як мотивація, стрес, концентрація та управління емоціями. Вивчається вплив цих факторів на результативність гравців [3, с. 76].

Швидкісні якості - це комплекс фізичних характеристик, які визначають здатність організму виконувати рухи або дії з високою швидкістю. Це необхідний аспект в багатьох видів спорту та фізичної активності, де швидкість дій має велике значення.

Для гри в настільний теніс, діти повинні мати розвинуті рухові навички. Гра в настільний теніс характеризується як рухова діяльність у змінних умовах, де виконання рухових дій з різною швидкістю м'язової роботи відбувається при інтенсивній обробці значного обсягу сенсорної інформації. Ця гра включає в себе різні рівні фізичного навантаження, які можуть змінюватися від помірних до максимальних. Крім того, характерним є поєднання активних швидкісних дій з короткими періодами відпочинку.

Фізіологічні особливості розвитку швидкісних якостей у дітей молодшого підліткового віку (11-12 років) вимагають специфічного підходу до тренувань та розвитку. При роботі з цією віковою групою варто звертати увагу на деякі аспекти:

- Індивідуалізація. Необхідно враховувати, що діти в одній віковій групі можуть знаходитися на різних стадіях розвитку. Важливо

визначити індивідуальні особливості кожної дитини та адаптувати тренувальні плани відповідно до їхнього рівня розвитку.

- Всебічний розвиток. У досліджуваному віці важливо забезпечити всебічний розвиток різних фізичних якостей, включаючи координацію, м'язову силу, гнучкість тощо. Це допоможе створити підґрунтя для подальшого розвитку швидкісних якостей.
- Технічний розвиток. Вивчення правильної техніки важливо в цьому віці, оскільки вона допоможе гравцям виконувати рухи з більшою ефективністю та точністю. Вдосконалення техніки є ключовим елементом розвитку швидкісних якостей.
- Поступовість навантажень. Діти молодшого підліткового віку мають певні обмеження у відношенні інтенсивності та обсягу фізичних навантажень. Важливо дотримуватися принципу поступовості та не перевантажувати дітей, щоб уникнути травм та втоми [2, С. 98].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
2. Зюзь В.М. Цільова точність, швидкість польоту м'яча та час руховий реакції юних тенісистів на етапі попередньої базової (10–14 років) багаторічної підготовки в настільному тенісі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Теорія та методика навчання : фізична культура і спорт.* 2012. Вип. 3. С. 95–103.
3. Ребрина А.А., Адамчук В.Є., Дубенчук А.І. Настільний теніс: перший рік навчання : метод. посіб. Київ : Літера, 2010. 144 с.

Фоменко Андрій, Латіна Ганна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ІНТЕГРАЛЬНА ОЦІНКА РІВНЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Відповідно до Закону України «Про інноваційну діяльність» під інноваціями слід розуміти – новостворені (застосовані) і (або) вдосконалені конкурентоздатні технології, продукція або послуги, а також організаційно-технічні рішення виробничого, адміністративного, комерційного або іншого характеру, що істотно поліпшують структуру та якість виробництва і (або) соціальної сфери [1]. Такою соціальною сферою може бути спортивна діяльність, яка вимагає розробки та впровадження інновацій враховуючі

критерії технологічності, а саме науковості, системності, гарантованості, керованості, масовості [2].

В умовах сучасного розвитку пауерліфтингу, особливо на етапі спортивного відбору інноваційних засобів потребує саме медико-біологічний компонент тренувального процесу, що і зумовлює актуальність проведеного дослідження.

Одним із проявів застосування інноваційних технологій в медико-біологічній оцінці стану здоров'я останніх років є застосування інтегральних показників. Таким вітчизняним інтегральним показником є експрес-оцінка функціонального стану організму Г. Л. Апанасенко (1985). Ця скринінг оцінка базується на використанні законів термодинаміки, що розглядають ступінь стійкості біосистеми як показнику її енергопотенціалу. Ця методика враховує залежність енергопотенціалу біосистеми від обсягу фізіологічних резервів та економізації функцій зростаючого організму. Чим вищий рівень фізичного здоров'я, тим менша вірогідність виникнення соматичної патології й застудних захворювань [3, 4].

Сучасні дослідження рівня соматичного здоров'я у хлопців 14-17 років свідчать про його середній рівень в 52,6-57,8% випадків, що відповідає групі ризику щодо розвитку соматичної патології [3, 5]. Такі результати досліджень серед підлітків вимагають пошуку необхідних засобів вдосконалення фізичного здоров'я, зокрема залучення до спортивної діяльності.

Мета дослідження – оцінити рівень функціонального стану організму пауерліфтерів-початківців під час тренувального процесу за допомогою інтегральної оцінки.

Для досягненні поставленої мети обстежено 33 учня 16 років чоловічої статі закладу загальної середньої освіти м. Суми у 2023 році. Рівень функціонального стану організму оцінено за експрес-оцінкою функціонального стану організму Г. Л. Апанасенко для учнів 7-16 років (1992).

В результаті оцінки не встановлено відмінності між рівнями «низький» рівня ($30,3 \pm 5,22\%$), «нижчий за середній» ($30,3 \pm 5,22\%$) та «середній» ($27,27 \pm 4,98\%$). Питома вага показнику вище за середній складає $3,03 \pm 1,73\%$ та високого $9,09 \pm 2,97\%$. Відповідно до результатів інтегральної оцінки переважна частка підлітків знаходиться у групі ризику з розвитку соматичної патології. Проведені дослідження потребують пошуку шляхів вдосконалення фізичного здоров'я хлопців 16 років. Таким засобом є пауерліфтинг, який сприяє розвитку сили, силової витривалості та

швидкісно-силових здібностей студентів і не справляють негативного впливу на функціональний стан серцево-судинної системи, рівень розвитку загальної витривалості та здоров'я. На підставі отриманих даних хлопці 16 років проведено відбір до спортивної секції з пауерліфтингу 1 року навчання з програмою медико-біологічного супроводу.

Рівень функціонального стану організму пауерліфтерів-початківців під час тренувального процесу знаходиться в групі ризику з розвитку соматичної патології. Подальші дослідження передбачають розробку програми медико-біологічного супроводу пауерліфтерів-початківців під час тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про інноваційну діяльність : Закон України від 13.12.2022 р. №2849-IX URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/40-15#Text> (дата звернення 5.10.2023).
2. Біда О., Шевченко О., Кучай О. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2018. № 3(2). С. 19–23. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2018_3\(2\)_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2018_3(2)_5)
3. Михайлюк О., Савчук С. Оцінка рівня фізичного здоров'я учнів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009. № 2. С. 72–75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2009_2_21
4. Калиниченко І. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 128–131. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_2_41
5. Галандзовський С., Мацейко І. Соматичне здоров'я та фізична підготовленість хлопців 7-17 років. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18: у 4-х т. Л.: ЛДУФК, 2014. Т. 2. С. 21–27. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/332/1/Cal_4.pdf

Фортонюк Костянтин

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фізична культура є невід'ємною та важливою складовою загальної професійної культури кожної особистості, яка становить основу фізичного та духовного благополуччя, а також визначає успіхи у виробничій діяльності. Вона відображає якісний та динамічний рівень розвитку та реалізації можливостей

людини, який забезпечує біологічний потенціал для гармонійного розвитку соціальної активності та творчої праці.

Функції, які розвивають та формують професійну направленість особистості, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання. Це допомагає стимулювати розвиток фахових здібностей, покращувати фізичну та психологічну готовність до викликів професійного життя та сприяє формуванню професійної готовності студентів до ефективної діяльності у своїх обраній галузі [1].

Фізичне виховання є педагогічним процесом, спрямованим на розвиток фізичних здібностей та функціональне удосконалення організму, а також на навчання основним життєво-важливим навичкам, вмінням і спеціальним знанням, необхідним для успішної майбутньої професійної діяльності. Як навчальна дисципліна вищої школи, фізичне виховання допомагає реалізувати мету та завдання, передбачені програмою.

Фізичне виховання студентів тісно взаємодіє із дисциплінами загально-гуманітарного циклу, такими як світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, педагогіка, економіка, етика, історія, екологія людини, естетика, народознавство та інші. Ця взаємодія доповнює та поглиблює знання студентів, сприяючи їхньому розумінню важливості фізичної активності для збереження здоров'я, розвитку особистості і успішного функціонування в суспільстві.

Таким чином, фізичне виховання має не тільки фізичну, але й педагогічну значущість, а його взаємодія з іншими гуманітарними дисциплінами сприяє багатогранному розвитку студентів і формуванню комплексного підходу до здоров'я та освіти. Актуальність впровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну теоретико-методичну і фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення та збільшення резервних можливостей організму [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / К.: Знання України, 2004. 82 с.
2. Зубалій М. Д. Концепції розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні на 2006–2010 роки. *Основи здоров'я та фізична культура*. № 10. 2006. С. 2–3.

Хижняк Руслан, Латіна Ганна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ЗАСТОСУВАННЯ GOOGLE FORMS У МОНІТОРИНГУ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

У 2018 році Україна посіла 53 місце серед 60 досліджуваних держав, відповідно до індексу інноваційного розвитку, за результатами досліджень, представленого агентством Bloomberg. Однак, дане дослідження свідчить про наявність потенціалу до розвитку, оскільки також Україна посіла 28 місце за ефективністю вищої освіти та 35 місце за патентною активністю [1]. Тому, застосування сучасних інноваційних інформаційних ресурсів під час апробації дослідницької діяльності у фізичній культурі і спорту визначає актуальність досліджень.

На сьогодні, набуло широкого поширення застосування хмарного середовища Google у навчальній та науковій діяльності для розвитку інформаційно-дослідницької компетентності [2, 3]. Також, широкого застосування набуває використання хмарних технологій у навчально-тренувальній діяльності [4].

Мета дослідження – апробувати «Анкету оцінки факторів неінфекційних захворювань» у моніторингу складових здорового способу життя під час навчально-тренувальної діяльності з пауерліфтингу за допомогою Google Forms.

Анкета оцінки факторів неінфекційних захворювань у вигляді Google Forms, яка мала паспортну частину, антропометричних показників та питання щодо складових здорового способу життя (шкідливих звичок, харчування, рухової активності). В результаті проведеного дослідження серед спортсменів під час тренувальної діяльності з пауерліфтингу застосування електронної анкети дозволило отримати наступні переваги: автоматичне обрахування результатів, візуалізація результатів, надійність зберігання даних, простота використання та поширення. Результати проведеного оцінювання були використані безпосередньо під час навчально-тренувальної діяльності з пауерліфтингу для розроблення та моніторингу ефективності формування здорового способу життя офісних працівників через засоби пауерліфтингу в умовах воєнного часу.

Таким чином, застосування Google Forms під час навчально-тренувальної діяльності з пауерліфтингу дає можливість застосовувати інформаційно-комунікаційні технології для створення, поширення опитувальників та візуалізації отриманих даних з метою контролю ефективності спортивної програми.

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій хмарного середовища Google у навчально-тренувальної діяльності з пауерліфтингу підвищує її ефективність у зв'язку з миттєвим контролем. Подальші дослідження передбачають удосконалення системи індивідуального контролю тренувального процесу за допомогою «Щоденника самоконтролю» Google Forms.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про схвалення Стратегії розвитку сфери інноваційної діяльності на період до 2030 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 10.07.2019 р. №526-р URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/526-2019-%D1%80#Text> (дата звернення 5.10.2023).
2. Качурівський В. Качурівська Г. Застосування Google Forms для моніторингу навчальних досягнень студентів. *Інформаційні технології та Інтернет у навчальному процесі та наукових дослідженнях*. 2016. № 3. с. 182–184. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13359/182-184.pdf?sequence=1>
3. Яцишин А.В. Застосування хмарних сервісів Google для розвитку інформаційно-дослідницької компетентності аспірантів, докторантів і наукових працівників. *Збірник матеріалів звітної наукової конференції Інституту інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України: Збірник матеріалів наукової конференції*. Київ : ІТЗН НАПН України, 2019. С. 146-150. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716480/1/latshyshyn%20A_zvitna%20konf%202019.pdf
4. Палюх М., Романюк В. Вивчення доцільності використання смарт та хмарних технологій у навчально-тренувальній діяльності юних футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1(57), 59–65. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-59-65>.

Ван Цзунлей

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ІСТОРІЯ ТА МІСЦЕ УШУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Перші письмові згадки про форми рухової активності, порівнянними з ушу, припали на стародавні літературні пам'ятки Китаю (XI-VI ст. до н.е.).

Спочатку ушу використовувалося як бойове єдиноборство. Приблизно XVI в. н.е. ушу в цю епоху розділилося на військове,

яке було зосереджено на прикладному аспекті гімнастики, що застосовується в бою, і на ушу, що розвивається за межами військового кола. У процесі еволюції з'явилася величезна кількість стилів та напрямів, заснованих на різних принципах, та різних філософських школах. З появою вогнепальної зброї цінність ушу як військового мистецтва помітно знизилася, і ушу поступово перетворилося на комплексну систему вдосконалення особистості, з глибоким філософським обґрунтуванням [1].

Сьогодні ушу – це одночасно військове мистецтво, спорт, оздоровча та лікувальна гімнастика, філософія, оздоровча система, засіб підтримки оптимального психологічного стану. Сьогодні в Китаї існує кілька сотень стилів ушу, які включають як рукопашний бій, так і техніки роботи зі зброєю. Загалом ушу дійшло того, що стало системою розвитку духовно-фізичного потенціалу займається.

У стилях ушу використовується техніка рухів, концентрації уваги і під час окремих прийомів, формується вміння концентрувати увагу. Цінується точність рухів, їхня виразність, серія швидких переходів між рухами переривається фіксацією того, хто займається в певній позі. Саме тому ушу часто називається гімнастикою [3].

Традиційне ушу є унікальним, комплексним видом фізичної активності, що може застосовуватися для фізичного розвитку людей будь-якого віку, у тому числі і молоді. Ушу є універсальною, що виключно легко адаптується, безпечною, простою у застосуванні гімнастикою, яка сприяє розвитку цілого ряду важливих якостей.

Ушу у системі фізичного виховання є перспективним напрямом. Ушу поєднує у собі як виконання спеціальних рухових процесів разом із певним типом дихання, а несе у собі світоглядне смислове значення глибокої усвідомленості кожного руху [2].

Регулярне заняття ушу дозволяє вивчити можливості свого організму, благотворно впливають на організм, служить засобом профілактики хвороб, сприяє загальному оздоровленню, підвищенню функціональних можливостей та фізичної підготовленості дітей.

Гімнастика ушу унікальна, за змістом програмного матеріалу (зокрема різні вправи, дозування, комплекси змагань рухів) спрямовано оздоровлення, зокрема збереження (корекцію) постави, підвищення рівня координації тощо. Це робить можливим використання гімнастики ушу у дітей різних вікових груп [2; 3].

Заняття ушу не вимагають якихось особливих умов для проведення занять, дорогого інвентарю та обладнання. Заняття можна проводити як у залі, так і на пришкольній території.

Таким чином, китайська оздоровча гімнастика ушу має ряд переваг перед іншими видами спорту і може успішно застосовуватися для розвитку та вдосконалення фізичних якостей молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Є Сінь. Еволюція гімнастики ушу: від витоків до сьогодення. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції* : Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 67-69.
2. Ху Лифей, Максименко І. Г. Місце та роль ушу у формуванні спеціальних знань та рухових якостей у майбутніх вчителів фізичного виховання у ВНЗ Китаю. *Наук. вісн. Донбасу*. 2014. № 3.
3. Mayer, B. O. Epistemology of «inner Style» of Wushu: Experience of Demystification / *Nasili ve vychove, umeni a sportu*. Praha: Univerzita Karlova. 2006. P. 82–88.

Чеглов Максим, Павленко Інна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Досягнення передової практики на рівні вищих досягнень і досконалість наукових основ спортивної підготовки у футболі зумовлюють пошук нових шляхів організації тренувального процесу футболістів. Це характерно для всіх етапів багаторічної підготовки у футболі, особливо для етапу спортивного вдосконалення, оскільки саме на даному етапі проводиться спортивний відбір футболістів у юнацькі збірні, а також дорослі команди з футболу. Даний етап має певні особливості, що полягають в організації та проведенні навчально-тренувальних занять.

Головними завданнями етапу спортивного вдосконалення є:

- максимальне використання тих тренувальних засобів, які здатні викликати інтенсифікацію адаптаційних процесів в організмі футболіста;
- досягнення максимального рівня спеціальної фізичної та функціональної підготовленості;
- вдосконалення технічної майстерності;

- вдосконалення тактичної майстерності;
- досягнення максимальних результатів у даному виді.

Обов'язковою умовою покращення результатів на етапі спортивного вдосконалення є міцне здоров'я спортсменів, у зв'язку з цим слід визначати у них наявність захворювань, котрі здатні суттєво гальмувати приріст спортивних результатів [1, с. 153].

Засобами етапу спортивного вдосконалення є спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптивних процесів. Сумарні величини об'єму та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Різко зростає змагальна практика і обсяг психологічної, тактичної та інтегральної підготовки. Засоби загальної підготовки переважно використовуються як відновлювальні [3, с. 261].

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (природній розвиток організму) збігається з поступовим виходом (багаторічне тренування) на більш інтенсивні і складні в координаційному плані тренувальні навантаження. При цьому спортсмен спроможний досягти максимально можливих результатів, в іншому випадку вони виявляються значно нижчі [2, с. 73].

Співвідношення тренувальних засобів на етапі спортивного удосконалення з футболу наступне: СП – 60%, ДП – 25%, ЗФП – 15%. Кількість занять на тиждень може досягати 15–20. Загальний річний обсяг становить 900–1400 год.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
2. Перцухов А. А. Корекція спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів 17–19 років при переході до професійних команд : дис... на здобуття ступеня канд. наук із фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01 / Харків. ХДАФК, 2013. 200 с.
3. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПРОФІЛЬНОЇ ШКОЛИ

При навчанні гри в настільний теніс, як в будь-якому іншому виді спорту, величезну роль грає фізична підготовка спортсмена будь-якого віку. Будь-яка дитина, яка починала систематично займатися фізичними вправами, повинна регулярно спостерігати стан свого організму. Такий самоконтроль допоможе правильно регулювати величину навантаження під час виконання фізичних вправ, оцінити результати самостійного тренування та за необхідності змінювати режим тренування [3 с.16].

У ході дослідження розглянуто компоненти настільного тенісу, що слугують розвитку фізичних якостей здобувачів освіти. Велика різноманітність ударів та їх планомірне відпрацювання добре покращують загальну координацію рухів, розвивають навички зміни темпу, ритму, позиції, збагачує тактичне мислення. Складовим елементом під час навчання настільного тенісу є також розвиток таких якостей, як швидкість і спритність, без яких важко уявити розвиток координації [3 с.32].

Для цілеспрямованого розвитку швидкості простої рухової реакції з великою ефективністю використовуються різні методи:

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною інтенсивністю, (у серії виконується 3-6 повторень, за одне заняття виконується 2 серії. Якщо у повторних спробах швидкість знижується, то робота над розвитком швидкості припиняється, так як при цьому починає розвиватися витривалість, а не швидкість) [2 с. 8];
- ігровий метод (дає можливість комплексного розвитку швидкісних якостей, оскільки впливає на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів та інші дії, пов'язані з оперативним мисленням. Притаманний іграм високий емоційний фон і колективні взаємодії сприяють прояву швидкісних можливостей) [3 с.15].

Зокрема настільний теніс удосконалює не лише швидкість рухів, а й швидкість реакції, швидкість прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також уміння концентрувати та

перемикає увагу [1 с.16]. Швидкість реакції на рухомий об'єкт у дітей, що грають у настільний теніс, значно більша, ніж у інших.

Висновки. Отже, з усього різноманіття існуючих засобів фізичного виховання для школярів 12 -15 років включення вправ з настільного тенісу є найоптимальнішим. Це пояснюється наступними причинами: по-перше, вправи з настільного тенісу дозволяють повною мірою використовувати ігровий метод у розвитку рухових здібностей; по-друге, настільний теніс – ефективний засіб розвитку швидкості рухової реакції, частоти рухів, швидкості окремих рухів, координаційних здібностей, швидко-силових здібностей, гнучкості та загальної витривалості, які у 12-15 років відрізняються ще досить високими темпами природного розвитку. Крім того, цей вид спорту дозволяє використовувати метод сполученого впливу, коли значний обсяг вправ одночасно розвиває фізичні якості та формує рухові вміння та навички.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коломійцев О. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей / Коломійцев О., Радченко Я. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5(1). – С. 16–19.
2. Кольцова О. Особливості відбору та вибору стилю гри в настільний теніс з урахуванням психологічних аспектів розвитку особистості / Кольцова О., Соколов А. // Актуальні проблеми юнацького спорту : зб. наук. пр. – Херсон, 2015. – С. 8–11.
3. Окопний А. Організація та проведення змагань з настільного тенісу: метод. посіб. / А. Окопний, В. Мартиненко, І. Мудрий. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 60 с.

Чередніченко Сергій, Легкий Микола

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ

На сьогодні однією з найбільш актуальних проблем сучасного шкільного спорту є проблема вдосконалення тренувального процесу учнів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, зокрема тих, які спеціалізуються у футболі.

Мета дослідження - науково обґрунтувати експериментальну програму з фізичної підготовки юних футболістів в умовах шкільної спортивної секції з використанням засобів фітнес-тренінгу.

Аналіз науково-методичної літератури і практичної діяльності свідчить, що на сьогодні проблемі вдосконалення тренувального процесу юних футболістів присвячено дослідження переважно у підготовчому періоді річного макроциклу, передбачаючи побудову тренувального процесу з акцентом на збільшення обсягу фізичних навантажень завдяки підвищенню кількості засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також з застосуванням додаткових тренувальних засобів, переважно до яких відносяться і засоби аеробіки. Разом з тим змагальна діяльність футболістів потребує прояву швидкісно-силової підготовленості протягом усього матчу, тому необхідне впровадження новітніх технологій щодо засобів фізичної і функціональної підготовки, одним із яких є комплексне використання інноваційних методик фітнес-тренінгу [2 с.20].

Дослідження показали, що використання серед юних футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу традиційної програми з фізичної підготовки не сприяло повною мірою покращенню показників їхнього загального рівня тренуваності та його збереженню протягом змагального періоду. Наприкінці обох підготовчих періодів змагального сезону отримано «середні» величини рівня фізичної роботоздатності, аеробних можливостей, показників функціональної підготовленості (алактатної та лактатної потужності і ємності, частоти серцевих скорочень на рівні ПАНО) і переважної більшості результатів у тестах для оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Рівню «вище середнього» відповідали величини порогу анаеробного обміну та показників, які відображають рівень розвитку стрибучості. Результати показників гнучкості у різних суглобах реєструвалися у широкому діапазоні, від рівня «нижче середнього» до «вище середнього» [1 с.56]

На підставі результатів проведеного експерименту для підвищення ефективності тренувального процесу висококваліфікованих футболістів розроблено авторську програму з фізичної підготовки з використанням інноваційних засобів фітнес-тренінгу, яка містить: мету, завдання, структуру та зміст тренувальних занять, загальний обсяг годин та передбачає наявність 6 блоків інноваційних вправ, які виконуються за допомогою сучасного обладнання з використанням сучасних методик фітнес-тренінгу й фітнес-багатоборства. Запропонована програма має виражену спрямованість на підвищення фізичної роботоздатності, загальної та спеціальної фізичної й функціональної підготовленості футболістів високої кваліфікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Віхров К.Л. Футбол у школі: навч.-метод. посіб. / К.Л. Віхров. - К.: Комбі ЛТД, 2019. - 256 с.
2. Дублінський А.В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А.В. Дублінський // Практикум з футболу. - К.: Наук.-метод. ком. Федерації футболу України, 2021. - 202 с.
3. Романюк В.П. Розвиток швидкісних якостей футболістів / В.П. Романюк, Є.Л. Романюк, А.М. Ліщук, О.Г. Тесунова // Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, В.П. Романюк. - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2018. - С. 68-73.

Чередніченко Сергій, Павленко Любов

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ РУХІВ СПОРТСМЕНІВ-ПАНКРАТІАСТІВ

На сьогоднішній час заняття спортивними єдиноборствами набувають популярності серед молодого покоління. Панкратіон посідає значне місце серед інших видів спорту, насамперед тим, що є видовищним. Панкратіон поєднує в собі прийоми боротьби та кулачного бою, сучасного тайського боксу, кікбоксингу. Рівень оволодіння цим видом спорту забезпечується значною мірою високим рівнем розвитку силових здібностей та рухових якостей.

Наукові роботи С. В. Чередніченка та О. А. Томенка дають змогу зрозуміти зародження та походження найдавнішого з видів спорту, назвавши панкратіон «батько єдиноборств».

С. В. Чередніченка та О. А. Томенка у своїх працях підкреслюють, що сучасна молодь виявляє інтерес до занять з панкратіону, які сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичних якостей.

Такі дослідники як, І. Скрипка та О. Козлов, І. Харченко, С. Чередніченко, наголошують на поліпшення здоров'я спортсменів які займаються панкратіоном.

Наукові дослідження (І. Наконечний, 2012, І. Скрипка, С. Чередніченко) стосуються організації занять панкратіоном для школярів, студентів та дорослих, у тому числі осіб зрілого віку. Що дає можливість зрозуміти - панкратіон займає вагомим місце серед суспільства.

Дослідження показали, що координаційні якості грають важливу роль майже у всіх видах спорту. Не виключенням є і панкратіон. Завдяки координації, всі дії борців є чіткими і точними.

На основі проведеного аналізу і отриманих даних було складено експериментальні вправи для вдосконалення координаційних якостей. Основними засобами запропонованої методики є вправи для вдосконалення спритності, рівноваги, відчуття ритму.

Загалом, впроваджені вправи для розвитку координаційних якостей спортсменів-панкратістів демонструють позитивні результати, сприяючи покращенню точності, реакції на зміни, комплексності рухів та задоволеності спортсменів.

Педагогічні умови розвитку спритності та координації рухів спортсменів-панкратістів включають такі аспекти:

- регулярні тренування. Спортсмени проводять систематичні тренування для розвитку спритності та координації рухів.
- різноманітність тренувальних вправ. Тренування спортсменів-панкратістів включало в себе різноманітність вправ, які сприяють розвитку спритності та координації рухів.
- індивідуальний підхід. Здійснювати індивідуальний підхід до кожного спортсмена-панкратіста, враховуючи його потреби та рівень фізичної підготовки.
- постійна самооцінка та коригування. Спортсмени-панкратісти постійно аналізують свої досягнення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Скрипка І. М., Чередніченко, С. В. Результати впровадження програми з загально та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону в процес фізичного виховання учнів молодших класів. Єдиноборства, 2018. №4(10). С. 52–61.
2. Согор О. Ю. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юнаків 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу. Спортивний вісник Придніпров'я. — Дніпро, 2020. — № 1. — С. 165-172.
3. Согор О. Ю., Пітин М. П., Окопний А. М. Авторська програма підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Єдиноборства. 2020. С. 44-57.

Швед Тарас

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРІВ

Однією з базових сторін у підготовці боксерів є психологічна, оскільки успіх в боксі, значною мірою залежить від прояву психофізіологічних особливостей спортсменів. Це пов'язане з тим, що боксерські поєдинки відрізняються не тільки високою

фізичною активністю, пов'язаною з жорстким одноборством рівних суперників, але і значними психічними і емоційними стресами, що пред'являють специфічні вимоги до психологічної готовності спортсменів [1]. Не випадково психологічні труднощі, що виникають в процесі тренувальної і змагальної діяльності, більшість спортсменів ставлять на перше місце. Слід також відзначити, що індивідуальні психічні особливості боксерів впливають на процес освоєння і вдосконалення техніко-тактичної майстерності, оскільки вони є основою розвитку спеціальних здібностей і індивідуального стилю спортсмена [2].

Рівень розвитку специфічних психічних процесів, багато в чому визначається успішністю розвитку природних задатків спортсменів, які вдосконалюються в процесі виконання спеціальних вправ. Спеціальні дослідження даної проблеми показали, що здатність виконання боксерами тимчасових, швидкісних і силових диференціювань характеризує не тільки рівень їх спортивної майстерності, але і стан тренуваності. Реакція передбачення є однією з форм прогнозування спортсменом вірогідних дій суперника в умовах гострого дефіциту часу при недостатній інформації [3].

На використання боксерами того або іншого арсеналу бойових дій можуть впливати особливості статури спортсменів, а також різний рівень їх фізичної підготовленості. За сучасними уявленнями структура особистості спортсмена складається з взаємодії багатьох компонентів.

Відмічений підхід до оцінки суті особистості, а також результати аналізу спеціальної літератури дозволяють сформулювати ряд конкретних задач, вирішення яких дозволить значно оптимізувати систему техніко-тактичної підготовки боксерів. По-перше, необхідне додаткове вивчення особливостей темпераменту, характеру, інтересів спортсменів, що займаються боксом, визначивши тим самим професійно важливі якості особистості боксера, а також мотивацію, що лежать в основі вдосконалення технічної майстерності спортсменів. По-друге, необхідні детальні дослідження психофізіологічних характеристик боксерів, тобто особливості прояву у них типових психофізіологічних реакцій [4].

Описані вище результати не суперечать основним положенням сучасної теорії спорту, яка стверджує, що під впливом занять спортом у спортсменів формуються специфічні

якості особистості, необхідні для успішного здійснення ними змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кіпріч С. В. Вибір індивідуальних моделей підготовки боксерів на основі показників тренуваності на передзмагальному етапі: /Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ун-т фізичн. вих. і спорту. – К., 1995. – 24 с.
2. Hakman A, Andrieieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybulska V, Osadchenko T, et al. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and selfcontrol in students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;1:116-122. DOI:10.7752/jpes.2020.01015.
3. Gomes De Souza Vale R, Ribeiro Nogueira Da Gama D, Boechat De Oliveira F, Sá De Mendonça Almeida D, Brandão Pinto De Castro Ju, Ismael Alarcon Meza E, et al. Effects of resistance training and chess playing on the quality of life and cognitive performance of elderly women: a randomized controlled trial. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018; 18(3):1469-1477.
4. Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

Шиман Дар'я

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ФАКТОРИ, ВІД ЯКИХ ЗАЛЕЖИТЬ ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКІВ ДО СПРИНТЕРСЬКОЇ ГОНКИ

Інтерес до спринтерських перегонів зростає у всьому світі. Міжнародна федерація лижного спорту приділяє велику увагу вдосконаленню організації спринтерських гонок. У лижних командах багатьох країн сформувалися дві групи лижників: ті, хто готується до старту на більш довгих дистанціях, і група тих, хто готується до лижних спринтерських гонок. До цієї групи запрошуються лижники, які досягли найкращих результатів у змаганнях з пересування на коротких дистанціях [3].

Слід виділити наступні найважливіші фактори від яких залежить підготовка лижників до спринтерських гонок [1; 2]:

- спринт є дуже важливою частиною підготовки гонщиків і доцільно брати участь у спринтерських змаганнях лижникам різного віку та спортивної підготовки;
- відбір лижників для спеціалізованої підготовки до спринтерських гонок за індивідуальними особливостями має базуватися на наступних складових: склад м'язів, компоненти маси тіла, рухові можливості, потужність функціональних систем організму;

- оптимальне співвідношення цільового та спеціального підготовчих навантажень;
- орієнтація на індивідуальні здібності лижника, важливі для спринтерських гонок;
- наукове управління параметрами тренувального навантаження з метою досягнення максимального ефекту спортивної підготовленості;
- створення моделей підготовки лижників до спринтерських гонок та модельних характеристик спортивної підготовленості;
- ефективне застосування відновлювальних заходів з урахуванням специфіки спринтерського забігу та спрямованості тренувального навантаження в кожній структурній частині тренувального курсу;
- коригування тренувального навантаження з урахуванням педагогічного контролю та даних наукових досліджень після змагань, після окремих тренувань, мікроциклів, мезоциклів, етапів.

Спортивна форма залежить від фізичних навантажень, відпочинку, харчування та вміння уникати травм. Внаслідок фізичних і змагальних навантажень в організмі спортсмена відбуваються адаптаційні зміни, які визначають потужність і швидкість відновлення різних органів і функціональних систем [4].

Як бачимо, факторів від яких залежить підготовка лижників до спринтерських гонок є значна кількість. Врахування цих факторів дозволить значно покращити якість підготовки до участі лижників у спринтерських гонках.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Нужна Д. Тактика змагальної діяльності в лижних гонках на спринтерських дистанціях. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*. 2017. С.152-156
2. Юшевич Н. В., Кошовець В. І. Фізіологічні детермінанти лижників-гонщиків у спринті. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. №. 5. С. 73-80.
3. Cross-country. 2023. URL: <http://www.fis-sky.com>. (15.09.2023)
4. Sandbakk O., Holmberg H.-C. A reappraisal of success factors for Olympic cross-country skiing. *International journal of sports physiology and performance*. 2014. V.9 (1). pp. 117-121.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ

В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємною складовою частиною загальнолюдської культури, одним із визначних факторів здоров'я нації.

Здоров'я дітей – головна мета суспільства, бо саме вони визначають майбутнє благополуччя країни. Однак навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більш перевантажується предметами вже з першого класу, які розвивають лише розумову діяльність і при цьому зовсім не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей, ні постійне погіршення стану їхнього здоров'я.

Деякі автори відмічають, що відхилення у шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суті нормативного підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечать ідеї формувати гармонійно розвиненої особистості, але й підкреслює і без того критичний стан здоров'я школярів [1; 3].

Розв'язання проблеми збереження, зміцнення здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості в навчальних закладах є досить актуальною проблемою і має практичний інтерес. Особлива увага приділяється дітям які мають відхилення в стані здоров'я і відносяться до підготовчої і спеціальної медичної груп.

Одним з дійових засобів фізичної культури є рухливі ігри, яким належить особливе місце, тому як вони дозволяють комплексно діяти на моторику та нервово-психічну сферу дітей [1; 4].

В закладах загальної середньої освіти ігри використовуються головним чином для загального гартування організму, підвищення працездатності і спеціального вдосконалення фізичних і вольових якостей, особливо витривалості.

Ігри на уроках в загальноосвітній школи займають значне місце. Але значно частіше ігри застосовуються на секційних заняттях [2]. Велика частина ігор спрямована на вдосконалення і перевірку засвоєного. Для тренування придбаних знань, умінь і

навичок дуже важливо систематично повторювати ігри в різних ускладнених варіантах.

Педагогу слід також широко використовувати ігри, підготовчі до спортивних, в яких може одночасно діяти значно більше число учасників, ніж в самій спортивній грі. Важливо вибирати ігри найближчі до спортивних, схожі з ними по техніці і тактичним прийомам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Непша О.В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах*. Житомир, 2018. С. 90–92.
2. Рибалко П.Ф., Козерук Ю.В, Лисюк С.М., Гончар В.В. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 213-216.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. С. 264 – 310.
4. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2008. 2. С. 141–146.

Шрамко Максим, Кулик Ніна

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ПАУЕРЛІФТИНГУ ЗА ТИПОМ СТАТУРИ

Пауерліфтинг відносно молодий вид спорту, але він набуває все більшої і більшої популярності з кожним роком. Зважаючи на те, що даний вид спорту є відносно молодим, нині ведуться пошуки найефективніших методик спортивної підготовки. Особливого значення при плануванні тренувального процесу в пауерліфтингу, як вказують багато авторів [1; 2], має генетична схильність атлета, зокрема тип статури. Як показує практика та теоретичний досвід, навантаження у силових видах спорту значною мірою залежить від типу статури.

Існують три типи статури: екоморф, ендоморф і мезоморф. Тренувальний процес складається відповідно до типу статури.

Екоморф. Тренувальне-заняття близько 45-60 хвилин, тренування високої інтенсивності 2-3 рази на тиждень. Перевагу

потрібно віддавати базовим вправам: жим, присід, станова. Потрібно мінімізувати виконання ізолюючих вправ, виконувати не більше 2-х вправ на кожну групу м'язів. Повторення - 6-8 повторів, від 6 до 9 підходів на групу м'язів. Від аеробних навантажень краще відмовитись. У харчуванні має бути високий вміст білка та складних вуглеводів.

Мезоморф. Тренування повинні тривати 1-1,5 години, 3-4 рази на тиждень. Найкраще виконувати 1–2 базові вправи плюс одну ізолювану на одну групу м'язів, 8–12 повторень у 10–12 підходів. Аеробне навантаження досить отримувати тричі на тиждень по 30 хвилин, при пульсі не вище 70% від максимального, тобто. не більше 140 ударів за хвилину. У харчуванні, окрім загальних принципів, потрібно стежити за вмістом жиру та простих вуглеводів.

Ендоморф. Для цього типу рекомендовано тренування по 1,5-2 години 4-5 разів на тиждень. Тренування мають відрізнятися великою варіантністю. За класичною схемою у програмі має бути не менше 4-х вправ, на одну групу м'язів (2 базові + 2 ізолюючі) у 16–20 підходів на групу м'язів. Аеробне навантаження для ендоморфів не менш важливе, ніж навантаження у тренажерному залі. Це можуть бути аеробні мережі тривалістю від 30 до 60 хвилин не менше 3-х, а краще – 6 разів на тиждень. Найбільш ефективним є виконання аеробних сетів вранці на голодний шлунок. У харчуванні дуже важливо уважно стежити за калорійністю, жири та прості вуглеводи найкраще взагалі виключити.

Є ще мішані типи. Їх тренування та харчування відповідно будуються із симбіозу методів для відповідних типів складання.

Доведено, що заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки та суглоби, допомагають виробити силову витривалість, гнучкість та інші фізичні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність всього організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.
2. Лобко В. С. Показники рухових здібностей, антропометричні та функціональні характеристики студентів-пауерліфтерів з ураженнями опорно-рухового апарату з різним стажем занять. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 103–108.

Щербак Євген, Кисельов Валерій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО СУДДІВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фізична підготовка футбольних арбітрів - це процес тренувань та фізичного підготування, спрямований на підтримання відповідного фізичного стану та фізичної форми, що дозволяють арбітрам ефективно та безперебійно виконувати свої обов'язки під час футбольних матчів.

Арбітрам доводиться постійно рухатися по полі, щоб підтримувати оптимальне положення для спостереження за грою. Вони повинні бути готові оперативно реагувати на зміни гри, переміщуючись від одного кінця поля до іншого. Добра фізична витривалість допомагає уникнути швидкої втоми та підтримувати підвищений рівень активності протягом всього матчу.

Відповідно до рекомендацій FIFA та UEFA, фізична підготовка футбольних арбітрів має пріоритетну роль, особливо для рефері високого рівня кваліфікації [3, с. 18].

Перевірка рівня фізичної підготовленості арбітрів здійснюється представниками Комітету арбітрів чотири рази на сезон, що, з одного боку, зобов'язує їх підтримувати власні фізичні показники на високому рівні, з іншого боку це дозволяє Комітету арбітрів УАФ мати актуальну інформацію про поточний стан фізичної готовності арбітрів до обслуговування матчів.

Забезпечення потрібного рівня фізичної підготовки, а отже, і належної якості суддівства необхідно починати з підвищення інтенсивності процесів рухової діяльності, врахувавши загальні функціональні можливості організму арбітра, стан його здоров'я та вік. На цій основі, а також врахувавши вимоги й рекомендації футбольних організацій, необхідно розробляти групові та індивідуальні програми фізичної підготовки [1, С. 62].

Для вивчення індивідуальних можливостей організму щодо перенесення фізичного навантаження кожен арбітр та асистент арбітра має проходити детальне медичне обстеження, в ході якого особлива увага повинна приділятися серцево-судинній та дихальній системам, а також зору. Це робиться з метою

виявлення патологій чи особливостей, роблять неможливим виконання функцій арбітра, або потребують спеціального лікування.

Що вищим є рівень, на якому працює арбітр, тим вищі вимоги постають до його фізичної підготовки, а отже більшим буде й навантаження на організм. Саме тому таку важливу роль відіграє попереднє медичне обстеження, тестування функціональної та фізичної підготовленості, визначення морфофункціональних показників [2, С. 14].

Не менш важливо, що фізична підготовка зменшує ризик травм та недоліків, пов'язаних з виснаженістю. Вона робить арбітрів більш стійкими до фізичного та психологічного навантаження, що дозволяє їм зосереджуватися на суддівських рішеннях та забезпечувати гладке та справедливе ведення гри.

Отже, фізична підготовка арбітрів є ключовим чинником для досягнення високої якості суддівської діяльності. Вона забезпечує їм здатність ефективно керувати грою, робить їх більш впевненими та авторитетними на полі, а також допомагає попередити травми та забезпечити стабільну та професійну працю на футбольних матчах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі. *Молодіжний науковий вісник*. 2007. С. 61-63.
2. Кисельов В. Характеристика комплексної підготовки футбольного арбітра. *Олімпійський та паролімпійський спорт*. 2023. №2. С. 13-16.
3. Чопілко Т. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки арбітрів високої кваліфікації у футболі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2020. 28 с.

Ющенко Андрій

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОДНОБОРЦІВ

Педагогічна технологія використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці. У сучасному педагогічному світі вже досить давно використовується поняття «сучасна освітня технологія», при цьому це трактування у розумінні та вживанні досить сильно відрізняється.

За даними Павлюка Є. О. сучасна освітня технологія використовується для: «забезпечення в Україні освіти вищої якості і входження в європейське освітнє співтовариство необхідно вирішити такі стратегічні завдання: підсилити спрямування педагогічної науки на розроблення та реалізацію стратегії розвитку освіти, перспективи реформування національної освітньої системи; забезпечити розроблення і впровадження у навчальний процес сучасних інноваційних технологій» [1]

Також «технологія» розглядається як сукупність різних прийомів, що застосовуються у будь-якій справі, майстерності чи мистецтві [2]. В дослідження розглядають педагогічну технологію як системний метод створення, застосування та визначення всієї системи засвоєння знань та освітнього процесу, що проводиться з урахуванням технічних та людських ресурсів та їх повної взаємодії, необхідних для оптимізації всіх форм освіти [3].

Розлуцька Г.М визначає, що поняття «педагогічні технології» трансформувалось у нові поняття: «освітні технології, педагогічні технології, технології навчання. Освітні технології відбивають загальну стратегію розвитку освіти, єдиного освітнього простору, їх призначення прогнозування розвитку освіти, його конкретне проектування і планування, передбачення результатів, а також визначенню відповідних освітнім цілям стандартів» [4]. Педагогічна технологія – це сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір та компонування форм, методів, способів та прийомів навчання, а також виховних засобів. Педагогічна технологія є змістовною технікою, необхідною для реалізації навчального процесу і є заздалегідь продуманою у всіх деталях моделлю спільної педагогічної діяльності, спрямованою на проектування, організацію та проведення навчального процесу з обов'язковим забезпеченням максимально комфортних умов для всіх учасників. освітнього процесу [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Павлюк Євген Олександрович Сучасні технології навчання і процес фахової підготовки майбутніх тренерів-викладачів у ВНЗ Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2023, С. 135-138
2. Бабіч Б., Скрипка І. Використання вправ загального та спеціального напрямку тренувального процесу панкратіоністів 14-16 років. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф.*, 21 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 8-15.

3. Романишина Л.М. Гушулей Й.М. Взаємозв'язок між освітніми технологіями на сучасному етапі розвитку освіти. Зб. наук. праць Національної акад. держ. прикордонної служби України. Хмельницький, 2006. № 37. Ч. II. С.132-134.
4. Розлуцька Г.М. Інноваційні технології в педагогічному процесі вищої школи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Педагогіка, соціальна робота". Випуск 20.. 2011. С.121-123

Яковенко Єлізавета

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ

При порівнянні швидкісно-силових показників дівчат з різним рівнем фізичного розвитку стає очевидним, що дівчата з уповільненим рівнем розвитку, або «ретарданти», відстають від ровесниць із середнім та прискореним фізичним розвитком майже в усіх вікових періодах. Однак відмінності є суттєвими що до дівчат із середнім фізичним розвитком у віці 8, 10-12 та 16 років, а що до школярок-акселераторів - у віці 10 та 11 років.

Швидкісно-силові якості дівчат-акселераторів нижчі, ніж у їхніх однолітків із середнім фізичним розвитком у семи вікових періодах з десяти, з єдиною достовірною перевагою у 16 років. Незважаючи на це, темпи вікового розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат усіх рівнів фізичного розвитку майже однакові, а найвищі показники характерні для дівчат із середнім фізичним розвитком [1].

Розвиток швидкісно-силових якостей у прискорювачів характеризується трьома значними приростами в 10-11, 12-13 і 14-15 років. За десятиріччя ця здатність збільшується, що дещо менше, ніж у хлопців і дівчат середнього фізичного розвитку. Хоча спостерігається значне збільшення цієї здатності в усі вікові періоди, є також періоди активного збільшення і зменшення. Вірогідно знижується здатність у віці 11-12 років і стабілізується з 15 до 17 років.

Хоча активний розвиток швидкісно-силових якостей відбувається практично на всіх вікових етапах, найбільш сприятливими періодами для спеціального навчання визнано молодший та середній шкільний вік.

Варто зазначити, що хлопці з фізичним розвитком нижче середнього достовірно відрізняються за показниками розвитку

швидкісно-силових якостей як від хлопців із середнім рівнем, так і від акселератів майже у всіх вікових періодах. Так, ретарданти достовірно відрізняються від середнього рівня за цими показниками у 9 з 10 вікових періодів, а від акселератів - у 7 з 10. Однак це не стосується середнього та вище середнього рівнів. У цих випадках відмінності є значущими у 4 з 10 вікових періодів, три з яких припадають на підлітковий вік [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 2.
2. Перепелиця О. Характеристика тренувальних занять спортсменів високої кваліфікації із хокею на траві. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць ВНУ ім. Лесі Українки. Луцьк: РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3.

Янченко Антон

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ МІНІ-ФУТБОЛУ

Стаття присвячена проблемі використання міні-футболу як ефективного засобу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів вищого закладу освіти України.

За останні роки у вищих закладах освіти України відбулося дуже різке скорочення обсягу навчальних годин з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Фізичне виховання студентської молоді знаходиться у стані глибокої кризи та потребує негайної та всебічної модернізації.

За даними ВООЗ у 2019 році за рівнем здоров'я українці перебувають на 93 місці з 169 країн світу. Щороку серцево-судинні захворювання в Україні забирають близько 400 тисяч життів українців. Дослідження розвинутих країн доводять, що регулярні заняття фізичною активністю допомагають скоротити захворюваність на хвороби серцево-судинної системи до 36,0% [2, с. 1].

При організації занять з фізичного виховання в сучасних умовах, з нашої точки зору, важливим та пріоритетним є врахування вибору виду спорту, яким бажає займатись студент під час навчання у вищому закладі освіти.

Міні-футбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді. Це унікальний вид спорту, що з одного боку дуже схожий на футбол, а з іншого – поєднує в собі особливості інших ігрових видів спорту [1, с. 10]. Цей вид спорту потребує високої рухової активності та інтенсивної роботи.

Під час гри в міні-футбол гравець отримує навантаження аеробно-анаеробного характеру і тому використання цієї гри на заняттях з фізичного виховання має позитивний вплив на розвиток фізичних якостей студентів:

Тестування показників фізичної підготовленості студентів, що займалися міні-футболом в річному освітньому циклі з фізичного виховання показало наступні результати: рівень розвитку силової підготовленості досліджувався за результатами тесту згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів) і для студентів-юнаків становив (в середньому $34,5 \pm 4,5$ разів на початку навчального року і $44,0 \pm 2,3$ разів в кінці навчального року); рівень розвитку швидкісно-силових якостей визначався за допомогою стрибка у довжину з місця, (см), (в середньому – $235,5 \pm 11,2$ см на початку навчального року і $245,5 \pm 10,3$ см в кінці навчального року); рівень розвитку швидкості визначався за результатами тестування з бігу на дистанції 30 м, (с), (в середньому – $4,9 \pm 0,5$ с на початку навчального року і $4,4 \pm 0,6$ с в кінці навчального року). Рівень розвитку гнучкості визначався за результатами тесту нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см) (в середньому $10,6 \pm 3,3$ см на початку навчального року і $12,8 \pm 3,8$ см в кінці навчального року). Рівень розвитку спритності студентів-юнаків визначався за допомогою човникового бігу 4×9 м (с) (в середньому $9,2 \pm 0,3$ с на початку навчального року і $8,7 \pm 0,2$ с в кінці навчального року); рівень розвитку витривалості визначався за допомогою бігу на 3000 м (хв, с) (в середньому – $12,45 \pm 1,20$ на початку навчального року і $12,05 \pm 0,44$ в кінці навчального року).

Отримані результати свідчать про середній рівень фізичної підготовленості студентів, разом з тим всі показники фізичної підготовленості мають позитивні зміни протягом навчального року, що говорить про те, що заняття міні-футболом є діючим засобом спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костенко М.П., Краснов В. П., Отрошко О. В. Футзал в закладі вищої освіти. Київ. НУБіП України. 2019. 87 с.
2. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 р. №1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 02.10.2023).

Ясенок Владислав, Павленко Інна

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка*

Навчально-науковий інститут фізичної культури

ЗАВДАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПЛАВЦІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОГО СПОРТИВНОГО ВИШКОЛУ

Багаторічна система навчання і виховання плавців підпорядковується методичним закономірностям, які визначаються принципами, правилами і методами навчання, обов'язковими для оволодіння теоретичною, технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовкою.

Спортивна підготовка у плаванні поділяється на етапи, кожний з них має свої педагогічні завдання. Початкові етапи підпорядковуються завданням формування функціональної бази та спеціалізованих спортивно-технічних навичок, зміцненню здоров'я юних спортсменів і прищепленню їм інтересу до занять плаванням [3, с. 52].

Підготовка плавців у групі початкового спортивного вишколу характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням різних видів спорту, рухливих ігор і ігрового методу.

При навчанні техніки плавання юні плавці повинні засвоїти різноманітні підготовчі вправи. У юного спортсмена повинна формуватись різнобічна технічна база з широким комплексом різноманітних рухових дій. Це основа для наступного ефективного технічного вдосконалення. Тренувальні заняття тривалістю 45–90 хвилин на даному етапі повинні проводитися не частіше 2–3 разів на тиждень. Річний обсяг роботи плавців на цьому етапі становить 100–150 годин та істотно залежить від тривалості почасової підготовки, яка у свою чергу, залежить від віку початку занять. У випадку, коли заняття плаванням починаються у віці 6–7 років, то початкова підготовка може тривати 3 роки, з відносно невеликим обсягом роботи протягом кожного з них (наприклад, перший рік – 80-100 годин, другий – 100-120, третій – 120-150). Якщо заняття плаванням починають у 9-10 років, то перший етап багаторічної підготовки триває 1,5-2 роки [2, с. 93].

Під час навчання плаванню у групі початкового спортивного вишколу вирішуються наступні основні завдання:

- оздоровлення, всебічного фізичного розвитку, загартування, прищеплення стійких гігієнічних навичок;
- засвоєння техніки спортивного плавання;

- підвищення рівня розвитку фізичних якостей, що визначають успішність навчання і спортивні досягнення у плаванні;
- виховання мотиваційних основ у відношенні до навчально-тренувальних занять плаванням та фізичної культури взагалі [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросова А. П. Етапи навчання учнів плавання в школах спортивного профілю. *Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Пед. Науки*, 2012. № 7, ч. 1. С. 6–12.
2. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
3. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.

Наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ І ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ
У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
В УМОВАХ ФОРМАЛЬНОГО І
НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ**

Матеріали

*III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
(Суми, 26 жовтня 2023 року)*

Відповідальний за випуск *Д.В. Бермудес*
Оригінал-макет *Н.В. Кальченко*
Комп'ютерна верстка *Н.С. Цьома*

Підписано до друку 27.11.2023 року
Формат 60x84/16. Гарнітура Arial.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 10,35.
Ум. фарб.-відб. 10,35. Обл.-вид. арк. 9,22.
Тираж 100 пр. Вид. № 66.

Видавець і виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002,
м. Суми, вул. Роменська, 100
Тел.: 066-293-34-29

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
Серія ДК, № 5050 від 23.02.2016 р.