

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Факультет фізичного виховання та спорту

ЧАСОПИС

кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Випуск №7

Полтава – 2024

УДК 796(062)

Ф 50

Рекомендовано Вченою радою

*Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка
(протокол № 5 від 28 листопада 2024 р.)*

Редакційна колегія:

Головний редактор: **Корносенко Оксана Костянтинівна** – докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури;

Заступник головного редактора:

Хоменко Павло Віталійович – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури.

Члени редакційної колегії:

Синиця Сергій Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури;

Даниско Оксана Володимирівна – кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури.

Свертнєв Олександр Анатолійович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури;

Бондаренко Валентина Володимирівна – кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури;

Ф 50 **Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури «Фізична культура: теорія і практика» / голов. ред.. О. К. Корносенко. Полтава : Сімон, 2024. № 7. 249 с.**

Збірник містить тези доповідей в яких висвітлюються результати досліджень щодо історичних аспектів розвитку фізичного виховання і спорту, інновацій у професійній підготовці майбутніх бакалаврів та магістрів фізичної культури і спорту та середньої освіти (Фізична культура), шляхів удосконалення викладання спеціалізованих дисциплін та фізичного виховання у закладах освіти, проблем та перспектив підготовки спортсменів різної кваліфікації, сучасних підходів щодо впровадження рекреаційно-оздоровчих та реабілітаційних технологій, медико-біологічних засад збереження фізичного та психічного здоров'я людини, тенденцій управління і економічних перемін у фізичній культурі та спорті.

УДК 796(062)

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів та посилань несуть автори статей.

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024

© Колектив авторів, 2024

© Сімон, 2024

ЗМІСТ

Досвід реалізації практико-орієнтованого підходу в системі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка	
Корносенко О. К., Даниско О. В.	9
Фактори, що регламентують рівні фізичної, технічної та ігрової підготовленості футболістів	
Балашов В. І.	12
Комплексна характеристика координаційних здібностей у віковому контексті	
Борисенко В. І., Кметь А. Г.	14
Специфіка інтегральної підготовки волейболістів на сучасному етапі	
Важинська Г. О.	17
Підвищення ефективності уроків фізичної культури засобами спортивних ігор	
Волківський Р. В.	19
Характеристика методів та засобів техніко-тактичної підготовки у змішаних єдиноборствах	
Задорожний Д. В.	22
Розвиток швидкісно-силових здібностей боксерів 15-17 років	
Захарченко С. А.	25
Дослідження індивідуально-типологічних особливостей підлітків на уроках фізичної культури	
Калякін Р. О.	27
Особливості підготовки черлідерів віком 14–18 років (дорослі) у передзмагальному періоді	
Кравченко В. С., Блажко Н. А.	29
Методика інклюзивного фізичного виховання у сучасній школі	
Кривчун В. І.	33
Удосконалення координаційних здібностей старшокласників на уроках фізичної культури засобами баскетболу	
Летучий В. С., Подшивалов В. В.	35
Рухливі ігри в системі виховання молодшого школяра	
Локоцька В. В.	38
Розвиток витривалості учнів на уроках фізичної культури	
Миронов О. В.	40
Оптимізація технічної підготовки баскетболістів у ДЮСШ	
Назаренко Д. В.	44

Особливості вікової диференціації при вдосконаленні швидкісно-силових якостей футболістів 12-14 років	
Новік С. М., Бондаренко Є. П.	47
Сучасні аспекти спортивного відбору	
Оде В. М., Шерстюк О. О.	50
Розвиток витривалості учнів на уроках фізичної культури	
Омелич Р. І.	53
Особливості підготовки захисників у сучасному футболі	
Передерій М. М.	55
Сучасні аспекти прогнозування психофізичного стану волейболістів	
Дьяченко Ю. А., Приходько С. М.	58
Особливості мотивації жінок першого зрілого віку до регулярних занять фітнесом	
Приходько Д. В., Синиця Т.О., Приходько В. С.	62
Теоретичні передумови формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності у школярів середніх класів	
Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Пронь А. С.	65
Методичні засади технічної підготовки в настільному тенісі в системі секційної роботи загальноосвітньої школи	
Солод В. П.	69
Удосконалення швидкісних якостей юних футболістів у системі додаткової спортивної підготовки	
Супрун В. Є.	71
Позаурочні форми організації занять фізичною культурою у освітній системі Китаю	
Сяо Пен.	74
Навчання точності виконання дій із м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях	
Шостак Є. Ю., Тримбачов Є. В.	77
Розвиток витривалості засобами колового тренування	
Туркот В. М.	79
Характеристика сучасних антропометричних показників спортивного відбору	
Проскурнін А. В.	81
Специфіка військово-прикладної фізичної підготовки майбутніх офіцерів в умовах прискореної підготовки до бойових дій	
Феніч Р. В.	85
Психологічна підготовка майбутніх тренерів як основа протидії стрес-факторам професійної діяльності	
Маник В. П.	87

Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх учителів у закладах вищої освіти	
Яременко С. В.	90
Методичні принципи підготовки майбутніх тренерів з тенісу у закладах вищої освіти України	
Горохов С. А.	93
Фізична культура як частина військово-професійної культури майбутнього офіцера	
Ільченко О. О.	96
Мотиваційні аспекти фізичного виховання студентської молоді	
Коломієць Д. О.	99
Анатомо-фізіологічні особливості розвитку футболістів старшого шкільного віку	
Токар С. С.	102
Здоровий спосіб життя та засоби його формування в учнівської молоді	
Діхтяров Д. П.	103
Розвиток морально-вольових якостей в учнів старшої школи під час занять волейболом	
Гавриленко В. В.	106
Методика організації тренувального процесу у вітрильному спорті	
Дегасюк А. В.	108
Професійна мобільність фахівця фізичної культури	
Малафій В. О.	111
Формування здоров'язберезувального тренувального середовища в дитячо-юнацьких спортивних школах	
Марманов Т. О.	113
Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки	
Новіков С. В.	116
Аспекти психологічної підготовки фахівців фізичної культури	
Кузнецова М. Т.	119
Значення кросфіту для чоловіків першого зрілого віку: науковий аналіз	
Орловський Н. О.	122
Загальна фізична підготовленість пловців: аспекти та методи	
Хмелевська Н. Л.	124
Методичні засади організації занять силовим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку	
Бережна В. К.	126
Роль оздоровчих видів гімнастики у підготовці плавців базового рівня	
Височин М. С.	129

Педагогічні засади формування комунікативної культури у майбутніх тренерів	
Дідора А. Л.	131
Планування комплексних оздоровчих тренувань чоловіків хворих на ожиріння	
Клен О. С.	134
Методика удосконалення технічної майстерності черлідерів на етапі базової підготовки	
Кривенчук Ю. Р.	136
Аналітичні аспекти використання йога-технології в системі удосконалення гнучкості спортсменів-єдиноборців	
Куцевол О. А.	138
Методика розвитку спеціальної витривалості у стаєрів-легкоатлетів	
Федорова К. О.	141
Реалізація гендерного підходу в освітній діяльності учнів старшої школи засобами футболу	
Фемяк А. В.	143
Особливості використання технології пілатесу в системі оздоровлення людей молодого віку	
Головань Ю. Г.	145
Формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласників засобами аеробіки	
Фуга М. А.	148
Вплив фізичного навантаження на здоров'я людини у спортивній діяльності	
Федченко Н. С.	150
Особливості сучасного відбору у дитячо-юнацькій школі	
Ромодан О. Ю., Тарасовська Є. А.	153
Використання засобів відновлення в системі спортивного тренування	
Шабаш В. В., Колодочка В. І.	155
Принципи розвитку критичного мислення майбутніх тренерів у процесі професійної підготовки у ЗВО України	
Долідзе А. І.	158
Оптимізація міжособистісної взаємодії майбутніх тренерів у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін	
Олефір Д. О.	160
Значення клінічних практик в системі природничо-наукової підготовки фахівців фізичної терапії та ерготерапії	
Фастівець А. В.	162
Біомеханіка - основа рухів у грепплінгу	
Чумаченко Д. В., Баштовенко О. А.	165

Запобігання девіантній поведінці молоді засобами фізичної культури	
Радовенчик А. І.	168
Роль самостійних занять з дисципліни «Фізична культура» під час воєнного стану	
Сілаєв В. В.	172
Туристична діяльність як засіб фізичного й психологічного розвитку учнівської молоді	
Проненко Л. С., Проненко Є. В.	175
Етапи розвитку професійного футболу в Україні: історичний аналіз та сучасні виклики	
Савчук Т. А., Наливайко Я. С., Буйдін О. В.	177
Біомеханіка планерної подачі у жіночому волейболі	
Хоменко В. П.	179
Біомеханіка нападаючого удару у жіночому волейболі	
Жижюра А. Ю.	181
Моделі цифрового спорту як інноваційні форми фізичного виховання, зміцнення здоров'я та підвищення фізичної активності	
Москаленко О. А., Рубан А. К.	183
Формування навичок здорового способу життя у соціально неадаптованих підлітків	
Рубан А. К.	187
Роль зв'язуючого у волейболі та його підготовка	
Станєв А. С., Рубан А. К.	189
Педагогічні умови, для ефективного розвитку базових елементів техніки гри в процесі підготовки волейболісток 15-17 років	
Радукан Ю. Г., Рубан А. К.	191
Оцінка комплексного впливу тренувань у воді на показники серцево-судинної системи спортсменів	
Мотрій П. В.	194
Силова підготовка спортсмена як ключова складова спеціальної підготовленості веслувальників	
Вінников Д. Л.	196
Популярність і роль силових видів спорту в сучасному спортивному середовищі	
Будаєв С. А.	198
Конкурентні тренувальні програми у підготовці марафонців	
Бондаренко В. В., Писаренко К. О.	201
Розвиток інклюзивної моделі освіти в українських школах	
Демус Я. В.	205
Роль рухової активності у всебічному розвитку школярів	
Євсеєнков С. В., Шостак Б. Ю.	208

Роль фізичного виховання у формуванні фізичної активності та загального здоров'я учнів	
Степаненко Д. С.	210
Роль збалансованого харчування у відновленні працездатності спортсменів	
Дорогін І. І., Івко М. О.	213
Особливості технічної підготовки у вільній боротьбі	
Биков Д. В.	216
Військово-спортивне багатоборство як прикладний вид спорту	
Панасюк А. В.	219
Аналіз методики формування техніко-тактичних дій футболіста	
Гайдук О. О., Бужин М. І.	221
Роль тренера у формуванні особистісних якостей у юних спортсменів	
Бутенко І. В.	224
Структура технічної підготовки в тхеквондо	
Козирод О. А.	226
Тренди цифрової трансформації футболу	
Масловський В. М.	229
Теоретико-методичні засади розвитку дартсу та ефективність тренувань для дітей старшого шкільного віку	
Капран О. О., Новік С. М.	233
Роль сім'ї у формуванні здорових звичок дітей шкільного віку	
Мельник О. С.	236
АВТОРСЬКА ДОВІДКА	240

ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПОЛТАВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ В.Г.КОРОЛЕНКА

Корносенко Оксана Костянтинівна

(докторка педагогічних наук, професорка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Даниско Оксана Володимирівна

(докторка педагогічних наук, доцентка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Результати Олімпійських, Параолімпійських ігор та інших міжнародних змагань довели, що Україна – спортивна держава, що входить у когорту передових країн світу. Відповідно, базовими цілями Стратегії розвитку фізичної культури і спорту в Україні є створення високоефективної системи підготовки спортсменів, тренерів, менеджерів і функціонерів найвищого рівня [1]. Пропри стратегічні цілі й дедлайни їх реалізації, в країні панує складна соціально-економічна ситуація, посилена війною росії проти України. Війна в Україні завдала значної шкоди фізкультурній, освітній та спортивній галузям, призвела до руйнувань академічної і спортивної інфраструктури, відтоку учителів і спортсменів та обмежила доступ до якісної освіти та спортивної підготовки. Це створює серйозні перешкоди для реалізації стратегічних цілей розвитку фізичної культури та спорту нашої державі, що зумовлює недостатню кількість кваліфікованих кадрів з високою мотивацією та може значно зменшити очікувані результати. Через втрату лідерів та професіоналів у сфері фізичної культури ускладнюються реалізація мети масового спорту, спорту вищих досягнень, фізичного виховання в ЗЗСО. Відновлення кадрового потенціалу, підготовка нового покоління тренерів та вчителів фізичної культури є пріоритетним завданням для відродження фізкультурно-спортивної галузі.

Мета дослідження – виявити сутність і переваги практико-орієнтованого підходу в системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, обґрунтувати специфіку реалізації цього підходу у Полтавському національному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка.

Відповідно до викликів сьогодення гаранті мають оперативно адаптувати освітні програми, акцентуючи увагу на підготовці кадрів, які

зможуть ефективно працювати в умовах складної соціально-економічної ситуації воєнного часу, і будуть вмотивовані на подальше кар'єрне зростання в Україні. Зважаючи на це, вектори освітніх програм варто націлити на інтеграцію теоретичних знань, практичних навичок та досвіду діяльності в обраній професії, формуючи в здобувачів здатність організовувати спортивну підготовку чи освітній процес в умовах воєнного часу, що вимагає адаптації до певних обмежень, підвищеного рівня безпеки організації занять, нестабільного психологічного стану учнів, недостатності ресурсів та інфраструктури, міграції спортсменів, тренерів, учителів тощо. Навчання на освітній програмі має формувати загальні й фахові компетентності й надавати впевненість в успішності майбутньої професійної діяльності та кар'єрному зростанні саме в Україні.

Практико-орієнтований підхід дозволяє створити умови для взаємопроникнення навчальної та професійної діяльності як способу досягнення професійної компетентності [2, 3]. Вважаємо, що реалізація практико-орієнтованого підходу можлива через низку заходів, зокрема співпрацю з галузевими партнерами, тобто зі спортивними організаціями, фітнес-центрами та іншими професійними спільнотами, з можливістю подальшого працевлаштування; провадження дуальної форми навчання; використання інноваційних методів навчання; активної проєктної роботи та дослідницької діяльності; певних змін у підходах до викладання та організації навчального процесу.

Важливу роль в реалізації цього підходу має вибір бази проходження практик. При організації професійно-практичної підготовки у ПНПУ використовуються класичні бази, такі як комунальні заклади – спортивні школи, а також громадські організації спортивного спрямування – спортивні та фітнес-клуби. Безпосередньо сам Університет є потужною базою професійно-практичної підготовки, оскільки там успішно функціонують спортивні організації, які очолюють здобувачі і випускники факультету фізичного виховання та спорту. Це жіночий волейбольний клуб Вищої ліги «Полтавчанка», гравцями команди якого є студенти університету, а їхня тренерка Анна Важинська навчається на магістерській програмі. Полтавська обласна федерація черліденгу, яка здійснює підготовку спортсменів від початкового рівня, до високої спортивної майстерності. Федерацію очолює доцент нашого факультету Сергій Синиця, а її тренерську діяльність здійснюють здобувачі і випускники. Команда «Ритм-ПНПУ» є переможницею міжнародних змагань і є візитною карткою університету. Вже три роки як

факультет фізичного виховання та спорту став платформою для розвитку Полтавської обласної федерації лакросу та її команди «POLTAVAROCK Lacrosse». Її очільником є випускник нашого факультету Андрій Лялін, він здійснює тренерську діяльність й активно залучає до цього процесу студентів і НПП. Спортивний клуб кікбоксингу «Гепард», було засновано ще в 1996 році. Цей клуб стояв у витоків популяризації в Полтаві тхеквондо, кікбоксингу, сприяв розвитку тайського боксу та бірманського боксу летхвей. Президентом клубу є магістрант факультету Олег Коваленко.

Отже, завдяки власним спортивним клубам і федераціям, які очолюють випускники та здобувачі факультету, студенти отримують реальний досвід тренерської діяльності та можливість удосконалення своїх навичок на практиці.

У межах співпраці з Полтавським регіональним центром з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» Полтавської обласної Ради здобувачі мають унікальну можливість здійснювати вивчення технологій тренувального процесу осіб з інвалідністю. Магістрантам спеціальності 017 дозволено долучитися до підготовки каратистів, що готуються до участі в Дефлімпійських іграх 2024. Затребуваною базою практики є спортивний клуб «Маямі бейсмент», керівником якого є наш випускник, а нині магістрант Дмитро Дрофич. Клуб здійснює спортивну (підготовка спортсменів з гирьового спорту), реабілітаційну (відновлення працездатності військовослужбовців) та розвивальну (розвиток дітей з розладами аутичного спектру) підготовку.

З 2023 року на факультеті фізичного виховання та спорту також реалізується дуальна (праце-інтегрована) форма здобуття вищої освіти. Це дає можливість здобувачам під керівництвом наставників ознайомитись із особливостями обраної професійної діяльності, отримати за неї винагороду (заробітну плату) і виконувати різні види навчальних робіт на основі реальних кейсів; приймати виважені рішення щодо своєї подальшої кар'єри. Закладу вищої освіти це відкриває можливості поліпшення іміджу та привернення уваги абітурієнтів.

Реалізація практико-орієнтованого підходу передбачає тісну співпрацю з партнерами галузі зокрема стейкхолдерами – потенційними роботодавцями, постійне оновлення освітніх програм, відповідно до сучасних трендів, залучення фахівців-практиків для проведення занять.

Висновки. Отже цей підхід дозволяє випускникам краще адаптуватися до сучасних вимог ринку праці, готувати конкурентоспроможних фахівців,

здатних ефективно працювати у реальних умовах сучасного сьогодення та, найголовніше, залишатися в Україні й бути упевненими в своєму професійному майбутньому.

Список використаних джерел

1. Кабінет Міністрів України. (2020). Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (Постанова № 1089). Електронний ресурс. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

2. Майковська, В. І. (2016). Практико-орієнтоване навчання як засіб професіоналізації підготовки майбутніх фахівців в Україні. Проблеми інженерно-педагогічної освіти: збірник наукових праць, (50-51), 161-167. Харків: Українська інженерно-педагогічна академія.

3. Опушко, Н. Р. (2023). Практико орієнтоване навчання як важливий компонент дуальної форми здобуття освіти. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми, (70).

ФАКТОРИ, ЩО РЕГЛАМЕНТУЮТЬ РІВНІ ФІЗИЧНОЇ, ТЕХНІЧНОЇ ТА ІГРОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

Балашов В'ячеслав Ігорович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Як відомо, підготовка футболістів носить багатогранний характер. Як і в інших видах спорту, у структурі підготовленості футболістів виділяють такі відносно самостійні аспекти: технічний, фізичний, тактичний, психічний, ігровий та інтегральний.

Підготовленість футболістів є багатокомпонентним процесом, що включає кілька важливих аспектів, серед яких фізична, технічна та ігрова підготовка займають ключові місця. Від рівня підготовленості залежить успішність виконання завдань на полі та ефективність гри в цілому. У цій статті розглянемо основні фактори, що впливають на ці три складові підготовки, їх взаємозв'язки та способи оптимізації для досягнення максимальних спортивних результатів [1].

Фізична підготовленість є базисом для будь-якого спортсмена, особливо у футболі, де висока інтенсивність гри вимагає постійної витривалості, сили та швидкісних характеристик. Основними факторами, що

регламентують фізичну підготовленість, є генетичні особливості спортсмена, його вік, статева приналежність, а також індивідуальні фізіологічні можливості організму. Раціональне планування тренувального процесу, що включає розвиток витривалості, швидкості, сили та гнучкості, сприяє збалансованому розвитку всіх фізичних якостей. Однак важливо також враховувати правильний режим відновлення після навантажень, який включає в себе харчування, сон, реабілітаційні заходи. Чим більше уваги приділяється цим аспектам, тим вище буде загальний рівень фізичної підготовленості футболіста.

Технічна підготовленість футболіста тісно пов'язана з його здатністю до виконання специфічних ігрових дій з м'ячем. Сюди належать удари, передачі, ведення м'яча, дриблінг, а також робота з м'ячем у складних ігрових ситуаціях. Основними факторами, що впливають на рівень технічної підготовленості, є обсяг і якість тренувальних навантажень, використання сучасних технічних засобів у навчальному процесі, рівень досвіду та мотивація гравця. Інтенсивність технічного вдосконалення повинна відповідати індивідуальним можливостям кожного футболіста. Крім того, важливим є психологічний аспект: гравець повинен бути впевненим у своїх діях на полі та мати високий рівень концентрації, що значною мірою впливає на якість виконання технічних елементів.

Ігрова підготовленість футболіста охоплює не лише його здатність виконувати фізичні та технічні дії, але й тактичне мислення, координацію дій з партнерами по команді, прийняття правильних рішень у складних ігрових ситуаціях. Фактори, що регламентують рівень ігрової підготовленості, включають інтелектуальний розвиток футболіста, його здатність до адаптації в різних ігрових умовах, досвід участі в змаганнях на різних рівнях, а також загальне розуміння тактичних моделей гри. Значний вплив на цей аспект мають і тренери, які повинні вміти ефективно донести до гравців стратегію та тактику, яку команда використовує в тій чи іншій грі. Індивідуальні ігрові завдання повинні гармоніювати з загальнокомандними діями, що вимагає високого рівня комунікації між гравцями та тренерами [2].

Одним із ключових моментів, що об'єднує всі три компоненти підготовленості футболіста – фізичну, технічну та ігрову, є систематичність тренувального процесу. Правильне чергування тренувальних циклів, якісна програма підготовки, що враховує індивідуальні особливості кожного гравця, є запорукою успішного розвитку спортсмена. Важливим є також психологічний настрій футболіста, який має бути налаштований на постійне

вдосконалення та прагнення до високих результатів. Інтеграція сучасних наукових підходів до спортивної підготовки, використання новітніх методик тренування та реабілітації дозволяє значно підвищити ефективність підготовки футболістів і створює необхідну базу для їхнього професійного зростання.

Таким чином, фізична, технічна та ігрова підготовленість є невід'ємними складовими успіху футболіста. Їхній рівень залежить від багатьох факторів, які мають враховуватися в процесі планування тренувальної роботи. Тільки гармонійний розвиток усіх аспектів підготовки дозволяє спортсмену досягти максимальних результатів і реалізувати свій потенціал на футбольному полі.

Список використаних джерел:

1. Волкова, Н. П. (2001). *Диференційоване навчання в школі: Педагогіка* (Навчальний посібник). Київ. (359)
2. Накорчемний, В. Г. (2017). Урок фізичної культури з елементами футболу. *Фізичне виховання в рідній школі*, (3(109)), 11–14.

КОМПЛЕКСНА ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВІКОВОМУ КОНТЕКСТІ

Борисенко Владислав Іванович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кметь Аліна Григорівна

(викладачка Відокремленого структурного підрозділу «Полтавський фаховий коледж Національного університету харчових технологій»)

\Комплексна характеристика координаційних здібностей у віковому контексті є важливим аспектом у вивченні фізичного розвитку дітей і підлітків. Координаційні здібності відображають здатність людини ефективно виконувати складні рухові дії, що потребують точності, узгодженості та швидкості виконання. Ці здібності є основою для оволодіння різноманітними руховими навичками, особливо в спортивній діяльності, і мають суттєве значення для загального фізичного розвитку.

У віковому контексті координаційні здібності розвиваються нерівномірно. Найбільш інтенсивний розвиток спостерігається в молодшому шкільному віці, коли діти демонструють значний прогрес у таких компонентах координації, як рівновага, орієнтація у просторі, ритм і реакція

на зміну ситуації. У цей період координаційні здібності формуються під впливом фізичної активності, яка включає широкий спектр рухових дій. Зростання інтересу до рухових ігор і спорту сприяє вдосконаленню координаційних навичок, що в свою чергу позитивно впливає на загальний фізичний розвиток дитини.

У підлітковому віці розвиток координаційних здібностей продовжується, але відбувається більш диференційовано. Підлітки демонструють вищий рівень узгодженості рухів, швидкість реакції та здатність до складних координаційних дій, що пояснюється не лише біологічним дозріванням, але й набутим руховим досвідом. Важливим аспектом розвитку координаційних здібностей у цьому віці є спеціалізація в обраних видах спорту, яка вимагає від спортсменів високого рівня координації.

З віком координаційні здібності зазнають змін, зумовлених процесами старіння. У дорослому віці, після досягнення піку фізичного розвитку, координаційні здібності починають поступово знижуватися. Цей процес супроводжується зменшенням швидкості реакції, погіршенням орієнтації в просторі та рівноваги. Проте, регулярні фізичні вправи і активний спосіб життя можуть значно сповільнити ці процеси і зберегти високий рівень координаційних здібностей на довгі роки.

Комплексна характеристика координаційних здібностей у віковому контексті є важливим напрямом дослідження в галузі фізичного виховання та спортивної підготовки. Координаційні здібності – це складна сукупність рухових якостей, яка забезпечує ефективне виконання рухових дій завдяки узгодженню діяльності різних систем організму. Вони включають такі компоненти, як рівновага, точність, швидкість реакції, ритмічність та просторове орієнтування. Кожен з цих компонентів розвивається в різні періоди життя, що зумовлює необхідність врахування вікових особливостей при розробці методик їх вдосконалення [1].

У ранньому дитинстві, коли відбувається активний розвиток моторики, координаційні здібності розвиваються природним шляхом завдяки щоденній руховій активності дитини. Діти цього віку характеризуються високою пластичністю нервової системи, що сприяє швидкому засвоєнню нових рухових навичок. Важливо зазначити, що цей період є критичним для розвитку базових координаційних здібностей, таких як рівновага та просторове орієнтування.

У молодшому шкільному віці координаційні здібності продовжують активно розвиватися. Цей період характеризується значними змінами у фізіології та анатомії дитини, що впливає на її рухову діяльність. На цьому етапі координаційні здібності повинні розвиватися через спеціальні вправи, що включають елементи ігор та спортивних занять, таких як футбол, баскетбол, гімнастика. У цей час важливо закладати основу для подальшого розвитку складніших рухових навичок.

Підлітковий вік є періодом інтенсивного росту та розвитку організму, що також відбивається на координаційних здібностях. У цей період відбувається стабілізація раніше розвинених координаційних навичок, а також їх інтеграція у складніші рухові дії. Підлітки можуть вдосконалювати свої координаційні здібності через участь у спортивних секціях, де вони виконують вправи на точність, швидкість реакції, та складні рухові комбінації. Важливо враховувати, що в підлітковому віці координаційні здібності можуть бути тимчасово знижені через гормональні зміни та стрімкий ріст організму, що потребує адаптації тренувальних програм.

У юнацькому віці координаційні здібності досягають свого максимального розвитку. Молоді люди здатні виконувати складні рухові завдання з високою точністю та швидкістю, демонструючи високу ступінь узгодженості рухів. Це пов'язано з завершенням формування нервової та опорно-рухової систем, що дозволяє виконувати рухові дії з високою ефективністю. На цьому етапі особливу увагу слід приділяти вдосконаленню спеціальних координаційних здібностей, які відповідають вимогам конкретних видів спорту [2].

У зрілому віці координаційні здібності зберігаються на високому рівні за умови підтримання активного способу життя. Однак, з віком можливе поступове зниження цих здібностей, що пов'язано зі зменшенням пластичності нервової системи та інших фізіологічних змін. Регулярна фізична активність, включаючи вправи на координацію, може значно уповільнити цей процес і підтримувати високу якість рухової діяльності до пізнього віку.

Отже, комплексна характеристика координаційних здібностей у віковому контексті демонструє важливість систематичного розвитку цих якостей на різних етапах життя людини. Відповідно, програми фізичного виховання повинні враховувати вікові особливості розвитку координаційних здібностей, щоб забезпечити їх оптимальний розвиток. Впровадження спеціалізованих тренувальних програм, які відповідають віковим потребам і

можливостям, дозволяє не лише підвищити спортивні досягнення, але й сприяє гармонійному фізичному розвитку та підтримці здоров'я впродовж усього життя.

Список використаних джерел:

1. Папуша, В. (2010). Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Підручники і посібники. (192)
2. Сергієнко, Л. П. (2001). Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ. (360)

СПЕЦИФІКА ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Важинська Ганна Олексіївна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Інтегральна підготовка волейболістів є багатограним процесом, який охоплює фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну складові. Така підготовка забезпечує гармонійний розвиток спортсмена та сприяє досягненню високих спортивних результатів. Успішне поєднання цих складових є запорукою ефективної гри на різних рівнях змагань [1; 2].

Фізична підготовка волейболістів спрямована на розвиток силових, швидко-силових, координаційних та витривалих якостей. Волейбол є динамічним видом спорту, який вимагає швидких переміщень, стрибків, блокувань та ударів. Спеціальна увага приділяється розвитку вибухової сили ніг та м'язів верхнього плечового пояса. Програми тренувань включають вправи на витривалість, координацію та гнучкість, що допомагають запобігати травмам та зберігати високу працездатність протягом гри. Наприклад, виконання пліометричних вправ, таких як стрибки на місці та з розбігу, допомагає збільшити висоту стрибка і силу удару.

Технічна підготовка включає вивчення та вдосконалення основних елементів гри: прийому м'яча, передачі, нападу, блоку та подачі. Удосконалення техніки волейболіста здійснюється через повторення окремих елементів до автоматизму. Тренування з технічної підготовки проводяться як індивідуально, так і в складі команди, що сприяє розвитку комунікації між гравцями та їхньої взаємодії на майданчику. Наприклад, виконання прийомів і передач м'яча з різних позицій та траєкторій сприяє покращенню координації та точності рухів.

Тактична підготовка включає вивчення та вдосконалення ігрових стратегій, побудову атакуючих та захисних схем, розробку комбінацій та аналіз ігрових ситуацій. Важливим аспектом тактичної підготовки є здатність швидко адаптуватися до змін в ігровій ситуації та ухвалювати правильні рішення в умовах обмеженого часу. Тактична підготовка також включає вивчення сильних та слабких сторін суперника, що дозволяє ефективніше протидіяти його діям. Виконання тренувальних ігор з моделюванням різних ситуацій допомагає гравцям покращити свою здатність до швидкого ухвалення рішень [2; 3].

Психологічна підготовка волейболістів спрямована на розвиток стресостійкості, концентрації, мотивації та командного духу. Спортивний психолог працює з гравцями над подоланням психологічних бар'єрів, управлінням емоціями та зосередженням на грі. Психологічна підготовка допомагає волейболістам зберігати впевненість у своїх силах, швидко відновлюватися після невдач та підтримувати високий рівень мотивації протягом всього сезону. Використання методів релаксації та візуалізації допомагає гравцям знижувати рівень стресу і покращувати концентрацію.

Теоретична підготовка включає вивчення основ фізіології, біомеханіки, теорії тренування та правил гри у волейбол. Глибокі знання цих аспектів дозволяють спортсменам краще розуміти принципи побудови тренувального процесу, раціонально розподіляти свої сили та ефективно використовувати техніко-тактичні прийоми під час гри. Теоретична підготовка також включає аналіз ігор та тренувань, що сприяє вдосконаленню власних дій та підвищенню загального рівня команди. Наприклад, аналіз відеозаписів ігор допомагає гравцям виявляти свої помилки і шукати шляхи їх виправлення.

Інтегральна підготовка волейболістів є комплексним процесом, який охоплює фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовку. Гармонійний розвиток цих складових забезпечує високий рівень гри та сприяє досягненню спортивних результатів. Для досягнення успіху важливо, щоб тренувальний процес був збалансованим та адаптованим до індивідуальних особливостей кожного гравця. Завдяки систематичному підходу та врахуванню всіх аспектів підготовки, волейболісти можуть розвивати свої навички, досягати високих спортивних результатів та підтримувати свою фізичну і психічну форму на високому рівні.

Список використаних джерел:

1. Гаркуша, С. В. (2003). Педагогічні спостереження як основний метод контролю за змагальною діяльністю волейболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (19), 7–10.
2. Глазирін, І. Д., & Артеменко, Б. О. (2013). Зв'язок психофізіологічних та нейродинамічних функцій з техніко-тактичною підготовленістю волейболістів. Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (6), 25–29.
3. Гнатчук, В. І. (2006). Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. Теорія і методика фізичного виховання та спорту, (3), 3–6.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Волківський Роман Володимирович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Аналіз результатів дослідження ефективності уроків фізичної культури в середніх школах показує, що в останні 10-15 років значно зросла увага науковців і практиків до вдосконалення системи фізичного виховання учнів. Пошук резервів для вдосконалення шкільної фізичної культури охоплює різноманітні аспекти та форми її організації. Одним із ключових напрямків є збільшення кількості уроків фізичної культури, оскільки два уроки на тиждень явно недостатні для забезпечення необхідної рухової активності учнів та успішного складання ними контрольних нормативів. Для вирішення цієї проблеми дослідники пропонують збільшити обсяг організованих занять до 6 - 8 - 10 і більше годин на тиждень. Це можна реалізувати як за рахунок додаткових уроків фізичної культури, так і через позакласні форми занять.

Загалом, підхід до організації фізичного виховання у школах має бути гнучким та адаптивним, щоб враховувати специфічні потреби учнів, педагогів та шкіл, а також забезпечувати високий рівень фізичної активності та загального здоров'я школярів.

У своїх роботах науковці розвивають ідеї використання сучасних спортивних технологій у шкільній фізичній культурі. Запровадження цих технологій сприяє підвищенню інтересу учнів до занять, дозволяє збільшити

розвивальний та тренувальний ефект уроків фізичної культури, а також забезпечує досягнення необхідного рівня моторної щільності занять.

Ці факти стали однією з причин розробки річних поурочних планів занять фізичною культурою для учнів 6-7 класів, які засновані на переважному використанні засобів волейболу. Однак, переважне використання волейболу на уроках фізичної культури не означає, що інші розділи, такі як гімнастика чи легка атлетика, повністю виключаються з програми. У запропонованих навчальних планах на волейбол виділяється дві третини загального часу занять, залишаючи достатньо місця для інших видів фізичної активності.

Варто зазначити, що така спеціалізація на волейболі обумовлена його популярністю серед учнів та можливістю ефективного розвитку різноманітних фізичних якостей. Волейбол сприяє розвитку координації, швидкості реакції, витривалості та командної взаємодії. До того ж, це колективний вид спорту, який допомагає формувати в учнів соціальні навички та здатність працювати в команді.

Таким чином, поєднання традиційних і сучасних підходів до викладання фізичної культури, а також адаптація навчальних планів до інтересів учнів, дозволяють зробити уроки більш ефективними та привабливими. Це сприяє загальному фізичному розвитку школярів, підвищенню їхньої активності та здоров'я.

Важливу роль у підвищенні ефективності навчання волейболу відіграє активне використання домашніх завдань. Це дозволяє учням практикуватися самостійно та закріплювати отримані знання і навички поза межами шкільного заняття. Крім того, розробка спеціальних навчальних нормативів дає можливість учням самостійно контролювати і оцінювати свій рівень підготовленості. Такі нормативи розроблені з урахуванням вікових та статевих особливостей учнів, що забезпечує індивідуальний підхід до кожного.

Таким чином, інтеграція волейболу як основного компонента програми фізичної культури дозволяє не лише підвищити рівень фізичної активності учнів, але й сприяє їх всебічному розвитку, включаючи фізичні, соціальні та особистісні аспекти.

В експериментальних групах, де проводяться уроки з ігровою спрямованістю, виявлено значно більше підвищення рівня фізичної підготовленості, ніж у контрольних групах, які дотримуються звичайної програми. Загалом, аналіз результатів тестування показав статистично

достовірні відмінності: в експериментальних групах позитивні зміни зафіксовані у 97,5% випадків, тоді як у контрольних групах цей показник становить лише 72,5%. При цьому у дівчат дане співвідношення складає 100% проти 85%, а у хлопців – 95% проти 60%.

Впровадження розроблених для 6 і 7 класів навчальних планів занять з ігровою спрямованістю дозволяє ефективно навчати волейболу та підвищувати ефективність уроків фізичної культури в школі.

При організації та проведенні уроків фізичної культури з ігровою спрямованістю важливо враховувати вікові особливості, мотиви та потреби учнів у руховій активності:

1. У деяких класах понад 40% учнів віддають перевагу ігровим видам рухової активності, гімнастиці – 10%, легкій атлетиці – 15-20%, іншим видам діяльності – 25-30%.

2. У 6-7 класах волейбол серед спортивних ігор займає перше місце у дівчат і друге місце у хлопців, поступаючись лише футболу.

3. Вік 12-13 років можна вважати критичним періодом, після якого посилюються негативні процеси, пов'язані зі зниженням рухової активності школярів. Саме для цієї вікової групи особливо важливими є програми занять, які здатні підвищити інтерес до уроків фізичної культури та ефективно протидіяти гіподинамії.

4. Уроки з акцентом на ігрові види спорту сприяють розвитку не лише фізичних, але й соціальних навичок. Учні вчаться працювати в команді, розвивають комунікативні здібності та здатність до співпраці.

5. Використання індивідуальних завдань та нормативів дозволяє кожному учню контролювати свій прогрес, що підвищує мотивацію та відповідальність за власний фізичний розвиток.

6. Врахування інтересів учнів під час складання навчальних планів допомагає зробити заняття більш привабливими та різноманітними, що сприяє загальному поліпшенню фізичного стану і здоров'я школярів.

Таким чином, підхід, який включає ігрову спрямованість у програми фізичної культури, є ефективним засобом підвищення фізичної активності та загального розвитку учнів, особливо у критичному віці 12-13 років.

Запропоновані організаційно-педагогічні підходи до проведення уроків фізичної культури з акцентом на ігрові види діяльності, включаючи зміну набору засобів, усунення методичних невідповідностей у розподілі навчального матеріалу та особливості побудови частин уроку, забезпечують ефективне навчання учнів волейболу. Завдяки цим підходам уроки стають

більш структурованими і цілеспрямованими, що сприяє кращому засвоєнню навичок гри у волейбол.

Розроблена та експериментально перевірена педагогічна технологія проведення уроків фізичної культури з ігровою спрямованістю у 6 - 7 класах середньої школи виявилася ефективною у розкритті невикористаних резервів урочної форми навчання. Ця технологія підвищує ефективність шкільної фізичної культури, забезпечуючи стійкий інтерес учнів до занять. Вона сприяє значному підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів та покращенню їхніх результатів при складанні контрольних нормативів порівняно з традиційною програмою.

Таким чином, впровадження уроків фізичної культури з ігровою спрямованістю у навчальні плани 6 - 7 класів середньої школи не тільки підвищує ефективність фізичного виховання, але й робить його більш цікавим та корисним для учнів, сприяючи їхньому всебічному розвитку.

Список використаних джерел:

1. Папуша, В. (2010). Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль. (192)
2. Хома, Т. В. (2020). Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород. (104)

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Задорожний Дмитро Валентинович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Техніко-тактична підготовка є ключовим елементом тренувального процесу у змішаних єдиноборствах (ММА). Ефективність цього виду підготовки значною мірою залежить від використання різноманітних методів і засобів, що дозволяють спортсменам розвивати свої навички та адаптувати їх до умов змагань. У цій статті розглянуто основні методи та засоби техніко-тактичної підготовки у змішаних єдиноборствах, їхні переваги та особливості застосування [1; 3].

У змішаних єдиноборствах використовується кілька основних методів підготовки, які відрізняються за своїми підходами до організації тренувального процесу. До них належать:

- Неперервний (рівномірний) метод: Полягає у виконанні тривалих безперервних тренувальних завдань із постійним навантаженням. Цей метод сприяє розвитку витривалості та поліпшенню технічних навичок в умовах високого навантаження.

- Змінний метод: Передбачає чергування періодів інтенсивної роботи з періодами відпочинку. Цей метод дозволяє моделювати різні фази поєдинку, сприяє розвитку здатності до швидкого відновлення і підвищення адаптивності до зміни ситуацій у бою.

- Повторний метод: Полягає у багаторазовому повторенні окремих технічних дій або комбінацій з метою їх вдосконалення. Цей метод ефективний для зміцнення м'язової пам'яті та автоматизації технічних навичок.

- Інтервальний метод: Поєднує в собі короткі інтенсивні навантаження з відпочинком. Він спрямований на розвиток аеробних і анаеробних здібностей спортсменів, що важливо для витривалості та швидкості у поєдинку.

- Змагальний метод: Передбачає участь у тренувальних і офіційних змаганнях з метою набуття змагального досвіду і перевірки техніко-тактичних навичок у реальних умовах.

- Ігровий метод: Використовується для підвищення мотивації спортсменів та створення умов, що наближені до реальних поєдинків. Це можуть бути імітаційні ігри або специфічні тренувальні завдання з елементами змагання.

До основних засобів техніко-тактичної підготовки у змішаних єдиноборствах відносяться:

- Тренування без противника: Полягає у відпрацюванні техніки та комбінацій без фізичного опору. Це дозволяє зосередитися на технічних аспектах рухів і поліпшити їхню точність.

- Тренування з умовним противником: Використовується для моделювання дій противника без реального контакту. Це може бути тіньове боксування або робота з манекенами, що допомагає розвивати тактичне мислення та реакцію.

- Тренування з партнером: Включає відпрацювання техніки з реальною людиною, яка надає контрольований опір. Це допомагає поліпшити координацію та взаємодію з реальним противником.

- Тренування з противником: Відбувається в умовах, наближених до змагальних, з повним контактом. Це є важливим етапом підготовки до

реальних поєдинків, дозволяє відпрацьовувати стратегії і тактики в умовах стресу.

- Тактичні вправи: Зосереджені на вирішенні специфічних тактичних завдань, таких як маневрування на обмеженому просторі, зміна тактики в процесі бою або відпрацювання конкретних сценаріїв поєдинку.

- Використання відеоаналізу: Забезпечує можливість аналізувати техніко-тактичні дії спортсмена і противника, виявляти помилки та вдосконалювати стратегії підготовки.

Ефективність техніко-тактичної підготовки у змішаних єдиноборствах залежить від правильного поєднання методів і засобів, які враховують індивідуальні особливості спортсмена, його фізичну підготовленість і стиль бою. Використання сучасних технологій, таких як відеоаналіз і тренажери з біомеханічними датчиками, дозволяє підвищити точність і ефективність тренувального процесу. Крім того, регулярна участь у змаганнях сприяє розвитку стресостійкості та здатності швидко адаптувати тактику до умов поєдинку [2; 3].

У цілому, техніко-тактична підготовка у змішаних єдиноборствах є багатогранним процесом, який потребує комплексного підходу і постійного вдосконалення. Вона вимагає від спортсменів високого рівня мотивації, самовіддачі та прагнення до досягнення найкращих результатів у змаганнях.

Список використаних джерел:

1. Бойченка, Н. В., & Грін, Л. В. (2011). Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту, (1), 10–12.

2. Кашуба, В., Литвиненко, Ю., & Вако, І. (2020). Особливості техніки бокового удару рукою на ближній дистанції висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, (8(128)).

3. Кашуба, В., Литвиненко, Ю., & Вако, І. (2020). Відмінні риси техніки бокового удару рукою на ближній дистанції спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються в рукопашному бою. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 37.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОКСЕРІВ 15-17 РОКІВ

Захарченко Сергій Аркадійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Розвиток швидкісно-силових здібностей у боксерів 15-17 років є ключовим компонентом у підготовці молодих спортсменів, оскільки саме ці якості забезпечують високу результативність на змаганнях. У цьому віці відбувається активний фізичний розвиток, зокрема збільшення м'язової маси, підвищення силових показників та покращення координації рухів. Однак важливо не лише розвивати фізичні якості, але й інтегрувати їх у техніко-тактичну підготовку, що є вирішальним для досягнення успіху в боксі.

Юнаки віком 15-17 років перебувають на етапі інтенсивного росту і розвитку, що вимагає особливого підходу до тренувань. У цей період спостерігається активне збільшення м'язової маси, формування скелетної системи та підвищення координаційних здібностей. Психологічні особливості включають розвиток самосвідомості, мотивації та здатності до концентрації, що є важливими факторами для ефективного тренувального процесу. Врахування цих особливостей дозволяє тренерам створювати індивідуалізовані програми підготовки, які максимально відповідають фізіологічним та психологічним потребам спортсменів [1].

Фізична підготовка є основою для технічної майстерності в боксі, оскільки високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей дозволяє спортсменам ефективно виконувати технічні елементи, такі як удари, ухилення та маневрування на ринзі. Важливою є взаємодія між цими двома аспектами підготовки, що забезпечує гармонійний розвиток спортсмена.

Планування тренувальних занять з урахуванням вікової диференціації є важливим для оптимізації тренувального процесу. Використання сучасних методик, таких як періодизація та циклічність тренувань, дозволяє ефективно розподіляти навантаження, забезпечуючи прогресивний розвиток фізичних якостей. Планування має враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, що дозволяє уникати перевантажень і травм, а також забезпечувати стійке зростання результативності.

Педагогічний контроль є ключовим елементом у підготовці юних боксерів, оскільки він дозволяє оцінити ефективність тренувального процесу та вчасно вносити корективи. Контроль включає регулярне тестування

фізичних показників, спостереження за технічним виконанням вправ та аналіз психологічного стану спортсменів. Це дозволяє тренерам адаптувати тренувальні програми відповідно до потреб і можливостей кожного спортсмена, підвищуючи якість підготовки та зменшуючи ризик травм [2].

Розробка методики розвитку швидкісно-силових здібностей включає використання різноманітних вправ, таких як пліометричні тренування, інтервальні навантаження та робота з обтяженнями. Пліометричні вправи, такі як стрибки, сприяють розвитку вибухової сили, тоді як інтервальні тренування покращують анаеробну витривалість. Робота з обтяженнями дозволяє збільшити силу і м'язову масу, що є важливими для виконання потужних ударів.

Експериментальна перевірка ефективності розробленої методики показала значне покращення фізичних показників у боксерів, які тренувалися за цією програмою. Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп підтвердило, що запропонована методика є ефективною для розвитку швидкісно-силових здібностей, що, в свою чергу, позитивно вплинуло на технічну майстерність та загальну результативність спортсменів.

Методичні аспекти розвитку швидкісно-силових здібностей у боксерів 15-17 років є важливим напрямком у підготовці молодих спортсменів. Розробка індивідуалізованих тренувальних програм, що враховують анатомо-фізіологічні та психологічні особливості, забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей та підвищення спортивних результатів. Застосування сучасних методик тренувань та постійний педагогічний контроль сприяють гармонійному розвитку боксерів та їхньої адаптації до високих вимог сучасного спорту.

Список використаних джерел:

1. Віндюк, А. В. (2002). Основи технології самостійних занять фізичними вправами боксерів молодших класів: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спеціальність 24.00.04. Львів.

2. Гуренко, О. А. (2019). Удосконалення фізичних якостей у студентів засобами боксу в закладах вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, (8(116)), 28–30.

ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Калякін Руслан Олексійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Індивідуально-типологічні особливості підлітків охоплюють широкий спектр характеристик, що визначають фізичний, психологічний та соціальний розвиток кожної дитини. До них належать фізичні параметри (зріст, вага, соматотип), рівень фізичної підготовленості, психологічні особливості (темперамент, мотивація, самооцінка) та соціальні фактори (вплив родини, соціальне оточення). Врахування цих особливостей дозволяє більш ефективно планувати та проводити уроки фізичної культури, сприяючи гармонійному розвитку учнів.

Врахування індивідуально-типологічних особливостей підлітків має вирішальне значення для успішного проведення уроків фізичної культури. Це дозволяє:

- адаптувати навчальні завдання до фізичних можливостей кожного учня, забезпечуючи оптимальне навантаження;
- підвищити мотивацію до занять спортом та фізичної активності;
- створити умови для розвитку індивідуальних здібностей та талантів;
- забезпечити психологічний комфорт та підтримку кожному учню;
- сприяти формуванню позитивного ставлення до фізичної культури та здорового способу життя [2].

Отримані результати показали значну варіативність фізичних, психологічних та соціальних характеристик підлітків. Було виділено кілька основних типів, кожен з яких потребує специфічного підходу на уроках фізичної культури.

1. Фізично сильні та активні підлітки. Ця група відзначається високим рівнем фізичної підготовленості, активністю та інтересом до спортивних змагань. Для них ефективними є заняття з підвищеним фізичним навантаженням, участь у спортивних турнірах та командних іграх.

2. Підлітки з середнім рівнем фізичної підготовленості. Вони потребують поступового збільшення навантаження, індивідуальних завдань та підтримки. Для цієї групи важливо створити умови, які сприяють розвитку впевненості у власних силах та мотивації до занять фізичною культурою.

3. Підлітки з низьким рівнем фізичної підготовленості. Ця група потребує особливої уваги, адаптованих фізичних вправ та психологічної підтримки. Важливо розробити програми, що сприяють покращенню фізичної форми без надмірних навантажень, а також включити елементи ігрових та оздоровчих занять.

4. Підлітки з підвищеною тривожністю та низькою самооцінкою. Для цієї групи важливо забезпечити психологічний комфорт та підтримку, розробити програми, що сприяють підвищенню самооцінки та зниженню рівня тривожності. Заняття мають бути спрямовані на формування позитивного ставлення до фізичної культури через ігрові та оздоровчі методики.

Результати дослідження підтверджують необхідність індивідуального підходу на уроках фізичної культури. Врахування індивідуально-типологічних особливостей дозволяє оптимізувати навчальний процес, підвищити його ефективність та задоволення учнів. Важливим аспектом є підготовка вчителів фізичної культури, які мають володіти методиками адаптації занять до індивідуальних потреб учнів [1].

Проблема диференціації полягає в необхідності розробки методичних підходів, що дозволяють ефективно враховувати індивідуальні особливості учнів. Важливим є також підготовка вчителів, які мають бути готовими до роботи з дітьми, що мають різний рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я. Це вимагає впровадження нових технологій та методів навчання, що сприяють індивідуалізації навчального процесу.

Індивідуально-типологічні особливості особистості включають сукупність властивостей та рис, що визначають поведінку, мислення та емоційні реакції людини. Вони формуються під впливом генетичних та середовищних факторів і є важливими для розуміння індивідуальних відмінностей.

Темперамент є вродженою основою особистості, яка визначає динаміку психічних процесів і поведінкових реакцій. Розуміння типу темпераменту учня дозволяє вчителю адаптувати методи навчання та взаємодії, що сприяє більш ефективному навчальному процесу.

Характер визначає стійкі особливості поведінки та взаємодії з оточуючими. Він формується на основі темпераменту під впливом виховання та життєвого досвіду. Врахування характерологічних особливостей дозволяє більш точно визначати підходи до навчання та виховання кожного учня.

Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними та психологічними змінами, що впливають на поведінку та навчання. Врахування цих особливостей є важливим для створення ефективних навчальних програм та методик, що сприяють гармонійному розвитку підлітків.

Врахування індивідуально-типологічних особливостей підлітків на уроках фізичної культури є ключовим фактором успішного фізичного виховання. Це дозволяє створити сприятливі умови для всебічного розвитку учнів, підвищити їхню мотивацію та задоволення від занять. Результати дослідження можуть бути використані для розробки нових підходів та методик у фізичному вихованні, що сприятимуть гармонійному розвитку підлітків та формуванню здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Волкова, Н. П. (2001). Диференційоване навчання в школі: Педагогіка [Навчальний посібник]. Київ, 359–362.
2. Малімон, О. О. (1999). Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спеціальність 24.00.02. Луцьк. (19)

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДЕРІВ ВІКОМ 14–18 РОКІВ
(ДОРΟΣЛІ) У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ**

Кравченко Владислава Сергіївна,

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Блажко Наталя Андріївна

(докторка філософії з фізичної культури і спорту, Президентка Львівського відокремленого підрозділу
Всеукраїнської федерації черліденгу, керівниця спортивного клубу черліденгу «Lviv Angels»)

Система спортивної підготовки – тривалий, багатокomпонентний процес, що являє собою упорядковану сукупність специфічних тренувальних і змагальних засобів, цілеспрямовану їх організацію у поєднанні із зовнішніми чинниками та умовами, взаємопов'язане використання яких на етапах багаторічної підготовки, доповнюючи та підсилюючи один одного, забезпечує найкращу готовність спортсмена до спортивних досягнень.

Підготовка спортсменів-черлідерів відбувається впродовж річного циклу тренувань. Планувати тренувальний процес можна на основі широко використовуваного в спорті принципу циклічності, з виділенням тижневих мікроциклів, місячних – мезоциклів та піврічних – макроциклів [2; 4].

На сучасному етапі побудови тренувального процесу, при плануванні багаторічної підготовки, фахівці переважно орієнтуються на п'ять етапів: 1) початкової підготовки; 2) попередньої базової підготовки; 3) спеціалізованої базової підготовки; 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей; 5) збереження спортивних досягнень.

На момент проведення експерименту спортсмени знаходяться на етапі *поглибленої спеціалізації або спеціалізованої базової підготовки* (2–3 роки).

Завданнями цього етапу є:

- вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості;
- вдосконалення техніки обраного виду;
- вдосконалення психологічної підготовленості;
- набуття досвіду виступів у відповідальних змаганнях.

Засоби, які можна використати у реалізації завдань тренувального процесу для спортсменів, які знаходяться на етапі поглибленої спеціалізації – різноманітні вправи з арсеналу обраного виду спорту, що дозволяють удосконалювати специфічні рухові якості. Суттєво зростає обсяг спеціально-підготовчих вправ у загальному обсязі використовуваних засобів. Особлива увага приділяється можливості стабільності виконання змагальних дій в різних умовах при різному функціональному стані [3].

Однією зі структурних одиниць річного циклу підготовки є передзмагальний період. Цей період складається з 1 або 2 мікроциклів. Побудова тренувального процесу в ньому забезпечує найкращий стан і високу працездатність спортсмена, тобто спрямована на безпосередню реалізацію підготовки до змагань. Особливе місце у передзмагальному періоді займає тактична і психологічна підготовка, зростає питома вага теоретичної підготовки [1; 4].

Передзмагальна підготовка є підсумком всього попереднього тренування і одночасно принципово важливим моментом на шляху до високих досягнень. На тренування в цей період впливають функціональний стан спортсмена, рівень тренуваності, ступінь стійкості змагальної техніки, психологічний стан, індивідуальні особливості, реакція на тренувальні навантаження та інше.

Відомо, що етап передзмагальної підготовки відповідає фазі стабілізації спортивної форми і вирішує наступні основні завдання:

- виконання навантажень, що підтримують досягнуту тренуваність;
- удосконалення ритмів руху;
- перевірка і уточнення технічних елементів;
- психічна підготовка до змагань;
- забезпечення відпочинку перед змаганнями.

На заключних тренуваннях передзмагального періоду перевіряють техніку виконання вправ в наближених до змагань умовах, значно зменшують об'єм та інтенсивність навантаження [5].

Спортсменам у черліденгу під час виконання змагальних програм доводиться застосовувати значну кількість рухових дій: махи, присідання, стрибки, падіння, повороти, обертання тощо [2; 3].

Для підготовки черлідера важливими є такі фізичні характеристики як:

- 1) гнучкість;
- 2) швидкісно-силові здібності;
- 3) координація – уміння спортсмена тримати вісь при поворотах, стійкий до обертань вестибулярний апарат;
- 4) витривалість – змагальна вправа триває 1,15–2,30 хв.

Упродовж всього часу змагальної вправи спортсмен виконує танцювальні рухи й елементи з необхідною амплітудою й інтенсивністю. Розвиток наведених вище фізичних якостей є головним завданням спеціальної фізичної підготовки. *Спеціальна фізична підготовка* – це процес виховання фізичних якостей, які забезпечують переважний розвиток тих рухових умінь, які необхідні для конкретної спортивної дисципліни [3].

Спеціальну фізичну підготовку (СФП) черлідера визначають такі елементи, як чер-стрибки (той-тач – фірмовий стрибок у черліденгу), ліп-стрибки, повороти.

Психологічна підготовка є не менш важливою складовою підготовки спортсмена. Наука, яка вивчає закономірності формування та прояву природніх психічних процесів та психологічних феноменів у спортивній діяльності називається *психологією спорту*. Основними її завданнями є:

- підвищення ефективності тренувального процесу за рахунок вироблення необхідного рівня мотивації, мети тощо;
- створення необхідних психологічних умов для досягнення кращої психологічної витривалості, високих показників фізичних якостей;
- психологічна підготовка до змагань;

- формування особистості спортсмена тощо.

Психологічною підготовкою спортсменів насамперед має займатись спортивний психолог, тренер, а також батьки [2; 5].

Висновки. Таким чином, черліденг – прогресуючий вид спорту, який набуває все більшої популярності в Україні. Черліденг поєднує у собі елементи танцювальних видів спорту та гімнастики. Проаналізувавши програму з черліденгу та іншу наукову літературу з цього виду, можна зробити висновок, що черліденг є складним за своєю структурою, та має свої організаційні особливості. Також, цей спорт позитивно впливає на різні функціональні системи та якості організму людини. Впродовж річного циклу тренувань спортсменів є декілька періодів, але саме передзмагальний є одним із головних і важливих етапів підготовки черлідерів до змагань. Виявлено, що основними в передзмагальному періоді є СФП та психологічна підготовка. Тому оцінка спеціальної фізичної та психологічної підготовленості спортсменів є важливим етапом для визначення рівня готовності спортсменів до змагань, а також для формування в подальшому навчально-тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Блажко, Н. А., & Шинкарук, О. А. (2020). Компоненти підготовки кваліфікованих спортсменок у черліденгу. Молодь та олімпійський рух. Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених (16 травня 2020 р.) [Електронний ресурс]. Київ, 56–57.

2. Кравченко, В. (2022). Особливості тренувального процесу черлідерів. Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту: матеріали регіональної науково-практичної онлайн-конференції. Полтава: Сімон, 49–51.

3. Синиця, С. В., Синиця, Т. О., & Корносенко, О. К. (2020). Алгоритмізація процесу організації змагань з черліденгу із застосуванням CASE-засобу. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, (10(166)), 182–191.

4. Синиця, Т. О., & Синиця, С. В. (2022). Особливості підготовки черлідерів до участі у змаганнях. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет конференції з міжнародною участю (01 грудня 2022 р.) [Гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 79–81.

5. Шинкарук, О. А., & Блажко, Н. А. (2020). Моделювання фізичної підготовленості в складно-координаційних видах спорту та черліденгу. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020 р.). Київ: НУФВСУ, 43–44.

МЕТОДИКА ІНКЛЮЗИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Кривчун Володимир Ігорович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Інклюзивна освіта набуває дедалі більшого значення у сучасному освітньому просторі, забезпечуючи рівний доступ до якісного навчання для всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних можливостей та особливих освітніх потреб. Фізичне виховання є невід'ємною частиною навчального процесу, що сприяє всебічному розвитку особистості та зміцненню здоров'я школярів. У цій статті розглядаються методичні аспекти організації інклюзивного фізичного виховання у школі, що сприятиме ефективній інтеграції учнів з особливими освітніми потребами у навчальний процес.

Індивідуальний підхід є ключовим принципом інклюзивного фізичного виховання. Кожен учень має свої унікальні фізичні та психологічні особливості, що вимагають адаптації навчальної програми. Викладачі повинні розробляти індивідуальні плани занять, враховуючи потреби кожного учня, його стан здоров'я, фізичні можливості та інтереси [2; 3].

Фізичне навантаження повинно бути поступовим і контрольованим. Важливо уникати перенапруження та стресових ситуацій для учнів з особливими потребами. Навантаження повинно збільшуватися поступово, відповідно до фізичних можливостей кожного учня, забезпечуючи оптимальний розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я.

Безпека та комфорт є необхідними умовами для успішної інтеграції учнів з особливими потребами у заняття фізичною культурою. Викладачі повинні забезпечити безпечні умови проведення занять, адаптувати обладнання та простір відповідно до потреб учнів, створювати дружню та підтримуючу атмосферу [1; 3].

Для учнів з особливими освітніми потребами рекомендуються різні види фізичної активності, що сприяють розвитку основних фізичних якостей та зміцненню здоров'я:

- Гімнастика: вправи на гнучкість, рівновагу, координацію рухів.
- Дихальні вправи: сприяють покращенню вентиляції легень і зміцненню дихальних м'язів.
- Аеробні вправи: ходьба, легкий біг, плавання, велосипедний спорт.
- Вправи на розтягування і зміцнення м'язів: з використанням резинових стрічок, амортизаторів, гантелей.

Для ефективного проведення інклюзивних занять необхідно адаптувати вправи відповідно до фізичних можливостей учнів. Це може включати:

- Зменшення амплітуди рухів.
- Зниження інтенсивності та тривалості вправ.
- Використання допоміжного обладнання (гімнастичні палиці, стрічки, м'ячі).
- Забезпечення додаткової підтримки під час виконання вправ (допомога асистента або партнера).

Спеціальне обладнання відіграє важливу роль у забезпеченні безпеки та ефективності занять для учнів з особливими потребами. Це можуть бути:

- Гімнастичні стінки, лавки, тренажери для розвитку м'язової сили та гнучкості.
- Резинові стрічки та амортизатори для виконання вправ на розтягування.
- Спеціальні м'ячі та інше спортивне обладнання, адаптоване для потреб учнів.

Гімнастичні заняття можуть включати вправи на розтягування, рівновагу та координацію рухів. Важливо забезпечити поступове збільшення навантаження та використовувати допоміжне обладнання для полегшення виконання вправ.

Плавання є відмінним видом фізичної активності для учнів з особливими потребами. Воно сприяє розвитку м'язової сили, витривалості та координації рухів. Викладачі повинні забезпечити безпеку учнів у воді та надавати необхідну підтримку під час занять.

Аеробні вправи, такі як ходьба, легкий біг або велосипедний спорт, сприяють покращенню серцево-судинної системи та загальному зміцненню здоров'я. Важливо адаптувати інтенсивність та тривалість вправ відповідно до фізичних можливостей учнів.

Інклюзивне фізичне виховання є важливою складовою сучасної освіти, що сприяє рівному доступу до якісної фізичної активності для всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних можливостей та особливих освітніх потреб. Індивідуальний підхід, поступове збільшення навантаження, створення безпечного та комфортного середовища, використання спеціального обладнання та адаптованих вправ є ключовими принципами успішної організації інклюзивних занять фізичною культурою. Виконання цих принципів сприятиме ефективній інтеграції учнів з особливими потребами у навчальний процес та загальному зміцненню їхнього здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Концепція розвитку інклюзивної освіти. (2010). Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України, (34/35/36), 46–49.
2. Соколова, Г. (2018). Теоретичні аспекти психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в психолого-педагогічних дослідженнях. Особлива дитина: навчання і виховання: науковий, навчальний, інформаційний журнал, (2), 36–44.
3. Крикун, А. (2013). Психолого-педагогічні умови реалізації компетентнісного підходу в сучасній інклюзивній освіті. Рідна школа, (11), 77–80.

УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

Летучий Валентин Сергійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Подшивалов Владислав Вікторович

(здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Рухові координаційні здібності старшокласників визначають їх здатність до ефективного виконання рухів з урахуванням просторових, часових та силових характеристик. Ці здібності є ключовими для успішного фізичного розвитку, оскільки вони впливають на здатність виконувати складні рухові завдання, покращують спортивні результати та знижують ризик травм. На уроках фізичної культури важливо розуміти концепцію координації рухів, щоб забезпечити цілеспрямований розвиток цих навичок у старшокласників. Засоби розвитку координаційних здібностей включають

спеціальні вправи, ігрові методи, технічні тренування та використання допоміжних засобів. Використання цих засобів дозволяє комплексно підходити до розвитку координації рухів, забезпечуючи різноманітність та ефективність тренувального процесу. Важливо включати ці засоби у програму уроків фізичної культури, щоб досягти високих результатів у фізичному розвитку старшокласників.

Сучасні методи та технології, такі як віртуальна та доповнена реальність, відеоаналіз, системи зворотного зв'язку, інтерактивні тренажери та програмовані тренувальні платформи, значно підвищують ефективність розвитку координаційних здібностей. Вони дозволяють створювати індивідуалізовані програми тренувань, надавати зворотний зв'язок у режимі реального часу та аналізувати техніку виконання рухів. Включення цих технологій у навчальний процес сприяє кращому розумінню і вдосконаленню координації рухів у старшокласників [1].

Вдосконалення просторової, тимчасової і силової точності рухів є важливим аспектом розвитку координаційних здібностей. Спеціальні вправи на точність кидків, балансування, швидкість реакції та контроль сили дозволяють цілеспрямовано розвивати ці навички. Регулярне виконання таких вправ, поєднане з індивідуальним підходом, забезпечує поступове підвищення рівня координації рухів.

Контрольні вправи та тести для оцінки рівня координаційних здібностей дозволяють визначити поточний рівень розвитку та виявити аспекти, що потребують вдосконалення. Тести на просторову точність, швидкість реакції, ритмічність та контроль сили є ефективними інструментами для оцінки координації рухів. Вони дозволяють проводити регулярний моніторинг прогресу та коригувати тренувальний процес відповідно до результатів [2]. Оптимізація координації рухів у старшокласників вимагає використання різноманітних методів, що враховують їх фізіологічні та психологічні особливості. Використання спеціальних вправ, ігрових методів та сучасних технологій дозволяє ефективно розвивати координаційні здібності, підвищувати рівень фізичної підготовки та формувати здоровий спосіб життя.

Сучасні технології, такі як VR та AR, відеоаналіз, системи зворотного зв'язку та інтерактивні тренажери, надають нові можливості для розвитку координаційних здібностей. Вони дозволяють створювати індивідуальні тренувальні програми, надавати зворотний зв'язок у режимі реального часу та

аналізувати техніку виконання рухів, що сприяє ефективному вдосконаленню координації рухів у старшокласників.

Оптимізація розвитку координаційних здібностей передбачає систематичне використання спеціальних вправ, ігрових методів, сучасних технологій та індивідуального підходу. Важливо забезпечити різноманітність та прогресивність тренувального процесу, щоб досягти високих результатів у фізичному розвитку старшокласників.

Розробка експериментальної методики вдосконалення координаційних здібностей на уроках фізичної культури з використанням елементів баскетболу дозволяє створити ефективну програму тренувань. Використання баскетбольних вправ для розвитку просторової, тимчасової та силової точності рухів сприяє комплексному розвитку координаційних здібностей та покращенню спортивних результатів старшокласників. Для перевірки ефективності авторської методики вдосконалення координаційних здібностей використовувалися методи експериментального дослідження, що включали контрольні та експериментальні групи. Дослідження організовувалося з урахуванням вікових особливостей старшокласників та вимог шкільної програми з фізичної культури. Аналіз результатів експериментального дослідження показав, що використання авторської методики з елементами баскетболу сприяє значному покращенню координаційних здібностей старшокласників. Високі показники просторової, тимчасової та силової точності рухів, отримані у експериментальній групі, підтверджують ефективність методики та її доцільність для використання у навчальному процесі. Оптимізація координаційних здібностей старшокласників є важливим аспектом їх фізичного розвитку та загального здоров'я. Використання спеціальних вправ, ігрових методів, сучасних технологій та індивідуального підходу дозволяє ефективно розвивати координаційні здібності та покращувати спортивні результати. Розробка та впровадження експериментальної методики на уроках фізичної культури з елементами баскетболу сприяє комплексному розвитку координації рухів та формуванню здорового способу життя у старшокласників.

Список використаних джерел:

1. Папуша, В. (2010). Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Підручники і посібники. (192)
2. Сергієнко, Л. П. (2001). Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ. (360)

РУХЛИВІ ІГРИ В СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Локоцька Вікторія Володимирівна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Рухливі ігри мають велике значення у формуванні гармонійно розвиненої особистості молодших школярів. Вони сприяють не лише фізичному розвитку, але й розвитку таких важливих аспектів, як соціальні навички, моральні цінності та емоційний інтелект. Участь у рухливих іграх допомагає дітям розвивати координацію, витривалість, силу, гнучкість та інші фізичні якості. Крім того, ігри сприяють покращенню взаємодії між дітьми, розвитку лідерських якостей та здатності працювати в команді [1; 2].

Формування здоров'я дітей та повноцінний розвиток їх організму стали однією з ключових проблем сучасного суспільства. Приблизно 85% учнів, які зазнають невдач у навчанні, відстають через погане здоров'я. Піклування про здоров'я дітей стало пріоритетом у всьому світі, оскільки будь-яка країна потребує творчих, гармонійно розвинених, активних та здорових особистостей.

Захворювання серцево-судинної системи, дихальних шляхів та шлунково-кишкового тракту, які часто приховані і маскуються дитячою активністю та жвавістю, зазвичай не є хворобами, а відхиленнями від нормального стану здоров'я. Діти люблять грати та рухатися, і гра є невід'ємною частиною дитинства. При правильному керівництві гра може творити дива, забезпечуючи дітям необхідну фізичну активність, яка є ключовою для їх розвитку.

Рухливі ігри відіграють важливу роль у фізичному вихованні молодших школярів з кількох причин. Рухливі ігри сприяють розвитку різних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація. Діти активно рухаються, що допомагає формуванню здорового тіла. Під час рухливих ігор діти розвивають дрібну та грубу моторику, що важливо для виконання повсякденних завдань та навчання. Це також допомагає в розвитку просторового уявлення та рівноваги. Рухливі ігри сприяють розвитку концентрації, уваги та сприйняття. Вони також допомагають зменшити рівень стресу та тривожності, покращують настрій і сприяють емоційному благополуччю. Під час рухливих ігор діти навчаються співпраці, командної роботи, взаємодії з однолітками, а також розвитку комунікативних навичок.

Це сприяє формуванню соціальних зв'язків та навичок вирішення конфліктів. Рухливі ігри сприяють формуванню у дітей звички до регулярної фізичної активності, що є важливим компонентом здорового способу життя. Це закладає основу для фізично активного та здорового майбутнього. Діти вчаться приймати рішення, оцінювати ситуації та діяти відповідно до них, що сприяє розвитку самостійності та впевненості у своїх силах. Рухливі ігри є невід'ємною частиною фізичного виховання молодших школярів. Вони забезпечують всебічний розвиток дитини, сприяють її фізичному, психічному, емоційному та соціальному зростанню, а також формують основи здорового способу життя.

Експериментальне дослідження організоване у кілька етапів:

Підготовчий етап: визначення мети та завдань дослідження, підбір учасників, розробка методик та інструментів дослідження.

Основний етап: проведення рухливих ігор за розробленою методикою, регулярне тестування фізичних якостей дітей.

Аналіз результатів: обробка отриманих даних, порівняння з контрольними групами, аналіз ефективності впроваджених методик.

Аналіз фізіологічних та психологічних аспектів розвитку дітей включає: фізіологічний аспект: оцінка змін у фізичних показниках, таких як ріст, вага, показники серцево-судинної системи, м'язова сила та витривалість; психологічний аспект: вивчення змін у поведінці, мотивації, рівні стресу та емоційного стану дітей.

Організація рухливих ігор потребує врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, створення безпечних умов для ігор та забезпечення різноманітності в ігрових завданнях. Експериментальні особливості включають: розробка ігрових сценаріїв: відповідно до вікових потреб та фізичних можливостей дітей; індивідуальний підхід: адаптація ігор до різного рівня підготовки та потреб кожної дитини; моніторинг та корекція: регулярне оцінювання ефективності ігор та внесення змін за необхідністю.

Результати досліджень показують, що впровадження рухливих ігор у навчально-виховний процес позитивно впливає на рівень рухової активності учнів. Важливою є також роль сімейно-суспільного виховання, яке забезпечує додаткову підтримку та мотивацію для дітей. Активна участь батьків у ігрових заняттях сприяє зміцненню родинних зв'язків та підвищує загальний рівень фізичної активності у сім'ї.

Список використаних джерел:

1. Аксьонова, О. П. (2005). Орієнтовні плани-конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: Методичні розробки. Запоріжжя. (108)
2. Андрощук, Н. В., Леськів, А. Д., & Мехоношин, С. О. (2000). Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль. (112)

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мионов Олексій Васильович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Останнім часом у футболі спостерігаються зміни в структурі гри та її моделі. Це виявляється в значному розширенні зон дій гравців, збільшенні їх переміщень, підвищенні швидкості виконання техніко-тактичних дій, універсалізації майстерності та взаємозамінності гравців. Ці зміни потребують підвищення рухової активності та швидкості виконання технічних і тактичних прийомів. Зростає також кількість і якість імпровізаційних дій гравців, що базуються на збільшенні обсягів заздалегідь підготовлених коаліційних ігрових програм.

Враховуючи ці фактори, при плануванні навчально-тренувального процесу необхідно забезпечити розвиток різних аспектів функціональних можливостей, де ключову роль відіграє співвідношення компонентів програми впливу. Наприклад, в залежності від періоду тренування, рівня підготовленості футболіста та найближчих і віддалених завдань, співвідношення аеробних та анаеробних навантажень на організм повинно бути різним з певною перевагою одного з них. Важливим є також врахування послідовності розподілу частин програми. Кожна тренувальна програма має бути спрямована на досягнення конкретної мети підготовки команди - чи то до окремих матчів, чи то до короткострокових або тривалих турнірів, таких як чемпіонат країни. Програма повинна створювати умови для максимального прояву командних ігрових дій відповідно до структурних характеристик [1].

Узгодження тренувальної та ігрової діяльності гравців базується на біологічних закономірностях формування адаптаційних можливостей, які забезпечують ефективність гри. Кількісні показники моделі тренування

мають відповідати кількісним показникам моделі гри. Інтенсивність виконуваних ігрових дій на тренуванні повинна максимально наближатися до умов футбольного матчу. Загальна тривалість тренувань повинна відповідати тривалості гри, а на окремих етапах навіть перевищувати її. Чергування коаліційних дій з максимальною швидкістю переміщення та менш інтенсивною руховою активністю також повинно бути ідентичним тому, що відбувається у грі. Кількість серій вправ на тренуваннях має варіюватися в межах очікуваної інтенсивності. Також кількість завдань, поставлених тренером, з різними напрямками повинно забезпечити необхідний рівень адаптації до ігрової обстановки.

Ігрова діяльність футболіста значною мірою залежить від рівня його фізичної підготовленості, яка є основою для демонстрації високої технічної майстерності. Рівень фізичної підготовленості визначається розвитком рухових якостей, що обумовлюють і обмежують спеціальну працездатність, а також продуктивністю основних механізмів енергозабезпечення в цій специфічній спортивній діяльності.

Зрозуміло, що футболісти різних ігрових амплуа, виконуючи різні специфічні завдання, мають різну структуру фізичної підготовленості та різний рівень розвитку її ключових компонентів.

Однак аналіз науково-методичної літератури показав, що питання індивідуалізації фізичної підготовки футболістів залежно від їхнього ігрового амплуа недостатньо досліджене. Розв'язання проблеми підготовки резерву для професійного футболу вимагає індивідуального підходу до гравців, починаючи з юного віку. Недостатньо розробленим елементом у системі підготовки футбольного резерву є методика, яка дозволяє наблизити структуру навчально-тренувального процесу до моделі ігрової діяльності футболіста.

Таким чином, актуальність обраної теми дослідження визначається важливістю спеціальної фізичної підготовки футболістів, диференційованої залежно від їхнього ігрового амплуа, та необхідністю розробки цього питання для навчально-тренувального процесу у футболі.

В даний час вимоги до сучасного футболу дуже високі і неправильна побудова тренувального процесу підготовки футболістів, наприклад за частотою, величиною, спрямованістю та змістом, ускладнить розкриття функціональних можливостей гравців. Тому проблема управління спеціальною працездатністю футболістів як поняття полі компонентне (інтегральним показником тренуваності, показником рівня адаптації багатьох

систем), пошук критеріїв її оцінки в даний час мають бути одними з центральних у футболі.

Останній етап футбольної освіти характеризується підвищенням напруженості тренувального процесу шляхом зміни співвідношення параметрів навантажень. Від футболіста вимагається високий рівень фізичної підготовленості, що забезпечується відповідним розвитком рухових якостей: витривалості, сили, стрибучості, швидкості. Постійне підвищення обсягу навантажень забезпечує стабільний певний рівень тренуваності. Змагальна практика збільшується і посилюється її вплив на зміст тренувального процесу.

На сучасному етапі розвитку футболу все більше простежується тенденція до універсалізації гравців, прагнення нівелювати чіткі межі між обов'язками захисників, півзахисників та нападників. Один із основних принципів універсалізму — взаємозамінність футболістів різних ліній: захисники повинні вміти грамотно діяти в наступі, а форварди в обороні. Слід зазначити, що у командах високого класу під час матчу може кілька разів змінюватись основне розташування гравців. Таким чином, універсалізм передбачає наявність у футболістів різного амплуа не лише високого рівня фізичної та технічної підготовленості, а й широкого арсеналу тактичних засобів та методів ведення гри. Дослідження показали, що в процесі матчу гравці різних амплуа виконують навантаження, які дещо відрізняються за середньою інтенсивністю.

У цій роботі досліджено структуру та взаємовідносини основних компонентів фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа. Встановлено відсутність суттєвих відмінностей в основних параметрах фізичної підготовленості гравців різних амплуа у віці 13-14 років та наявність таких у 15-16 років і старшому віці. Виявлено наявність зв'язку між спеціальною фізичною підготовленістю та ефективністю виконання техніко-тактичних дій гравців [2].

Доведено високу ефективність диференційованого розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів різних ігрових амплуа за допомогою цілеспрямованих засобів, що впливають на визначальні та лімітуючі компоненти їх.

Встановлені провідні закономірності розвитку фізичних якостей футболістів різних ігрових амплуа на етапі спортивного вдосконалення, з'ясовані фактори, що визначають та лімітують спеціальну фізичну

підготовленість, розширюють та доповнюють існуючі положення теорії та методики спортивного тренування у футболі.

Особливості специфіки рухової діяльності футболістів різних ігрових амплуа на етапі спортивного вдосконалення суттєво впливають на структуру спеціальної фізичної підготовленості, починаючи з віку 15-16 років.

Спеціальна фізична підготовка футболістів сприяє значному приросту провідних рухових якостей, необхідних для виконання техніко-тактичних дій у грі, за умови диференційованого, відповідно до ігрового амплуа підходу їх розвитку.

Можна погодитися з точкою зору, що універсалізація гравців у футболі як тенденція його розвитку стосовно фізичної підготовки повинна йти двома шляхами:

- 1) удосконаленням однаково всіх найважливіших сторін (компонентів) спеціальної фізичної підготовленості;
- 2) поглибленим удосконаленням лише окремих із таких сторін (компонентів), котрим є задатки.

Методика спеціальної фізичної підготовки відповідно до ігрового амплуа футболістів сприяє підвищенню рухової рухової активності, поліпшенню кількісних та якісних показників техніко-тактичних дій.

У роботі доведено, що знання структури спеціальної фізичної підготовленості футболістів дозволить підібрати адекватні засоби та методи тренувальних впливів і цим забезпечити цілеспрямований розвиток фізичних якостей, що дозволить підвищити ефективність навчально-тренувального процесу, індивідуалізувати підготовку футболістів різних ігрових амплуа.

Отримані результати дозволяють розробити комплекси тренувальних засобів. Застосування диференційованого підходу до розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів дозволить оптимізувати навчально-тренувальний процес та підвищити його ефективність.

Список використаних джерел:

1. Журід, С. М. (2007). Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту: спеціальність 24.00.01. Харків. (20).
2. Костюкевич, В. М., Вознюк, Т. В., & Драчук, А. І. (2004). Теорія і методика викладання спортивних ігор: курс лекцій. Навчальний посібник для студентів інститутів фізичного виховання і спорту. Вінниця. (150).

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ДЮСШ

Назаренко Денис Вікторович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Техніка баскетболу охоплює низку ключових навичок, таких як володіння м'ячем, включаючи дрібнички, кидки, передачі та ловіння, які виконуються під час різних рухів - бігу, стрибків, зупинок та поворотів. Тренування дозволяє гравцям автоматизувати ці навички, що дає змогу їм зосередитись на тактичних аспектах гри.

Ефективне виконання педагогічних завдань, особливо у роботі з дітьми, потребує розуміння історії гри, сучасного уявлення про неї, методів та засобів ведення гри, стратегій та тактики. Сучасний баскетбол є надзвичайно видовищною і захопливою грою. Результат команди в значній мірі залежить від техніко-тактичної підготовки кожного гравця. Різноманітність технічних прийомів відображає технічну майстерність кожного баскетболіста.

Тренування в баскетболі є основною формою навчання для юних спортсменів. Через систематичні тренування досягається цілеспрямований педагогічний вплив, який вирішує спортивні, оздоровчі та виховні завдання. Важливим елементом цього процесу є система спортивних вправ, яка не лише стимулює успіх тренування, а й налаштовує юних спортсменів на працю, визначаючи кінцеву мету навчальної роботи на тренуванні.

Таким чином, об'єктивне протиріччя між важливістю початкового етапу у підготовці баскетболістів і нестачею розвинених умов і методів для технічної підготовки на цьому етапі є актуальною проблемою. Для вирішення цих проблем потрібно розвивати нові технології навчання, які б краще враховували специфіку процесу формування спортивних навичок і забезпечували ефективні умови для їх засвоєння у молодих спортсменів.

Навчання технічним прийомам є важливою складовою тренувального процесу у баскетболі. Цей спорт є популярним серед дітей та підлітків, і для досягнення успіху в ньому важлива якісна технічна підготовка. Під час навчання технічним прийомам необхідно закласти міцний фундамент для подальшого вдосконалення техніки ведення та передачі м'яча, а також точних кидків в кільце. Тренування повинні включати базові елементи баскетбольної техніки, такі як паси, кидки, дриблінг, захист і атака. Важливо проводити вправи, спрямовані на вдосконалення кожного з цих навичок.

Підготовка баскетболіста є складним педагогічним процесом, який постійно вдосконалюється. Сучасний баскетбол - надзвичайно захоплива гра, що вимагає не просто виконання окремих прийомів захисту та нападу, але й взаємодію всієї команди для досягнення спільних цілей. Техніка в баскетболі об'єднує в собі широкий спектр прийомів і способів, які дозволяють ефективно вирішувати різноманітні ігрові завдання [1; 2].

Під терміном «прийом техніки» розуміється система рухів, спрямованих на вирішення однієї і тієї ж ігрової задачі. Різноманітні умови гри стимулюють формування і вдосконалення способів виконання прийомів. Протягом розвитку баскетболу змінювалися кількість прийомів, їх виконання та критерії оцінки, що впливало на розвиток арсеналу гравців.

На етапі початкової спортивної спеціалізації важливо забезпечити всебічну фізичну підготовленість учнів, оволодіння ними раціональною спортивною технікою і створення умов для досягнення найкращих результатів у відповідних видах спорту.

У дітей молодшого шкільного віку часто ще недостатньо розвинена м'язова сила, координація та точність рухів. Вони не завжди правильно повторюють рухи та мають складнощі з сприйняттям напрямку руху щодо власного тіла. Виконання вправ, які вимагають збереження рівноваги та складні за координацією, потребує значної концентрації уваги. Діти цього віку найбільш схильні до короткочасних швидко-силових вправ, оскільки такі вправи сприяють швидкому розвитку охоронного гальмування, що є важливим з низьким рівнем розвитку сили.

Початковий етап навчання молодших школярів в баскетболі має дві основні цілі: ознайомлення дітей з цим видом спорту як ефективним засобом фізичного виховання та відбір талановитих для залучення до спеціалізованих відділень ДЮСШ.

На цьому етапі навчання у баскетболі дуже важливе навчання, оскільки воно спрямоване на розвиток рухових якостей і оволодіння ігровими прийомами. Важливо, щоб діти не лише навчалися техніці гри, але й розвивали особистісні якості через спортивну діяльність.

Таким чином, успіх на цьому етапі можливий лише за умови організації навчального процесу, який поєднує розвиток рухових навичок з цілеспрямованим вихованням особистості.

Організація дослідження обумовлювалася логікою вирішення поставлених завдань. Вся науково-дослідна робота будувалася і проходила у три етапи. Перший етап – пошуковий (вересень 2023 року), другий етап –

експериментальний (жовтень 2023 - травень 2024 року), третій етап – завершальний (травень 2024 – жовтень 2024 року).

Експериментальне дослідження, спрямоване на вдосконалення технічної підготовки юних баскетболістів, виявило значні відмінності між контрольною та експериментальною групами у фізичній та технічній підготовці [2; 3].

Суть експерименту полягала в застосуванні модернізованого навчального плану та експериментальної програми навчання технічних прийомів у нападі у експериментальній групі. Контрольна група тренувалася за загальноприйнятою методикою без впровадження нових елементів програми.

На основі проведених тестів показано, що фізична підготовленість учасників дослідження покращилася на достовірному рівні у експериментальній групі за двома показниками: біг 40 метрів та стрибок по Абалакову ($P < 0,05$). Щодо технічної підготовки, експериментальна група показала значні поліпшення у трьох показниках: швидкісне ведення м'яча, передача м'яча та кидок з дистанції ($P < 0,05$).

Технічна підготовка в баскетболі має критичне значення для успішної гри команди. Вона охоплює: фундаментальні навички - роботу з м'ячем (дриблінг, паси, кидки), навички руху без м'яча, оборонні прийоми і блоки, техніку перехоплення м'яча і т.д. Всі ці елементи є основою для будь-якої гри в баскетбол; тактичні аспекти - включає розуміння систем гри команди, стратегій оборони і нападу, роботу в обороні і в атаці, розуміння руху і позиціонування на майданчику. Технічна підготовка дозволяє гравцям ефективно виконувати тактичні завдання; фізична підготовка - охоплює аспекти сили, швидкості, витривалості і гнучкості. Всі ці якості необхідні для підтримання інтенсивності гри на високому рівні протягом тривалого часу; психологічна стійкість і ментальна підготовка - включає у себе концентрацію, самоконтроль, вміння працювати в команді і стримувати емоції. Технічна підготовка робить гравців більш впевненими у своїх діях і дозволяє краще реагувати на стресові ситуації під час гри.

Отже, технічна підготовка в баскетболі не лише покращує індивідуальні вміння гравців, але і сприяє підвищенню загального рівня гри команди, її результативності і конкурентоздатності.

Список використаних джерел:

1. Лушик, І. В. (2011). Баскетбол. Фізичне виховання в школах України, (3), 201–208.

2. Методи підготовки баскетболістів. (2005). Методичний журнал. Сучасний баскетбол. Южний. (56)ю

3. Мітова, О. О., & Сушко, Р. О. (2021). Методи наукових досліджень у баскетболі (2-ге вид., доповнене та перероблене). Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант». (266).

ОСОБЛИВОСТІ ВІКОВОЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ПРИ ВДОСКОНАЛЕННІ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 12-14 РОКІВ

Новік Сергій Миколайович

(кандидат, педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Бондаренко Євгеній Павлович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Досягнення високих спортивних результатів у сучасному футболі неможливе без якісної підготовки всіх гравців незалежно від їх амплуа. Подальша інтенсифікація підготовки спортсменів, значне збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень у сучасному футболі вимагає розробки та впровадження нових технологій, які забезпечують оптимізацію тренувального процесу. Це збільшує швидкість та щільність виконання технічних прийомів, що, у свою чергу, висуває високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів.

Аналіз тренувальної діяльності юних футболістів виявив потребу в суттєвому покращенні якості фізичної підготовки, пошуку та впровадженні в практику більш ефективних організаційних форм, засобів і методів тренування. Сучасний підхід до тренувань передбачає врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена, що дозволяє максимально розкрити їх потенціал та сприяти досягненню високих результатів.

Необхідність вирішення цих завдань та об'єктивна потреба у проведенні додаткових досліджень визначають напрям нашого дослідження, яке спрямоване на наукове обґрунтування ефективної методики розвитку швидкісно-силових здібностей у юних футболістів. Важливим аспектом є розробка тренувальних програм, які б враховували індивідуальні особливості юних спортсменів, їх фізичні можливості та біологічний вік. Застосування новітніх наукових підходів і технологій у тренувальному процесі сприятиме

не лише покращенню фізичної підготовленості, але й підвищенню загальної ефективності та результативності гри.

Крім того, важливим аспектом є навчання тренерів використанню нових методик і технологій, що дозволить забезпечити комплексний підхід до підготовки юних футболістів. Усе це вимагає систематичного підходу та постійного вдосконалення тренувальних програм, що в кінцевому підсумку сприятиме формуванню висококваліфікованих спортсменів, здатних досягати значних результатів на міжнародному рівні. Під час занять футболом розвиваються складні та різноманітні рухові навички, формуються та вдосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом та внутрішніми органами, покращується координація, прискорюються реакції, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, а також технічна і тактична майстерність спортсменів. Це дозволяє футболістам витримувати значні навантаження під час гри, швидко і правильно реагувати на зміни в обстановці. Гра у футбол також сприяє фізичному загартуванню організму, підвищенню його опірності та розширенню адаптаційних можливостей.

Загалом, правильно підібрані та систематично виконувані фізичні вправи сприяють гармонійному розвитку спортсмена, покращують його фізичну підготовленість, технічні та тактичні навички, що в результаті веде до підвищення загальної ефективності та результативності гри у футбол.

Сучасний розвиток футболу висуває високі вимоги до фізичної підготовки футболістів, однією зі складових якої є швидкісно-силові якості та спеціальна витривалість. У багатьох видах спорту, включаючи футбол, методики розвитку швидкісно-силових здібностей потребують подальшого вдосконалення. Згідно з численними дослідженнями, юні футболісти значно поступаються за рівнем швидкісно-силової підготовленості представникам інших видів спорту. Особливо важливо підвищити цей рівень у віці, коли закладається фундамент їхньої спортивної майстерності, зокрема у середньому шкільному віці – періоді формування та вдосконалення всіх основних систем життєзабезпечення. У цей період відбувається активна морфологічна перебудова організму, інтенсивний психічний розвиток, адаптація фізіологічних систем до зовнішнього середовища, а також комплексний розвиток нервової системи та рухового апарату. Середній шкільний вік є особливо сприятливим для формування фізичних навичок, умінь та здібностей дітей. Очевидно, що для підвищення ефективності

тренувального процесу необхідно враховувати особливості індивідуального розвитку юних футболістів під час вдосконалення їхніх фізичних якостей.

Рівень і темпи зміни рухових якостей у дітей різного біологічного віку різняться. Водночас наявні в літературі відомості не повністю відображають рівень показників швидкісно-силових якостей у підлітків різного біологічного віку, які займаються футболем. У зв'язку з цим, дослідження, що аналізують розвиток рухових якостей у підлітків різного ступеня біологічної зрілості, а також розробка диференційованої методики розвитку рухових якостей юних футболістів, є актуальними напрямками в теорії та методиці фізичного виховання та спортивного тренування [1; 2].

На основі розглянутих засобів і прийомів розвитку швидкісно-силових якостей футболістів була запропонована методика розвитку цих якостей у футболістів 12-14 років.

Ми розглянули методи вимірювання швидкісно-силових якостей футболістів, до яких належать: біг на 30 м, стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг, п'ятикратний стрибок, біг 7x50 м, тест Купера.

Важливо розуміти, що кожен вихованець просувається у навчанні техніки з різною швидкістю. У футбольній освіті дітей важливий не стільки обсяг поданої інформації і кількість навчальних елементів тренування, скільки особистість тренера і методи його роботи. Методика підвищення швидкісних здібностей юних футболістів буде ефективною, якщо підбір засобів і методів швидкісної підготовки здійснювати відповідно до оптимальних параметрів фізичного навантаження для кожного з амплуа і віку футболіста.

Ефективність швидкісно-силового тренування значною мірою залежить від стану центральної нервової системи (ЦНС), тому слід уникати стомлення, яке веде до уповільнення рухів. Відповідно, необхідно обмежувати загальний об'єм швидкісно-силових навантажень і кількість повторень у серіях, а інтервали між серіями мають бути порівняно тривалими для відновлення працездатності. Основний метод розвитку і вдосконалення швидкісно-силових якостей – повторний, а також його різновиди: метод повторного виконання швидкісно-силової вправи без обтяжень, метод повторного виконання швидкісно-силової вправи з обтяженнями малої і середньої ваги, метод вправ, що виконуються при змішаному режимі роботи м'язів (це ігри та ігрові вправи). У практиці футболу для вдосконалення швидкісно-силових якостей часто використовується метод колового тренування.

Список використаних джерел:

1. Максименко, І. Г. (2007). Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія / за ред. С. С. Єрмакова, (1), 78–80.

2. Максименко, І. Г. (2009). Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх (монографія). Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». (325).

СУЧАСНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Оде Васфі Мохаммедович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Шерстюк Олег Олександрович

(викладач Відокремленого структурного підрозділу «Полтавський фаховий коледж Національного університету харчових технологій»)

Сучасний спорт став більш конкурентним, і ефективні методи відбору допомагають знайти та розвинути найталановитіших спортсменів. Це важливо для успіху національних та міжнародних змагань. Розвиток технологій та нових наукових підходів дозволяє впроваджувати більш точні та надійні методи відбору. Це включає використання аналізу даних, біометричних технологій, тестування на витривалість, силу, швидкість та інші фізичні показники.

Ефективні методи відбору дозволяють спортивним організаціям раціонально використовувати ресурси, спрямовуючи їх на розвиток найбільш перспективних юних спортсменів. Це знижує витрати на тренування та розвиток менш перспективних кандидатів. Відбір на основі фізичних та медичних показників дозволяє виявити потенційні ризики для здоров'я спортсменів, що допомагає запобігти травмам та підвищити загальний рівень безпеки. Сучасні методи відбору дозволяють краще враховувати індивідуальні особливості спортсменів, включаючи їхню психологічну підготовку, мотивацію та особисті якості. Це сприяє розвитку гармонійних особистостей та ефективних команд. Використання науково обґрунтованих методів відбору сприяє більш об'єктивній та прозорій оцінці спортсменів. Це підвищує довіру до системи відбору та зменшує ризик суб'єктивних помилок.

З розвитком технологій та наукових підходів у спорті з'являються нові можливості для вдосконалення процесу відбору. Сучасні методи відбору включають використання аналізу даних, біометричних технологій, тестування на витривалість, силу, швидкість та інші фізичні показники. Вони дозволяють отримати об'єктивну та комплексну оцінку фізичних можливостей юних спортсменів, що сприяє більш точному визначенню їхнього потенціалу.

Однією з важливих переваг сучасних методів відбору є можливість раціонального використання ресурсів. Ефективний відбір дозволяє спортивним організаціям спрямовувати ресурси на розвиток найбільш перспективних юних спортсменів, знижуючи витрати на тренування та розвиток менш перспективних кандидатів. Це особливо важливо в умовах обмеженого фінансування та необхідності оптимізації витрат.

Здоров'я спортсменів є пріоритетом у сучасному спорті, тому відбір на основі фізичних та медичних показників дозволяє виявити потенційні ризики для здоров'я юних спортсменів. Це допомагає запобігти травмам та підвищити загальний рівень безпеки під час тренувань та змагань. Крім того, врахування медичних показників сприяє формуванню індивідуальних програм тренувань, які враховують особливості організму кожного спортсмена.

Процес відбору юних спортсменів є ключовим етапом у розвитку спортивних талантів і формуванні майбутніх чемпіонів. У сучасному спортивному світі, де конкуренція постійно зростає, ефективні методи відбору відіграють важливу роль у забезпеченні успіху національних команд на міжнародних змаганнях. Розвиток технологій та наукових підходів відкриває нові можливості для вдосконалення цього процесу.

Об'єктом дослідження є процес відбору юних спортсменів у різних видах спорту, який включає оцінку їх фізичних, психологічних та медичних характеристик. Предметом дослідження є сучасні методи та технології, що використовуються для відбору юних спортсменів, а також їх ефективність у виявленні та розвитку спортивних талантів. Метою дослідження є визначення ефективних сучасних методів відбору юних спортсменів та розробка рекомендацій щодо їх впровадження для підвищення якості підготовки та розвитку спортивних талантів.

Зростаюча конкуренція у спорті вимагає впровадження ефективних та науково обґрунтованих методів відбору, які дозволяють виявити та розвинути найталановитіших молодих спортсменів. Сучасні методи відбору включають використання аналізу даних, біометричних технологій, тестування на

витривалість, силу, швидкість та інші фізичні показники. Вони дозволяють отримати об'єктивну та комплексну оцінку фізичних можливостей юних спортсменів, що сприяє більш точному визначенню їхнього потенціалу [1; 2].

Однією з важливих переваг сучасних методів відбору є можливість раціонального використання ресурсів. Ефективний відбір дозволяє спортивним організаціям спрямовувати ресурси на розвиток найбільш перспективних юних спортсменів, знижуючи витрати на тренування та розвиток менш перспективних кандидатів. Це особливо важливо в умовах обмеженого фінансування та необхідності оптимізації витрат.

Здоров'я спортсменів є пріоритетом у сучасному спорті, тому відбір на основі фізичних та медичних показників дозволяє виявити потенційні ризики для здоров'я юних спортсменів. Це допомагає запобігти травмам та підвищити загальний рівень безпеки під час тренувань та змагань. Крім того, врахування медичних показників сприяє формуванню індивідуальних програм тренувань, які враховують особливості організму кожного спортсмена.

Індивідуальний підхід до відбору є однією з ключових переваг сучасних методів. Вони дозволяють краще враховувати психологічну підготовку, мотивацію та особисті якості юних спортсменів. Це сприяє розвитку гармонійних особистостей та ефективних команд, що є важливим фактором успіху у спорті.

Науково-методичне обґрунтування сучасних методів відбору підвищує об'єктивність та прозорість процесу оцінки спортсменів. Використання науково обґрунтованих методів дозволяє уникнути суб'єктивних помилок та сприяє довірі до системи відбору з боку спортсменів, тренерів та батьків [2].

Вивчення та впровадження кращих практик міжнародного досвіду є ще одним важливим аспектом сучасних методів відбору. Це дозволяє підвищити рівень підготовки юних спортсменів та сприяє їхньому успіху на світовій арені. Міжнародний досвід допомагає виявити нові тенденції та підходи у відборі, що може бути корисним для розвитку національних систем підготовки спортсменів.

Соціальні аспекти відбору юних спортсменів також мають велике значення. Спорт сприяє фізичному вихованню, здоровому способу життя та соціальній інтеграції дітей та молоді. Відбір талановитих спортсменів з різних соціальних верств сприяє формуванню здорового суспільства та розвитку соціальної справедливості.

Отже, сучасні методи відбору юних спортсменів є важливими для підвищення якості спортивної підготовки, розвитку талантів та забезпечення успіху національних команд на міжнародних змаганнях. Використання новітніх технологій, науково-методичних підходів та врахування індивідуальних особливостей спортсменів сприяє ефективному відбору та розвитку майбутніх чемпіонів.

Список використаних джерел:

1. Платонов, В. М., & Булатова, М. М. (1995). Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література. (320).

2. Сергієнко, В. М. (2001). Методика вивчення та оцінювання легкої атлетики на факультетах фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (13), 3–6.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Омелич Роман Іванович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Розвиток фізичних якостей становить одну з ключових цілей діяльності на уроках фізичної культури і спорту. Правильний підхід до цього процесу сприяє не лише зміцненню здоров'я школяра, а й формуванню загальної фізичної підготовленості та збільшенню стійкості до стресів. Відтак, здорові діти стають основою для майбутнього здоров'я нації і загального процвітання суспільства.

Проблема виховання витривалості у людей різного вікового періоду виходить за межі простої рухової підготовленості та впливу на розвиток інших фізичних якостей. Вона є комплексною і пов'язана з різними аспектами здоров'я та життєдіяльності людини, такими як рівень соматичного здоров'я, фізична працездатність, а також індивідуальний стиль життя. На практиці за останні десять років спостерігається значний спад рівня фізичної витривалості серед населення. Особливо низьким виявляється рівень серед тих, хто не займається систематично фізичною культурою і спортом. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до проблеми виховання витривалості як однієї з ключових фізичних якостей. Згідно з досвідом та науковими дослідженнями, виховання витривалості потребує не лише

фізичних навичок, а й підтримки у сприйнятті активного способу життя. Це може включати підвищення мотивації до занять спортом та регулярними фізичними тренуваннями, що сприяють розвитку серцево-судинної системи, м'язової витривалості і загальної фізичної витривалості.

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини, її фізичний стан і можливості. Забезпечення здорового способу життя через фізичні вправи, відповідне харчування і регулярний сон також має велике значення в процесі розвитку витривалості. Таким чином, розгляд цієї проблематики є дуже актуальним у сучасному суспільстві, оскільки фізична витривалість є важливим фактором здоров'я та якості життя людини.

Витривалість є однією з ключових фізичних якостей людини. Фізичні якості - це природжені морфофункціональні характеристики, що передаються генетично і сприяють фізичній активності людини, яка повністю проявляється у свідомій руховій діяльності. Різносторонній розвиток фізичних якостей має важливе значення для загального благополуччя людини.

Витривалість як фізична якість визначається здатністю організму витримувати тривалі фізичні навантаження без відчутного знемотлення або виснаження. Ця якість залежить не лише від фізичних аспектів, таких як м'язова сила і витривалість серцево-судинної системи, але й від психологічних та стратегічних факторів. Розвиток витривалості можливий завдяки систематичним тренуванням, правильному харчуванню, достатньому сну та іншим аспектам здорового способу життя. З психологічного погляду, витривалість також охоплює здатність до самоконтролю і вміння працювати в умовах стресу або тривалого напруження. Таким чином, витривалість як фізична якість є комплексним поняттям, що включає як фізичні, так і психологічні аспекти здатності людини витримувати навантаження протягом тривалого часу. Основна мета виховання витривалості полягає у розвитку загальної аеробної витривалості. Хоча можливості організму досягають пікового рівня у дорослому віці, але умови для їх систематичного збільшення слід створювати вже з дитинства через фізичне виховання. Це є ключовою передумовою для підвищення загального рівня фізичної працездатності та розвитку конкретної витривалості.

З віком значення комплексного впливу на всі фактори загальної витривалості зростає. Головна мета полягає в постійному і пропорційному підвищенні функціональних можливостей, що визначають здатність організму протистояти втомі під час різноманітних видів фізичної активності. Основна увага повинна бути спрямована не на вибірковий вплив на окремі

фактори витривалості, а на створення умов для підвищення загальної працездатності в різних видах діяльності, які вимагають високих рухових здібностей. Це означає систематичну адаптацію до різних видів втомлювальної роботи з комплексними вимогами до організму.

Зі зростанням віку для виховання витривалості застосовуються різноманітні вправи - циклічні, ациклічні та комбіновані. Основною організаційно-методичною формою використання ациклічних і комбінованих вправ для цих цілей є кругові тренування з тривалою і інтенсивною роботою.

Під час процесу виховання витривалості у дітей особливо важливо створити оптимальні умови для функціонування систем кисневого забезпечення організму. З цією метою разом з основними вправами на витривалість застосовуються спеціальні дихальні вправи, і намагаються проводити заняття в атмосфері, що містить багато кисню.

Однак, методика виховання витривалості в 8-9 класах включає поступовий перехід від впливів, спрямованих переважно на збільшення аеробних можливостей, до виховання спеціалізованої витривалості в вправах різного характеру, включаючи субмаксимальну і максимальну потужність.

Список використаних джерел:

1. Осадченко, Т. М., & Петренко, Ю. М. (2018). Вплив витривалості на організм школярів [Електронний ресурс]. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25–26 квітня 2018 р.), (Ч. 2), 86–88. Бердянськ.

2. Папуша, В. (2010). Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Підручники і посібники. (192).

3. Сергієнко, Л. П. (2001). Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ. (360).

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЗАХИСНИКІВ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Передерій Максим Михайлович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Фізична підготовленість – це здатність людини виконувати різні види м'язової діяльності, яка залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Фізичні якості можна вважати окремими сторонами рухових можливостей

людини. Головна відмінність фізичної підготовленості від фізичної працездатності полягає в тому, що при оцінці працездатності враховується напруженість адаптації організму до навантаження, тоді як критерієм ФП є інтегральний показник діяльності, вимірюваний у метричній системі.

Тренери зазвичай високо цінують біохімічні і фізіологічні тести, але менш охоче сприймають результати педагогічних тестів. На думку аналітиків, сучасний футбол розвивається в одному напрямку: гра стає дедалі швидшою, збільшуються швидкості переміщень гравців, кількість єдиноборств і скорочується час на виконання технічних дій. Кваліфіковані футболісти можуть пробігати 100 метрів швидше 11 секунд. Проте, потенційні можливості у прояві швидкісних здібностей генетично обмежені. Поліпшення швидкості виконання технічних дій з м'ячем також обмежене фізіологічними та біомеханічними особливостями рухового апарату. Якщо час виконання технічної дії зменшується до певного критичного значення, точність вже не може бути показана в повній мірі.

Швидкість у футболі проявляється як здатність виконати технічну дію в умовах дефіциту часу. На даний момент швидкості переміщення висококваліфікованих футболістів і швидкість виконання ними окремих технічних дій, якщо ще не досягли межі, то принаймні підходять до неї впритул. Багато висококваліфікованих футболістів можуть грати на максимумі своїх швидкісних можливостей, але не всі можуть ефективно поводитися з м'ячем на таких швидкостях. Час бігу на дистанціях, що характеризують швидкісні здібності у футболістів команди майстрів, знаходиться в наступному діапазоні: 2,8-2,85 с (20 м); 3,95-4,05 с (30 м); 7,75-7,85 с (60 м).

Встановлено взаємозв'язок між точністю (надійністю) виконання технічних дій з м'ячем при різних швидкостях. Наприклад, варіація точності виконання дій з м'ячем на малій швидкості становить 51,9%, на середній - 49%, на максимальній - 37,5%. Виявлено, що надійність дій з м'ячем на максимальній швидкості пересування протягом матчу значною мірою залежить від загального стажу занять футболом і від віку гравців. Це підкреслює важливість ранньої спеціалізації у футболі для оволодіння широким арсеналом технічної майстерності.

Швидкісні здібності футболістів яскраво проявляються в організації швидкоплинних атак, що завершуються голом. За даними сучасних дослідників, частка атак із взяттям воріт тривалістю до 5 секунд становить до 10%, до 10 секунд – 25%, до 15 секунд – 35%, до 25 секунд – 21%, решта

випадків – 12%. Водночас концепція підготовки гравців формує уміння виконувати великий обсяг роботи на полі на високій швидкості. Багато команд відмовилися від гравців – «зірок», у яких знизилася швидкість переміщення, через що вони затримують розвиток швидкої атаки або контратаки. Також суперникам стало легше «закрити» таких «зірок». Застосовується «блочний» метод комплектування команд, який став ефективнішим за «зірковий». Гра футболістів у зв'язках посилює атакуючу міць і ігрову швидкість [1; 2].

Для нападників сучасного футболу важливо взаємодіяти не тільки з півзахисниками, але й повністю розумітися з другим нападником. При швидкому розвитку контратаки або довгій передачі, коли гравці супротивника середини поля і свої півзахисники залишилися далеко позаду, два форварда можуть вирішити ігровий епізод на свою користь, але для цього вони повинні мати абсолютну взаємодію. Якщо швидка передача м'яча партнеру не відбувається, гравця, який володіє м'ячем, можуть атакувати як в центрі поля, так і в штрафному майданчику супротивника. Націленість на атаку всіма силами команди навіть при втраті м'яча надає імпульс до подальшого вдосконалення та ефективного використання ігрових епізодів.

Швидка доставка м'яча в штрафний майданчик, коли в середині поля відбувається руйнування атаки супротивника з відбором м'яча і передачею його довгим поздовжнім або діагональним пасом з одночасним переміщенням гравців середини поля в штрафний майданчик для створення чисельної переваги над суперником, значно посилює атакуючу міць команди. Вміння грати в швидкий і короткий пас з просуванням вперед є одним із способів блискавичного розвитку атаки в сучасному футболі. Аналіз змагальної діяльності високої кваліфікації показує, що 25% усіх ударів по воротах з штрафного майданчика і виконуються після ведення м'яча з обігриванням або без обігривання суперника, яке може починатися як в штрафному майданчику, так і за його межами. Але якщо гравці починають ведення з-за штрафного майданчика, то переміщуються на більше відстань і на більш високих швидкостях [1].

Кінцевий результат виконання дій з м'ячем у іграх визначається комплексом здібностей, що проявляються в поєднанні технічних і фізичних можливостей футболістів. Водночас, одні й ті ж технічні прийоми взаємодії з м'ячем виконуються в грі на різних ділянках поля в неоднакових умовах: відстань від місця дій з м'ячем до воріт суперника, швидкість виконання технічних дій, ступінь активності опору суперника.

При переході від одних умов виконання технічних прийомів до інших не відбувається переносу тренуваності в точності (швидкості і точності в поєднанні) виконання дій з м'ячем. В умовах відносно розрідженого ігрового простору і при великій скупченості футболістів на конкретному просторі від гравця, що володіє м'ячем, вимагаються зовсім різні навички і здібності. В сучасних умовах вимоги до підготовленості футболістів різного амплуа багато в чому мають схожий характер. За даними сучасних дослідників, за одну гру висококваліфіковані футболісти виконують в середньому 105-125 техніко-тактичних дій з м'ячем, з яких 65-75% у боротьбі з суперником, а решта 35-25% в умовах вільних дій.

Список використаних джерел:

1. Бичук, І. О., Іваніцький, Р. Б., Бичук, О. І., & Цюпак, Ю. Ю. (2023). Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів: методичні рекомендації. Луцьк.
2. Ріпак, І., & Карпа, І. (2017). Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць, (5К(86)), 275–279. Київ.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПРОГНОЗУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Дьяченко Юрій Альбертович

(викладач вищої категорії ЗФПО фахового медико-фармацевтичного коледжу Полтавського державного медичного університету)

Приходько Сергій Миколайович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Прогнозування психофізичного стану спортсменів є важливою складовою спортивної медицини та психології спорту. Особливо це актуально для командних видів спорту, таких як волейбол, де психофізичний стан гравців значно впливає на результат гри. Індивідуально-типологічні особливості волейболістів грають вирішальну роль у розробці індивідуальних програм тренувань, відновлення та психологічної підготовки.

Індивідуально-типологічні особливості включають фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти, які визначають реакцію спортсмена на тренувальні навантаження та стресові ситуації. До таких особливостей належать тип вищої нервової діяльності, темперамент, адаптаційні можливості організму, рівень мотивації та інші індивідуальні характеристики. Вивчення цих параметрів дозволяє більш точно прогнозувати зміни психофізичного стану волейболістів під час змагань і тренувального процесу [2].

Для дослідження індивідуально-типологічних особливостей волейболістів було використано комплекс методів, включаючи анкетування, психологічні тести, фізіологічні вимірювання та спостереження за тренувальним процесом. Дослідження проводилося серед гравців чоловічих та жіночих команд віком від 18 до 25 років. Основну увагу було приділено аналізу таких показників, як рівень тривожності, стресостійкість, адаптаційні можливості, фізіологічні параметри (серцево-судинна система, дихальна система) та інші.

Результати дослідження показали, що існують значні індивідуальні відмінності у реакції волейболістів на тренувальні навантаження та змагання. Наприклад, волейболісти з високим рівнем тривожності мали тенденцію до зниження фізичної працездатності під час змагань, тоді як спортсмени з низьким рівнем тривожності демонстрували стабільні результати. Також було виявлено, що волейболісти з високими адаптаційними можливостями швидше відновлювалися після інтенсивних тренувань і мали кращі показники фізичної підготовки.

Отримані дані підтверджують важливість урахування індивідуально-типологічних особливостей при прогнозуванні психофізичного стану волейболістів. Це дозволяє розробляти індивідуальні програми підготовки, що враховують специфічні потреби кожного спортсмена. Наприклад, волейболісти з високим рівнем тривожності можуть потребувати додаткової психологічної підтримки та релаксаційних методик, тоді як спортсмени з низькими адаптаційними можливостями потребують більш уважного контролю за тренувальними навантаженнями та відновленням [1; 3].

Індивідуально-типологічні особливості є важливим фактором при прогнозуванні психофізичного стану волейболістів. Врахування цих особливостей дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, знизити ризик перевтоми та травм, а також покращити спортивні результати. Подальші дослідження у цьому напрямку можуть сприяти розробці більш

ефективних методик підготовки та відновлення спортсменів, що враховують індивідуальні характеристики кожного гравця.

Волейбол є видом спорту, що вимагає високого рівня фізичної підготовки, технічної майстерності та психофізичної стабільності. Прогнозування психофізичного стану волейболістів є важливим аспектом для досягнення оптимальної спортивної форми та запобігання травмам і перевтомі. Врахування індивідуально-типологічних особливостей спортсменів дозволяє більш точно оцінювати їхній стан і планувати тренувальні навантаження. Індивідуально-типологічні особливості волейболістів включають в себе як фізіологічні, так і психологічні параметри. До фізіологічних показників належать антропометричні дані, рівень фізичної підготовленості, а також біохімічні та нейрофізіологічні характеристики. Психологічні параметри охоплюють такі аспекти, як мотивація, рівень тривожності, стресостійкість та когнітивні здібності.

Важливим етапом у прогнозуванні психофізичного стану волейболістів є проведення комплексного тестування, що включає різні методики оцінки фізичної підготовки та психологічного стану. До основних методів оцінки фізичного стану належать: тест Купера, спірометрія, вимірювання рівня лактату в крові, електроміографія та інші. Для оцінки психологічного стану використовуються різні психодіагностичні методики, такі як тест Спілбергера-Ханіна на визначення рівня тривожності, тест Люшера, шкала депресії Бека та інші.

Заняття волейболом мають позитивний вплив на організм людини у різні вікові періоди. У дитячому та юнацькому віці волейбол сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню м'язової системи, покращенню координації та розвитку соціальних навичок. У дорослому віці заняття волейболом підтримують фізичну форму, сприяють зниженню рівня стресу та підтриманню психологічної стабільності. У літньому віці волейбол допомагає зберегти рухову активність, покращує самопочуття та соціальну взаємодію.

Аналіз наукових джерел показав, що індивідуально-типологічні особливості відіграють важливу роль у психологічній підготовці волейболістів. Врахування цих особливостей дозволяє більш точно оцінювати психічний стан спортсменів, визначати їхні потреби та розробляти ефективні методики тренувань. Метою дослідження було вивчення впливу індивідуально-типологічних особливостей на психофізичний стан волейболістів. Для досягнення цієї мети були використані методи

анкетування, тестування та спостереження. Дослідження проводилось на базі спортивних шкіл та клубів, де тренуються юні волейболісти.

Методика соціометрії виявилася ефективною для вивчення психологічних взаємин у волейбольній команді. Результати дослідження показали, що гармонійні взаємини між гравцями сприяють підвищенню командної згуртованості та покращенню результатів на змаганнях. Врахування соціометричних показників дозволяє тренерам розробляти стратегії для зміцнення командного духу та поліпшення психологічного клімату в команді. На основі проведених досліджень було розроблено ряд рекомендацій щодо прогнозування психофізичного стану волейболістів. Важливо враховувати індивідуально-типологічні особливості кожного спортсмена при плануванні тренувальних програм та режимів відпочинку. Використання сучасних технологій та методик дозволяє своєчасно виявляти ознаки перевтоми та стресу, а також забезпечувати ефективне управління тренувальним процесом. Рекомендовано регулярно проводити комплексні обстеження фізичного та психічного стану волейболістів, що сприятиме збереженню їхнього здоров'я та досягненню високих спортивних результатів.

Список використаних джерел:

1. Андрійчук, Ю. М., Чижик, В. В., & Романюк, В. П. (2012). Вплив секційних занять волейболом на руховий розвиток школярів 14–16 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (4), 229–236.
2. Артеменко, Б. О. (2014). Значущість технічної підготовленості волейболістів різного рівня майстерності у їх ігровій діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (1), 9–12.
3. Вейнберг, Р. С. (2001). Психологія спорту. Київ: Олімпійська література.
4. Воронова, В. І. (2007). Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Приходько Дарина Володимирівна,

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Синиця Тетяна Олександрівна,

(кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка
Національний Університет «Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»)

Приходько Володимир Сергійович,

(учитель методист ліцею №31, Полтавської міської ради)

Виділяється безліч причин, з яких жінки не хочуть займатися фізичною культурою та спортом. До однієї з них відноситься поширена серед жінок думка про те, що результати занять фітнесом, тобто отримавши мускулисте тіло може зробити їх зовні непривабливими [3].

На думку В. Г. Тулайдан [6], лише певні види фізичних вправ відповідають уявленням жінки про статеву ідентичність та жіночність. Причинами негативного ставлення можуть бути низький професіоналізм інструктора, відсутність цікавих фізкультурно-оздоровчих програм.

До факторів, що обмежують можливості жінок до занять фізичною культурою та спортом, відносяться: материнство та догляд за дітьми, хвороби, брак вільного часу, відсутність розташованих поруч із житлом спортивних споруд, висока вартість спортивної форми, інвентарю та занять [3; 5].

Зокрема, С. В. Синиця із співавторами [4] вважають, що однією з причин низької залученості жінок до заняття фізичними вправами є висока вартість фізкультурно-оздоровчих послуг приватних фірм.

Н. С. Маляр, Е. І. Маляр [2] на основі анкетного опитування 84 жінок першого зрілого віку, встановив, що серед жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю, переважають особи з вищою освітою, які мають певний соціальний статус та відрізняються фінансовою стабільністю. Автори дійшли висновку, що проблеми матеріальної нестабільності, необхідності підвищення соціального статусу, працевлаштування, бажання влаштувати особисте життя зміщують пріоритети здоров'я та фізичної досконалості більшості жінок на другий план.

Л. Ващук [1] показано, що основними причинами, що заважають жінкам 35-45 років долучитися до оздоровчих занять фізичної культурою є: нездатність подолати інерцію колишнього способу життя, недостатність вільного часу, віддаленість місць занять, проблеми, незручний час для занять.

Також було встановлено, що у молоді спостерігається стійка тенденція до зближення місць проведення занять фізичною культурою і спортом з місцем проживання.

Ю. П. Тесліцький, С. О. Кочурка [5] встановили, що на залучення жінок до здорового способу життя засобами платних фізкультурно-оздоровчих послуг впливають географічний, демографічний та психографічний фактори. До причин, з яких жінки ігнорують заняття фізичними вправами, віднесені: відсутність уявлень про цілі та завдання таких занять (25,3%), відсутність вільного часу для, занять (44,9%), посилення відсутності особистісного сенсу цих заняттях (14,0%).

Виходячи з цього можна ототожнити – на першому місці стоїть брак часу, на другому – втома, лінь, небажання займатися, на третьому місці – низьке матеріальне становище і на четвертому – неякісна організація занять.

До одного з вирішальних факторів, що обмежують можливості занять фізичними вправами, відносить недостатність вільного часу, який має жінка. Істотну роль у відсутності бажання займатися фізичними вправами відіграє стереотипне уявлення про поведінкові норми чоловіка і жінки, з якого випливає, що дівчатам і жінкам краще займатися тими видами фізичних вправ, які відповідають їхнім усталеним у світі уявленням про «слабке і прекрасне» поле.

Виходячи з аналізу літературних джерел можна виділити три групи причин низької залученості жінок до заняття фізичними вправами:

- нерозвиненість потреб;
- недостатність знань як, чим і де займатися;
- відсутність умов та необхідних коштів.

Узагальнюючи результати наведених вище досліджень, можна виділяти авторами причини низької фізкультурно-оздоровчої активності жінок першого зрілого віку, систематизувати на дві групи.

До зовнішніх (об'єктивних причин), на які жінки не можуть вплинути, але які обов'язково враховуються ними в ситуації вільного вибору занять фізичною культурою або їх ігнорування, більшістю вчених та фахівців відносяться:

- низький професіоналізм інструктора та відсутність цікавих фізкультурно-оздоровчих програм;
- відсутність розташованих поруч із місцем проживання спортивних споруд;
- материнство та догляд за дітьми;

- проблеми з підбором зручного часу занять;
- висока вартість спортивної форми, інвентарю та занять;
- низький рівень «підтримки» найближчим соціальним оточенням і, насамперед, сім'єю, що формується установки на заняття фізичними вправами.

Внутрішні (суб'єктивні) причини, що залежать переважно від самих жінок, є:

- відсутність особистісного сенсу у заняттях фізичними вправами;
- поширеність серед жінок думки про несумісність занять фізичною культурою та спортом з уявленнями про жіночність та іміджі жіночого тіла та фігури;
- нездатність подолати інерцію колишнього способу життя;
- особисті проблеми – матеріальна нестабільність, бажання влаштувати особисте життя, прагнення підвищити соціальний статус, вирішення яких для особистості більш значуще, не залишає вільного часу та сил для занять фізичними вправами.

Список використаних джерел

1. Вашук, Л. (2016). Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, (2(34)), 20–25.
2. Маляр, Н. С., & Маляр, Е. І. (2019). Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації. Тернопіль: ТНЕУ, Економічна думка.
3. Синиця, С. В., Синиця, Т. О., Шестерова, Л. Є., & Пятницька, Д. В. (2024). Вплив занять оздоровчої аеробіки із використанням вправ з єдиноборств на фізичну підготовленість студенток. Єдиноборства, (1(31)), 92–102.
4. Синиця, С. В., Синиця, Т. О., Шестерова, Л. Є., & Корносенко, О. К. (2022). Модель майбутнього фітнес-тренера у процесі фахової підготовки у закладі вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я, (2), 92–100.
5. Тесліцький, Ю. П., & Кочурка, С. О. (2018). Фітнес як засіб формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя. Молодий вчений, (2(54)), 462–465.
6. Тулайдан, В. Г. (2020). Оздоровчий фітнес. Львів: Фест-Прінт.

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Синиця Сергій Васильович,

(кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Шестерова Людмила Єгорівна,

(кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради)

Пронь Анастасія Сергіївна,

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Під поняттям «фізкультурно-оздоровча діяльність» деякі автори розуміють різні структурні компоненти, об'єднані в єдине ціле. Тобто фізкультурно-оздоровча діяльність – свідомо, цілеспрямована активність людини, результатом якої є оптимальний рівень функціонального стану, розвитку рухових навичок, відсутність хвороб. Оптимізація процесу оздоровчої діяльності вимагає врахування індивідуальних потреб, мотивів, статі, віку та інших якостей людини [1; 5; 6].

А. В. Гакман [1] розуміє даний вид діяльності дещо ширше і трактує як усвідомлена діяльність відповідно до найбільш сформованих особистісних мотивів, спрямована на придбання знань з фізичної культури, використання оздоровчих вправ і виконання пов'язаних з ними гігієнічних заходів, а також навички кількісно та якісно оцінювати рівень володіння перерахованими компонентами. Вважаємо дане визначення більш повним і дотримуюмося зазначеного трактування.

Основними елементами структури діяльності є: мотив, мета, планування діяльності, переробка поточної інформації, концептуальна модель, прийняття рішень, дія, перевірка результатів та корекція дії. Під зазначене поняття підпадає і навчальна діяльність школярів середніх класів, що має свої специфічні особливості, але структурно ідентична наведеному вище визначенню. Навчальна та фізкультурно-оздоровча діяльність мають подібну структуру, що визначається елементами структури діяльності. Вважаємо, що розмежовувати або навіть протиставляти ці два види діяльності школярів методологічно не доцільно. Для визнання вище зазначеного твердження є такі аргументи:

- мотиви навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності багато в чому збігаються у низці досліджень;

- мета обох видів діяльності практично однакова – оволодіти певним набором знань, умінь, навичок для вдосконалення інтелектуальної, емоційної та фізичної сфер особистості;

- планування обох видів діяльності, процес переробки поточної інформації, створення концептуальної моделі, система перевірки результатів та корекція педагогічного процесу здійснюються за ідентичними принципами і практично не відрізняються один від одного за принциповими підходами.

У зв'язку з цим аналіз досліджень у галузі навчальної діяльності школярів дозволяє переносити основні висновки різних авторів на проблему фізкультурно-оздоровчої діяльності та використовувати цілісні підходи до формування мотивації до навчальної діяльності в цієї сфері [2; 4].

Потребно-мотиваційна сфера є ключовою проблемою людини, а самі мотиви визнаються найважливішими структурними складовими особистості та діяльності. Важливість цих категорій пов'язані з їх значенням пояснення рушійних сил поведінки людини. Дослідники вводять у сферу мотивації численні фактори. Спільним є те, що мотивація не зводиться до механічної, статистичної суми окремих мотивів, а розглядається як цілісна освіта, що включає спонукання різного рівня. Мотив при цьому сприймається як реально діючий спонукач діяльності, що знаходиться у тісному взаємозв'язку з емоціями [3].

Мотивом є лише усвідомлена потреба, і лише в тому випадку, коли її задоволення перетворюється на звичку. Отже, мотив є усвідомлена потреба.

Потреби спонукають людину до активної діяльності. Так, Л. П. Черкашина [5] зазначає, що усвідомлена потреба є мотивом, хоча мотив у разі вже сама потреба, та її прагнення, певний прояв. Існування тісного зв'язку мотивів та потреб, а також їхня активна взаємодія обумовлена їх паралельним формуванням. Потреба людини відчувається у чомусь, а мотиви – спонукання людини у зв'язку з цією потребою.

Для визначення основних форм прояву різних мотивів та мотивації розглянемо класифікацію потреб.

В. Жук, А. Михайленко [4] у своїй класифікації потреб виділяють нижчі (біологічні) та вищі (матеріальні та духовні) потреби. Розподіл

найвищих потреб на матеріальні та духовні є відносним, оскільки для задоволення духовних потреб потрібні певні матеріальні умови.

Поряд з вищими пізнавальними потребами виділяються і природні пізнавальні духовні потреби, які, в свою чергу, поділяються на пізнавальні, естетичні, моральні та трудові.

Таким чином, аналіз наукових робіт з класифікації потреб свідчить, що в основному виділяються первинні та вторинні потреби, або за іншою термінологією – біологічні та духовні потреби. Тобто, активність людини перебуває у прямій залежності від потреб. При цьому початковою ланкою і джерелом мотивації є потреба, а інші компоненти мотивації виникають після з'ясування потреби суб'єкта [2; 4].

Прояв мотиву та мотивації визначається життєвим досвідом суб'єкта. Сутність потребно-мотиваційної сфери характеризується предметністю. Предметність – це потреба у чомусь, що знаходиться поза організмом людини.

Інша важлива характеристика потреб – їх динаміка. Динаміка – здатність актуалізуватися та змінювати свою напруженість, згасати та відтворюватися знову. Не менш важливою для розкриття сутності потреб є проблема значущості об'єкта діяльності. Значимість об'єкта визначає ступінь потреби у ньому. Проблема значимості надзвичайно важлива для фізкультурно-оздоровчої практики, і, на нашу думку, якщо нове знання у процесі засвоєння не набуває дійсної значущості для учнів, воно не буде засвоєне, або буде засвоєне формально.

Потреби відіграють важливу роль в активності людини. Сутність потреб сприймається як соціально-історичне явище як і джерело активності особистості. В основі потребно-мотиваційної сфери лежить потреба особистості або організму в чомусь. Потреби людини зумовлені як безпосередніми умовами ситуації, так і опосередкованими чинниками.

Дослідниками виявлено тісну залежність між потребами та інтересами людини. Інтереси виникають з урахуванням потреб і пов'язані з ними. Інтереси, переплітаючись із емоціями, посилюють мотивацію до певного виду діяльності [1; 3].

Характер поведінки людини багато в чому визначається емоціями, які допомагають їй сформувати програму життєдіяльності в даній конкретній ситуації. Виявлено, що психічна і фізіологічна активність людини визначається багато в чому її емоційним станом. Так, працездатність людини насамперед визначається емоційним ставленням до виконуваної

роботи. Емоції певним чином впливають на силу мотиву, на ступінь його виразності.

Емоційний стан учнів середніх класів розглядається як один з найважливіших факторів посилення мотивації та підвищення ефективності процесу навчання. Вплив емоцій на навчальну діяльність залежить від співвідношення мотиву та мети діяльності – чим більше вони розходяться, тим більш емоційна напруга дезорганізує діяльність.

Зв'язок між потребами, інтересами, емоціями, цілями та мотивами, в сумі становлять загальну сферу мотивації. У цьому джерелом мотивації слугують потреби, інші компоненти мотивації визначають її спрямованість та інтенсивність.

Висновки. Мотивація, протікаючи лише на рівні пізнавальних потреб особистості, передбачає постановку мети. Перш ніж здійснити усвідомлену фізичну дію, людина ставить перед собою певну мету. Мотиви та цілі в процесі діяльності можуть змінюватися. Ціль і мотиви діяльності можуть збігатися, але можуть і не збігатися між собою. Засвоєння знань може мотивуватися як пізнавальними мотивами, так і не специфічними для навчальної діяльності мотивами-престижем, визнанням з боку оточуючих.

Список використаних джерел

1. Гакман, А. В. (2018). *Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи: навчально-методичний посібник*. Чернівці: Чернівецький національний університет.

2. Даниско, О., Бондаренко, В., Синиця, С., & Синиця, Т. (2023). Інноваційні моделі фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових програм у закладах загальної середньої освіти: досвід США. *Педагогічні науки*, (82), 11–21.

3. Довженко, О. О. (2016). *Мотиваційна та вольова готовність дошкільників до навчання: дипломна робота*; ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, Інститут післядипломної освіти, кафедра наукових основ управління і психології. Харків.

4. Жук, В., & Михайленко, А. (2020). Аналіз ставлення здобувачів освіти до уроків фізичної культури та особистої навчальної діяльності у ЗВО. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції (17-18 грудня 2020 року)*. Харків: ХДАФК, 22–24.

5. Черкашина, Л. П. (2020). *Організаційні форми та методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять: методичні рекомендації*. Дніпро: ТОВ фірма «Вета».

6. Synytsya, S. (2020). System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)*, 9(8), 33–41.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ В СИСТЕМІ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Солод Віталій Петрович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Настільний теніс є одним із популярних видів спорту, який активно впроваджується в систему секційної роботи загальноосвітніх шкіл. Він сприяє розвитку координації рухів, швидкості реакції, витривалості та тактичного мислення учнів. Ефективна технічна підготовка учнів з настільного тенісу в шкільних умовах потребує чітко визначених методичних засад, що включають поетапну організацію навчання, використання інноваційних підходів та врахування індивідуальних особливостей дітей.

Технічна підготовка є важливою складовою процесу навчання настільного тенісу, оскільки вона забезпечує формування необхідних навичок та вмінь для досягнення високих спортивних результатів.

На кожному етапі навчання важливо приділяти увагу деталям техніки виконання ударів, забезпечуючи учням чіткі та доступні інструкції. Практика показує, що успішне формування технічних навичок відбувається через поетапне опанування кожного елемента з подальшою його інтеграцією в ігрові дії [1; 2].

Методика технічної підготовки з настільного тенісу у шкільних секціях має будуватися на кількох ключових принципах:

1. Принцип послідовності та поступовості. Навчання має бути організовано від простого до складного. Спочатку учні засвоюють базові рухи та удари, після чого переходять до більш складних технічних дій та ігрових комбінацій.

2. Принцип варіативності. Важливо використовувати різні види вправ і методів тренування, щоб учні могли засвоїти технічні дії в різних ігрових ситуаціях. Наприклад, тренування різних видів подач або ударів проти різних стилів гри суперника.

3. Принцип систематичності. Технічна підготовка має бути постійною та регулярною. Без систематичного повторення вправ технічні навички швидко втрачаються. Важливо приділяти увагу повторенню як на заняттях, так і під час самостійних тренувань.

4. Принцип індивідуального підходу. Учні мають різні фізичні та психомоторні здібності, тому тренер має адаптувати навчальну програму під індивідуальні можливості кожного з них. Одні учні швидше опановують техніку, інші потребують більше часу та додаткових вправ.

Процес технічної підготовки в настільному тенісі умовно поділяється на три основні етапи:

1. Початковий етап. Метою цього етапу є ознайомлення учнів з основами настільного тенісу, навчання правильних стійок, хваток ракетки та основних технічних ударів. Основними засобами навчання є вправи на розвиток координації рухів, відпрацювання простих ударів без участі суперника.

2. Основний етап. На цьому етапі учні поглиблюють свої знання та вдосконалюють техніку виконання ударів. Важливими завданнями є навчання варіативності ударів, комбінованих дій і реакцій на дії суперника. У тренування вводяться ігрові вправи, ігри на маленькій та великій дистанції.

3. Заключний етап. Основна увага приділяється розвитку ігрового мислення, тактики гри, аналізу дій суперника. Учні відпрацьовують різні стратегії гри, вдосконалюють техніку в умовах реальної гри з суперником. Важливим є також розвиток стресостійкості та навичок гри у складних ситуаціях.

Тренер відіграє ключову роль у технічній підготовці учнів, оскільки саме він спрямовує навчальний процес, контролює правильність виконання технічних дій та мотивує учнів до вдосконалення навичок. Тренеру важливо: забезпечити позитивний психологічний клімат у групі, щоб учні відчували підтримку і могли відкрито працювати над своїми помилками; бути взірцем для учнів, демонструючи правильні технічні дії та постійно підвищуючи свій рівень кваліфікації; підтримувати інтерес до занять через організацію змагань, турнірів та інших форм змагальної діяльності.

Технічна підготовка в настільному тенісі в системі секційної роботи загальноосвітньої школи є багатограним процесом, який включає поетапне навчання, систематичну роботу над вдосконаленням техніки та використання інноваційних підходів. Основними засадами цієї підготовки є індивідуальний підхід до кожного учня, послідовність і систематичність у навчанні, а також залучення сучасних технологій для підвищення ефективності тренувань. Успішне впровадження методики сприятиме розвитку фізичних і психомоторних якостей учнів, а також формуванню в них позитивного ставлення до здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Бірук І. Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП. 2014. 164.
2. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Видво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. ЗК 2 (71). С. 94-98.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У СИСТЕМІ ДОДАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Супрун Віталій Євгенович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура) Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка»

Багаторічне тренування юних футболістів є невід'ємною частиною загальної системи підготовки спортсменів, що спрямована на досягнення найвищих результатів. Воно підпорядковується спеціальним настановам та програмам, що мають на меті максимальний розвиток технічних, тактичних та фізичних навичок гравців. Проте провідні тренери та експерти в сфері футболу відзначають, що випускники дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) часто не відповідають сучасним вимогам до технічної підготовки. Їхній рівень майстерності значно відстає від потреб професійних команд, і

далеко не всім випускникам вдається досягти рівня технічної майстерності, необхідного для гри на професійному рівні.

Одним із ключових показників фізичної підготовленості футболістів є розвиток швидкісних здібностей. Високий рівень швидкісних якостей дозволяє гравцям виконувати техніко-тактичні дії з більшою швидкістю, що дає їм додатковий час для прийняття ефективних рішень на полі. Формування таких якостей сприяє успішному виконанню важливих рухових завдань у футболі. Незважаючи на те, що наша експериментальна робота орієнтована на футболістів, які займаються в умовах додаткової освіти, цікаво відзначити, що навіть провідні футболісти світу часто не демонструють високого рівня розвитку швидкісних здібностей. Це свідчить про важливість постійного вдосконалення методик тренувань, спрямованих на розвиток цього критично важливого аспекту фізичної підготовки [1; 2].

Таким чином, для підвищення рівня технічної та фізичної підготовки юних футболістів необхідно розробляти і впроваджувати більш ефективні тренувальні програми, які враховують сучасні вимоги до гри. Це дозволить не тільки підготувати гравців до виступів на професійному рівні, але й забезпечить їхню конкурентоспроможність у міжнародному футболі.

Особливу увагу у навчально-тренувальному процесі слід приділяти техніко-тактичній підготовці юних футболістів, використовуючи сучасні методи для її засвоєння та вдосконалення. Важливо, щоб гравці швидко приймали рішення і ефективно вирішували завдання, що виникають під час гри в умовах обмеженого простору та часу, часто під тиском суперників. Ця здатність до швидкої адаптації та прийняття рішень є ключовою для успіху в сучасному футболі.

Граючи у футбол, кожен член команди повинен пам'ятати, що це колективний вид спорту, де успіх досягається завдяки зусиллям усіх гравців. Коли команда складається з технічно підготовлених футболістів, які демонструють високий рівень майстерності та вмінь, шанси на перемогу над суперниками значно зростають. Кожен гравець має розуміти свою роль на полі та ефективно взаємодіяти з партнерами по команді.

На всіх етапах багаторічного тренувального процесу відбувається безперервний розвиток як фізичних, так і техніко-тактичних якостей футболістів. Чітке засвоєння необхідних рухових дій дозволяє гравцям успішно застосовувати їх у грі, що є критично важливим для досягнення високих результатів. Формування досконалих ігрових навичок потребує

всебічної підготовки, яка включає в себе розвиток фізичної витривалості, сили, швидкості, координації та інших ключових аспектів [2].

Крім того, тренери повинні враховувати індивідуальні особливості кожного гравця та створювати умови для їхнього максимального розвитку. Це може включати індивідуальні тренувальні програми, спеціалізовані заняття та аналіз ігор. Використання новітніх технологій та наукових підходів у тренувальному процесі також сприяє більш ефективному розвитку футболістів.

Сучасні методи підготовки повинні включати аналіз ігор з використанням відеозаписів, застосування тренажерів для покращення технічних навичок, а також психологічну підготовку, яка допомагає гравцям впоратися з тиском під час змагань. Усі ці компоненти разом сприяють створенню комплексної системи підготовки, яка забезпечує високий рівень розвитку юних футболістів і підвищує їхні шанси на успіх у майбутньому.

Таким чином, цілісна та продумана підготовка, що охоплює всі аспекти гри та розвитку гравця, є ключем до формування висококласних футболістів, здатних досягти значних успіхів у спортивній кар'єрі.

На етапах навчання та вдосконалення використовуються загальноприйняті методи фізичного виховання, такі як фізичні вправи, ігровий метод, змагальний метод, метод наочності, метод наступності, метод використання слова та метод виправлення помилок. Всі ці методи застосовуються у тісному взаємозв'язку, забезпечуючи комплексний підхід до тренувального процесу.

Однак, відсоткове співвідношення використання цих методів залежить від багатьох факторів, таких як етап навчання, завдання, що стоять перед тренером і спортсменами, вікові та індивідуальні особливості спортсменів, а також їхній рівень підготовки. Наприклад, на початкових етапах підготовки більше уваги може приділятися методу наочності та методу використання слова, тоді як на більш просунутих етапах важливішу роль можуть відігравати ігровий та змагальний методи.

Фізичні вправи є основою будь-якої програми підготовки, вони сприяють розвитку загальної витривалості, сили, швидкості та координації. Ігровий метод дозволяє зробити тренування більш захоплюючими та мотивуючими, а також розвиває тактичне мислення та командну взаємодію. Змагальний метод стимулює спортсменів досягати нових висот, розвиває стресостійкість і вміння працювати під тиском.

Метод наочності, який включає використання відеозаписів, схем та демонстрацій, допомагає спортсменам краще зрозуміти техніку виконання вправ та тактичні прийоми. Метод наступності забезпечує поступовий розвиток навичок, поступово ускладнюючи завдання та вправи. Використання слова, тобто вербальне пояснення та інструкції тренера, допомагає спортсменам усвідомлювати свої помилки та шляхи їх виправлення. Метод виправлення помилок сприяє вдосконаленню техніки виконання ігрових дій та запобіганню повторенню помилок у майбутньому.

Розроблена нами методика технічної підготовки для експериментальної групи враховувала результати попереднього дослідження, яке виявило, що в змагальній діяльності спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки часто виникали помилки під час поєднання таких технічних прийомів: ведення м'яча – передача, ведення м'яча – обведення – удар, ведення м'яча – зупинка, передача – зупинка м'яча – передача, передача – удар ногою, гра головою – удари головою, відбір м'яча – передача, обманні рухи (фінти) – удар ногою, обманні рухи (фінти) – передача, вкидання м'яча з-за бокової лінії.

Список використаних джерел:

1. Сіренко, П. О. (2015). *Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів: дисертація на здобуття ступеня кандидата наук із фізичного виховання і спорту: спеціальність 24.00.01*. Львів: ЛДУФК.
2. Шевченко, А. Ю., & Бойченко, С. В. (2014). Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6(49)), 146–155.

ПОЗАУРОЧНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ОСВІТНІЙ СИСТЕМІ КИТАЮ

Сяо Пен

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Фізичне виховання є важливим елементом освітньої системи будь-якої країни, і Китай не є винятком. У контексті сучасних освітніх тенденцій КНР особлива увага приділяється не лише обов'язковим урокам фізичної культури, а й позаурочним формам занять, які спрямовані на підвищення рівня фізичної

активності учнів, розвиток їх здоров'я та загальної фізичної підготовки. Враховуючи сучасні виклики, зокрема, зростання рівня гіподинамії серед молоді, позаурочні форми занять фізичною культурою в Китаї набувають особливого значення.

Позаурочні форми організації занять фізичною культурою у школах та університетах Китаю мають свої характерні риси та різноманітні форми. Однією з основних особливостей є системний підхід до організації спортивних заходів, які охоплюють як індивідуальні, так і групові форми активностей. Це можуть бути спортивні секції, клуби, турніри, фестивалі фізичної культури, спортивні табори та змагання на різних рівнях — від шкільних до національних [3].

Однією з найбільш популярних форм позаурочних занять є спортивні секції та клуби. Китайська освітня система сприяє розвитку різних видів спорту, починаючи з традиційних китайських бойових мистецтв, таких як ушу та кунг-фу, і закінчуючи сучасними видами спорту, такими як футбол, баскетбол, волейбол та легка атлетика. Учні мають можливість відвідувати тренування у секціях після шкільних занять або у вихідні дні. Особливу увагу приділяють тому, щоб ці заняття були доступними для всіх учнів, незалежно від їх фізичних можливостей або соціального статусу.

Важливою частиною фізичного виховання у Китаї є різноманітні спортивні змагання та фестивалі фізичної культури, які проводяться як на шкільному, так і на регіональному та національному рівнях. Ці заходи не лише сприяють підвищенню рівня фізичної підготовки учнів, але й формують у них командний дух, відповідальність та мотивацію до саморозвитку. Змагання часто супроводжуються культурними подіями, такими як виступи танцювальних колективів, виставки традиційних китайських бойових мистецтв тощо, що сприяє популяризації здорового способу життя серед молоді [1; 2].

У Китаї поширені практики проведення спортивних таборів та тренувальних зборів для учнів, особливо під час літніх та зимових канікул. Такі заходи дозволяють учням не лише підвищити рівень своєї фізичної підготовки, але й долучитися до інтенсивних тренувань у командних видах спорту. У спортивних таборах часто викладають відомі тренери, які працюють з професійними спортсменами, що мотивує учнів до досягнення нових висот у спорті. Також варто зазначити, що в таких таборах особлива увага приділяється не тільки фізичному розвитку, а й вихованню дисципліни, відповідальності та навичок співпраці.

Для учнів різного віку в китайських школах та університетах активно впроваджуються програми оздоровчої фізичної культури. Вони включають йогу, пілатес, заняття на свіжому повітрі та програми реабілітації для тих, хто має проблеми зі здоров'ям. Такі програми спрямовані на профілактику захворювань опорно-рухового апарату, зняття стресу та загальне зміцнення організму. Окрім того, спортивно-оздоровчі програми мають на меті інтеграцію учнів, які не є активними учасниками спортивних змагань, у систему фізичного виховання.

У зв'язку зі зростанням популярності цифрових технологій у Китаї з'являються нові форми позаурочних занять фізичною культурою, які поєднують спортивні тренування та інформаційні технології. Наприклад, створюються мобільні додатки для самостійних тренувань учнів, що дозволяє їм тренуватися у зручний час. Також популярними стали онлайн-курси з різних видів спорту, де учні можуть отримувати поради від тренерів та спостерігати за відеоуроками. Такий підхід дозволяє розширити коло учнів, які можуть займатися фізичною культурою поза шкільною програмою.

Таким чином, позаурочні форми організації занять фізичною культурою у освітній системі Китаю є важливим компонентом загальної системи виховання молоді. Вони сприяють розвитку фізичної активності учнів, зміцненню їхнього здоров'я, а також формують у них навички, необхідні для здорового способу життя. Китайська система фізичного виховання використовує широкий спектр підходів та методів, що дозволяє забезпечити високу ефективність у підготовці учнів до активної та здорової життєдіяльності.

Список використаних джерел:

1. Кіндрат, В. К. (2015). Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства: навчальний посібник. Рівне.
2. Тимошенко, О. В., & Дьоміна, Ж. Г. (2014). Моделювання і прогнозування у фізичному вихованні та спорті: методичний посібник. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова.
3. Cheng, K. M., Xinhua, J., & Xiaobo, G. (1999). From Training to Education: Lifelong Learning in China. *Comparative Education*, 35(2), 119–129.

НАВЧАННЯ ТОЧНОСТІ ВИКОНАННЯ ДІЙ ІЗ М'ЯЧЕМ НА ШВИДКОСТІ В ІГРОВИХ СИТУАЦІЯХ

Шостак Євгенія Юрїївна

(кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Тримбачов Євген Вікторович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Біомеханіка ударів у футболі включає в себе аналіз рухів тіла, кутів нахилу та швидкості, з якими здійснюється удар. Важливим аспектом є правильне положення стопи та момент контакту з м'ячем, що забезпечує точність і силу удару.

Анатомічні особливості футболіста, такі як м'язова маса, сила, гнучкість і координація, впливають на виконання ударів. Знання анатомії допомагає в розробці тренувальних програм для оптимізації цих параметрів.

Методика тренування ударів передбачає використання спеціальних вправ для розвитку техніки та точності, таких як удари по мішенях, удари на швидкість та ускладнені ситуації.

Сучасні технології, такі як відеоаналіз, датчики руху та інші засоби, дозволяють детально аналізувати техніку виконання ударів і коригувати помилки в реальному часі.

Точність виконання дій з м'ячем на швидкості є критично важливою для успішної гри, оскільки дозволяє футболістам ефективно обігравати суперників, створювати гольові моменти і завершувати атаки [1].

Висока швидкість і точність виконання технічних дій забезпечують команді перевагу в ігрових ситуаціях, дозволяючи швидше реагувати на зміни в грі та приймати правильні рішення.

Навчання точності на швидкості включає в себе поєднання фізичних і когнітивних навичок. Дослідження організовано на базі футбольних шкіл і академій, де проводяться регулярні тренування та змагання. Учасниками дослідження є юні футболісти віком від 10 до 16 років, які розділені на контрольні та експериментальні групи. Протягом дослідження використовується комплекс тренувальних програм, спрямованих на вдосконалення точності дій з м'ячем на швидкості [2].

Методи дослідження:

- Метод спостереження: аналіз виконання технічних дій під час тренувань і змагань.

- Відеоаналіз: використання відеозаписів для детального розбору техніки виконання ударів і інших дій з м'ячем.

- Тестування: проведення спеціальних тестів для оцінки точності і швидкості виконання технічних дій.

- Анкетування: опитування тренерів і футболістів для збору даних про ефективність тренувальних методик.

Результати дослідження вдосконалення точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях у системі підготовки юних футболістів:

1. Збільшення точності ударів:

В результаті тренувальних програм, спрямованих на вдосконалення техніки ударів, було досягнуто значного підвищення точності виконання ударів у юних футболістів.

Дані тестування показали, що футболісти експериментальної групи поліпшили свої показники на 20-30% порівняно з початковими результатами.

2. Покращення швидкості прийняття рішень:

Впровадження тренувань на швидкість і точність дій з м'ячем сприяло швидшому прийняттю рішень в ігрових ситуаціях.

Спостереження та відеоаналіз показали, що гравці стали швидше реагувати на зміни ситуації на полі та ефективніше виконувати технічні дії.

3. Розвиток когнітивних навичок:

Комплексні тренування, що включали фізичні вправи та вправи на розвиток когнітивних навичок, призвели до загального підвищення рівня гри юних футболістів.

Анкетування та опитування тренерів підтвердили позитивний вплив таких тренувань на загальний розвиток гравців.

4. Адаптація сучасних технологій:

Використання відеоаналізу та інших технологій допомогло детально аналізувати виконання технічних дій і швидко коригувати помилки.

Застосування датчиків руху дозволило отримати точні дані про рухи футболістів та оптимізувати тренувальний процес.

5. Вплив на командні результати:

Підвищення точності та швидкості виконання технічних дій позитивно вплинуло на результати команди в змаганнях.

Команди, де проводились дослідження, показали кращі результати в матчах, що свідчить про ефективність впроваджених тренувальних методик.

Комплексний підхід до тренування точності дій з м'ячем на швидкості включає біомеханічні, анатомічні, методичні та технологічні аспекти. Точність виконання дій з м'ячем на швидкості є критично важливою для успіху в сучасному футболі. Вдосконалення техніки ударів та інших технічних дій потребує систематичного підходу з використанням сучасних технологій та методик. Організація експериментальних досліджень на базі футбольних шкіл дозволяє отримати надійні дані та розробити ефективні тренувальні програми. Результати досліджень свідчать про значне покращення технічних і когнітивних навичок юних футболістів, що позитивно впливає на їхні ігрові результати.

Список використаних джерел:

1. Мосейчук, Ю. Ю., & Дарійчук, С. В. (Укл.). (2022). Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича.
2. Шинкарук, О. А. (2013). Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник. Київ. (136)

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБАМИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Туркот Владислав Миколайович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Розвиток витривалості у старшокласників є однією з ключових задач фізичного виховання в школах, оскільки ця фізична якість впливає на загальну фізичну підготовленість, працездатність та здоров'я учнів. Витривалість визначає здатність організму протистояти тривалим фізичним навантаженням, що має важливе значення для успішної реалізації професійної, побутової, військової та спортивної діяльності.

Морфо-функціональні параметри старшокласників, таких як зріст, маса тіла, життєва ємність легень та функціональний стан серцево-судинної системи, є важливими для оцінки фізичного розвитку та потенціалу учнів. Вивчення цих параметрів показало, що в період старшого шкільного віку відбуваються значні фізіологічні зміни, що створює сприятливі умови для розвитку витривалості.

Витривалість старшокласників має різні форми прояву залежно від характеру виконуваної рухової діяльності. Вона може бути загальною, що визначає здатність до тривалих помірних фізичних навантажень, і спеціальною, що пов'язана з виконанням специфічних для певного виду спорту вправ. Розвиток витривалості залежить від ефективності роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, а також від психофізіологічних можливостей організму.

Вікові та статеві особливості розвитку витривалості старшокласників виявляються у тому, що хлопці зазвичай мають вищі показники витривалості через більшу м'язову масу та вищий рівень тестостерону. У дівчат витривалість розвивається повільніше, однак вони демонструють хороші показники при помірних навантаженнях. Контроль за розвитком витривалості включає регулярне вимірювання фізичних показників, таких як частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, життєва ємність легень та максимальне споживання кисню (МСК), а також аналіз результатів тренувань [2].

Колове тренування є ефективним методом розвитку загальної витривалості старшокласників. Цей метод передбачає виконання серії вправ, що чергуються між собою з короткими інтервалами відпочинку. Основні принципи колового тренування включають варіативність вправ, поступове збільшення навантаження та контроль за технікою виконання. Використання колового тренування дозволяє залучати різні групи м'язів та підтримувати високу інтенсивність занять, що сприяє покращенню функціональних можливостей організму [1].

Розробка спеціальних комплексів вправ для колового тренування базувалася на принципах доступності, послідовності, свідомості та активності. У ході дослідження були створені комплекси вправ, які змінювалися з послідовною і поступовою заміною вправ для забезпечення оптимального розвитку витривалості. Зміст вправ включав як загальнорозвиваючі, так і спеціальні вправи, що імітували рухи та дії, характерні для спортивних ігор. Методика проведення колового тренування передбачала роботу на «станціях» з тривалістю 30-45 секунд та відпочинком між «станціями» 30-60 секунд, з повним відпочинком між колами тривалістю 3 хвилини.

Експериментальне впровадження колового методу тренування було проведено у загальноосвітній школі, де старшокласники відвідували уроки фізичної культури два рази на тиждень. Експериментальна група займалася за

розробленою методикою колового тренування, тоді як контрольна група продовжувала займатися за традиційною програмою. Педагогічний експеримент показав, що застосування колового методу тренування призвело до значного покращення показників загальної витривалості у старшокласників експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

Результати дослідження були підтверджені за допомогою контрольних випробувань, таких як 12-хвилинний біг Купера, проба Руф'є-Діксона та Гарвардський степ-тест. Застосування цих тестів дозволило об'єктивно оцінити ефективність методики колового тренування та її вплив на розвиток загальної витривалості старшокласників. Підвищення показників витривалості в експериментальній групі підтвердило доцільність використання колового методу на уроках фізичної культури.

Таким чином, колове тренування є ефективним засобом розвитку загальної витривалості старшокласників. Воно дозволяє не тільки підвищити фізичну підготовленість учнів, але й сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя. Використання колового методу в навчальному процесі фізичної культури забезпечує комплексний підхід до фізичного розвитку учнів, що є важливим для покращення їхнього здоров'я та загальної фізичної працездатності.

Список використаних джерел:

1. Рибалко, П., Лянной, М., Ганчева, В., & Красілов, А. (2019). Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, (4), 280–289.
2. Рибковський, А. Г. (2003). Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ.

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Проскурнін Андрій Вячеславович

(аспірант кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Сучасний спорт високих досягнень вимагає не лише фізичної та технічної підготовки спортсменів, а й детальної оцінки їхнього потенціалу на етапі спортивного відбору. Антропометричні показники відіграють центральну роль у цьому процесі, оскільки вони забезпечують об'єктивне

розуміння можливостей та обмежень тіла спортсмена, дозволяючи виявляти індивідуальні особливості та тенденції фізичного розвитку. Зростання спортивної конкуренції та прогрес у спортивній науці зумовили необхідність використання нових підходів до аналізу антропометричних показників, які базуються на передових технологіях та індивідуалізації відбору.

Антропометрія є наукою, що вивчає особливості будови тіла, зокрема його розміри, масу та пропорції. У спортивному відборі цей напрям надає критичну інформацію про структурні характеристики тіла спортсмена, які впливають на його функціональні можливості. Відбір за антропометричними показниками дає змогу виявити спортсменів, чії фізичні особливості найбільш відповідають вимогам певного виду спорту.

Так, наприклад, у спортивних дисциплінах, що потребують високого рівня витривалості (біг на довгі дистанції, плавання), знижена маса тіла та збалансовані пропорції кінцівок є переважними факторами. Натомість, у силових видах спорту (важка атлетика, боротьба) важливими є такі показники, як обсяг м'язової маси та товщина кісток, що впливають на здатність спортсмена переносити високі фізичні навантаження та розвивати значну силу.

Серед основних антропометричних показників, що використовуються в спортивному відборі, виділяють:

- Зріст та маса тіла: визначальні параметри, що характеризують загальний фізичний розвиток спортсмена. Вони є важливими для визначення відповідності індивіда до вимог певного виду спорту, зокрема таких, як баскетбол чи волейбол, де високий зріст є суттєвою перевагою.
- Індекс маси тіла (ІМТ): співвідношення маси до квадрату зросту, що надає уявлення про нормальність ваги спортсмена. ІМТ часто використовується для аналізу здоров'я та оцінки оптимальної вагової категорії в таких дисциплінах, як боротьба, де перевищення вагових норм може обмежити спортивний потенціал.
- Окружність та об'єми грудної клітки, тазу, кінцівок: ці показники особливо важливі для оцінки рівня розвитку м'язової та кісткової маси. Високий рівень м'язового розвитку є визначальним для спортивних дисциплін, що потребують сили та швидкості, таких як біг на короткі дистанції або футбол.
- Співвідношення розмірів різних сегментів тіла: наприклад, довжина рук і ніг, співвідношення об'єму грудної клітки до зросту, що є

визначальними для багатьох видів спорту, як-от плавання чи легка атлетика, де певні пропорції сприяють розвитку вищої швидкості або витривалості.

Дослідження антропометричних показників серед спортсменів різного віку показали, що інтенсивний ріст та розвиток організму підлітків значною мірою впливає на їх спортивні результати. У віці від 10 до 17 років організм проходить через активні фази росту, під час яких змінюються пропорції тіла та його морфологічні характеристики. Тому в спортивному відборі серед юних спортсменів важливо враховувати не лише фактичні антропометричні показники, а й перспективу їх розвитку. Наприклад, дослідження показують, що зростання довжини ніг та рук значно впливає на потенціал у бігових та плавальних дисциплінах, що є важливим показником для перспективних тренувань.

Для ефективного використання антропометрії в спортивному відборі юних спортсменів враховується біологічний вік, що може відрізнятися від хронологічного через індивідуальні темпи фізичного розвитку. Також значення має гендерна диференціація: у хлопців та дівчат у підлітковому віці відбуваються різні зміни в розподілі жирової та м'язової тканини, що впливає на вибір тренувальних підходів та цільових показників для кожного виду спорту [1].

Сучасні технології значно розширили можливості антропометричного аналізу. Зокрема, використання 3D-сканування дозволяє більш детально досліджувати форму та об'єми тіла спортсмена, забезпечуючи точність, недосягну для традиційних методів. Завдяки 3D-скануванню можна отримати повну модель тіла спортсмена, враховуючи навіть найдрібніші особливості форми кінцівок чи структури тіла, що особливо актуально для видів спорту, які вимагають точного балансу або розвинутої координації.

Додатково, сучасний антропометричний аналіз використовує інструменти штучного інтелекту та алгоритми машинного навчання для обробки великих обсягів даних, отриманих під час вимірювань. Це дозволяє швидко виявляти ключові кореляції між антропометричними характеристиками та спортивною продуктивністю, що суттєво підвищує точність прогнозів. Наприклад, алгоритми машинного навчання можуть проаналізувати дані спортсменів у різних вікових категоріях та визначити найбільш значущі для успіху антропометричні характеристики для кожної спортивної дисципліни.

Окрім базових антропометричних показників, для спортивного відбору має значення здатність організму адаптуватися до високих фізичних навантажень. Адаптаційні можливості організму можуть бути оцінені через комбінацію антропометричних, біохімічних та фізіологічних показників, що дозволяє визначити здатність спортсмена швидко відновлюватися після інтенсивних тренувань. Наприклад, спортсмен, що має високий рівень м'язової маси при оптимальному співвідношенні жирової тканини, зазвичай здатний витримувати значні навантаження та швидше відновлюватись. Це особливо актуально для видів спорту на витривалість, таких як марафонський біг чи велоспорт, де здатність до швидкого відновлення є важливою перевагою [2].

Антропометричний підхід у спортивному відборі є однією з найперспективніших галузей спортивної науки, оскільки дозволяє не лише відбирати талановитих спортсменів, а й забезпечувати їхній оптимальний розвиток на основі індивідуальних особливостей. Інтеграція новітніх методик аналізу та використання передових технологій дозволяє зробити процес відбору більш точним і обґрунтованим. Очікується, що з розвитком технологій персоналізація спортивного відбору буде вдосконалюватись, забезпечуючи можливість точного прогнозування спортивного потенціалу кожного індивіда та підвищуючи шанси на досягнення спортивних вершин.

Отже, антропометричні показники є важливою складовою сучасного спортивного відбору, яка дозволяє оцінити потенціал спортсмена з високою точністю. Завдяки інноваціям у технологіях вимірювань та аналізу даних, антропометрія надає можливість більш ефективно відбирати талановитих спортсменів, що володіють необхідними фізичними характеристиками для досягнення високих результатів у певних видах спорту.

Список використаних джерел:

1. Сергієнко, Л. П. (2010). Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ.
2. Сергієнко, Л. П. (2001). Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ.

СПЕЦИФІКА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ В УМОВАХ ПРИСКОРЕНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО БОЙОВИХ ДІЙ

Феніч Ростислав Вадимович

(аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Загострення військово-політичної ситуації та збільшення інтенсивності військових конфліктів на сучасному етапі зумовлюють необхідність підвищення ефективності підготовки офіцерського складу. Особливо важливою є військово-прикладна фізична підготовка, яка є основою для формування не лише фізичної, а й психологічної готовності офіцерів до виконання бойових завдань. В умовах прискореної підготовки до бойових дій виникає потреба в адаптації програм фізичної підготовки з акцентом на швидке набуття необхідних фізичних якостей та здатності витримувати високі фізичні й психологічні навантаження.

Військово-прикладна фізична підготовка є базовим компонентом військової підготовки, оскільки вона сприяє розвитку таких якостей, як сила, витривалість, спритність, швидкість, які необхідні для виконання бойових завдань. В умовах бойових дій фізична підготовка забезпечує офіцерам можливість швидко адаптуватися до стресових умов, проявляти високу працездатність під час тривалих фізичних і психологічних навантажень та витримувати екстремальні ситуації.

Особливість військово-прикладної підготовки полягає в її орієнтованості на конкретні бойові завдання, такі як пересування в умовах обмеженого простору, витривалість при перенесенні важких вантажів, подолання перешкод, а також збереження високої фізичної активності в умовах обмеженого відпочинку. У цьому контексті фізична підготовка майбутніх офіцерів спрямована не лише на загальний розвиток фізичних здібностей, а й на формування специфічних навичок, таких як навички рукопашного бою, стрільби під фізичним навантаженням, витримка в екстремальних температурних умовах, які є основними компонентами фізичної готовності до бойових дій.

В умовах прискореного навчання виникає необхідність у швидкому формуванні фізичних якостей і навичок, необхідних для виконання бойових завдань. Це потребує розробки інтенсивних тренувальних програм, які включають елементи високоінтенсивних інтервальних тренувань, силових і

витривалих вправ, а також спеціальних вправ, орієнтованих на розвиток координації та спритності. Військово-прикладна фізична підготовка в таких умовах включає вправи, що забезпечують підвищення адаптаційних можливостей організму до навантажень, максимально наближених до бойових ситуацій [1; 2].

У прискореній підготовці враховується не лише час на розвиток фізичних якостей, а й необхідність підвищення стресостійкості. В умовах бойових дій офіцери стикаються з високим рівнем стресу, і тому важливо, щоб фізичні вправи виконувались в умовах підвищеного психічного тиску. Це досягається шляхом тренувань в умовах, наближених до реальних бойових ситуацій, таких як стрільба на тлі фізичної втоми, багатогодинні марш-кидки з навантаженням, нічні тренування тощо. Такі умови сприяють розвитку здатності зберігати працездатність і ефективність навіть при обмежених ресурсах енергії та високих психофізичних навантаженнях.

Військово-прикладна фізична підготовка в умовах прискореного навчання базується на таких принципах:

- Принцип прогресивного навантаження: тренування проводяться з поступовим підвищенням інтенсивності, що дозволяє адаптувати організм до зростаючих вимог бойової ситуації. Інтенсивність навантажень поступово збільшується, що сприяє розвитку фізичної витривалості та сили, необхідних для виконання складних завдань.
- Принцип варіативності вправ: програми включають різноманітні вправи, спрямовані на розвиток усіх основних фізичних якостей, а також вправи, що імітують реальні бойові дії. Наприклад, у програму включаються як аеробні (біг, плавання), так і анаеробні вправи (спринти, силові вправи), що дозволяє забезпечити комплексний підхід до підготовки.
- Принцип спеціалізації: враховуючи специфіку бойових завдань, програма передбачає виконання спеціальних вправ, орієнтованих на формування конкретних навичок. Наприклад, включення вправ з використанням засобів, які імітують бойове спорядження, вправ для розвитку навичок орієнтування на місцевості, здатності до швидкого пересування з навантаженням.
- Принцип індивідуалізації: індивідуальні особливості фізичного стану кожного майбутнього офіцера беруться до уваги, що дозволяє досягти максимальних результатів за короткий проміжок часу. Зокрема, адаптовані програми забезпечують особам з різними фізичними

можливостями рівномірний розвиток та поступове нарощування фізичних навичок [1].

Військово-прикладна фізична підготовка майбутніх офіцерів в умовах прискореної підготовки є важливою складовою їхньої загальної військової підготовки. Завдяки використанню сучасних методик, принципів прогресивного навантаження, спеціалізації та індивідуалізації, а також інтеграції психологічної підготовки, ця підготовка сприяє формуванню здатності офіцерів ефективно діяти в умовах бойових дій. Інтенсивні програми фізичної підготовки дозволяють максимально ефективно використовувати обмежений час для формування необхідних фізичних та психологічних якостей, що є визначальним чинником успіху військових дій у сучасних умовах.

Список використаних джерел:

1. Сухорада, Г. І. (2003). Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців): автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спеціальність 24.00.02. Львів.

2. Єдинак, Г. А. (Ред.). (2003). Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ЯК ОСНОВА ПРОТИДІЇ СТРЕС-ФАКТОРАМ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Маник Валерій Петрович

(аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Сучасні умови професійної діяльності тренера пов'язані з високим рівнем стресу, що зумовлено великим обсягом відповідальності, необхідністю приймати оперативні рішення, та психологічним навантаженням у процесі підготовки спортсменів. Психологічна підготовка є критичним елементом у професійному становленні тренера, оскільки забезпечує його здатність протистояти стрес-факторам і ефективно виконувати функції управління командою та підтримки спортсменів в умовах емоційного напруження. Мета цієї статті – дослідити основні аспекти психологічної підготовки майбутніх

тренерів, методи її формування та роль у протидії стрес-факторам професійної діяльності.

Професійна діяльність тренера відзначається високою інтенсивністю психоемоційних навантажень, що зумовлено потребою швидко приймати важливі рішення, організовувати навчально-тренувальний процес, забезпечувати позитивний психологічний клімат у команді та підтримувати емоційну стійкість спортсменів. Тренер постійно стикається з високими очікуваннями, а також з потребою адаптуватися до різних індивідуальних та колективних психологічних станів. Психологічна підготовка стає важливою основою для здатності тренера зберігати ефективність роботи навіть під впливом стресу, управляти власними емоціями і контролювати стресові реакції, а також розвивати навички спілкування та підтримки, необхідні для роботи з спортсменами [2].

Психологічна підготовка тренера передбачає розвиток таких базових компонентів:

- **Стресостійкість:** це здатність зберігати психологічну стабільність та здатність до прийняття рішень навіть у стресових ситуаціях. Висока стресостійкість дозволяє тренеру протистояти емоційним перепадам, ефективно керувати командою під час змагань та підтримувати спортсменів у складних психологічних станах.
- **Саморегуляція:** важливий компонент, що включає навички управління власними емоціями, зокрема вміння контролювати страх, тривогу, агресію та інші негативні емоції, що можуть впливати на якість тренерської роботи. Розвинена саморегуляція дозволяє тренеру підтримувати внутрішній баланс та емоційний спокій у будь-якій ситуації.
- **Комунікативні навички:** забезпечують ефективну взаємодію з спортсменами, колегами та адміністрацією. Вміння спілкуватися, надавати підтримку та мотивувати спортсменів, створювати атмосферу довіри та конструктивного зворотного зв'язку є ключовими для ефективної взаємодії.
- **Емоційний інтелект:** здатність розуміти та управляти власними емоціями, а також усвідомлювати емоційний стан оточуючих, що важливо для підтримки позитивної психологічної атмосфери в команді.

Професійна діяльність тренера характеризується впливом численних стрес-факторів, які можуть спричиняти професійне вигорання та знижувати ефективність роботи. До основних стрес-факторів відносяться:

- Високі вимоги та очікування: тренер часто працює під тиском високих вимог з боку спортсменів, батьків, керівництва спортивних установ та громадськості. Постійне очікування високих результатів створює напруження та призводить до підвищеного стресу.
- Тривалі робочі години та інтенсивність навантаження: робота тренера, особливо на професійному рівні, передбачає тривалі робочі дні, що включають як фізичну активність, так і психоемоційні навантаження.
- Психологічний тиск у змагальному процесі: під час змагань тренер несе відповідальність за результат команди чи індивідуального спортсмена, що підсилює емоційне напруження. Прийняття рішень у змагальних умовах є суттєвим стрес-фактором.
- Соціальна відповідальність: тренер зобов'язаний створювати сприятливий психологічний клімат у команді та сприяти розвитку позитивних цінностей серед спортсменів. Це вимагає значного емоційного залучення і може викликати почуття відповідальності та перевантаження.

Емоційний інтелект є одним з найважливіших компонентів психологічної підготовки тренера, оскільки він дозволяє ефективно взаємодіяти зі спортсменами та забезпечує підтримку в умовах емоційного навантаження. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає тренеру розуміти емоції своїх підопічних, виявляти їхні потреби та забезпечувати підтримку, особливо під час змагальної діяльності, коли спортсмени найбільш вразливі до стресу. Тренери з розвиненим емоційним інтелектом здатні створювати сприятливу психологічну атмосферу, що позитивно впливає на мотивацію та працездатність спортсменів [1].

Професійне вигорання є однією з головних проблем серед тренерів, особливо тих, які працюють з високим рівнем стресу. Для запобігання вигоранню важливо, щоб тренери вміли правильно розподіляти навантаження, використовували методи релаксації та приділяли увагу самопомозі. Психологічна підготовка, орієнтована на формування стійкості до стресу, дозволяє знизити ризик вигорання та забезпечити стійкість до емоційних та фізичних перевантажень.

Психологічна підготовка є основою для професійної стійкості та ефективності роботи тренера. Розвиток стресостійкості, саморегуляції, емоційного інтелекту та комунікативних навичок забезпечує здатність тренера зберігати високу працездатність та підтримувати позитивний психологічний клімат у команді навіть під впливом стрес-факторів. Інтеграція

методик психологічної підготовки у навчальні програми для майбутніх тренерів сприяє підвищенню рівня їхньої психологічної компетентності, що позитивно позначається на ефективності їхньої професійної діяльності. В умовах підвищеного стресу психологічно підготовлений тренер має більше шансів на збереження емоційного та професійного балансу, що є важливим для досягнення високих результатів у спортивній діяльності та для підтримки довготривалої професійної стійкості.

Список використаних джерел:

1. Іваній, І. В., & Сергієнко, В. М. (2016). Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми.
2. Кириленко, Т. С. (2002). Психологія спорту. Регуляція психічних станів: навчальний посібник. Київ.

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Яременко Сергій Володимирович

(аспірант кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Професійно-прикладна фізична підготовка є важливою складовою підготовки майбутніх учителів у закладах вищої освіти (ЗВО), оскільки вона забезпечує розвиток фізичних якостей і навичок, необхідних для ефективного виконання професійних обов'язків. Особливе значення фізична підготовка має для тих педагогів, які працюватимуть у сфері фізичного виховання, початкової освіти та позашкільної діяльності. Завдяки спеціалізованій програмі фізичної підготовки в ЗВО студенти-майбутні вчителі здобувають знання, вміння та навички, які дозволяють їм підтримувати власний фізичний стан на належному рівні, бути прикладом для учнів, а також ефективно організовувати заняття з фізичної активності.

Професія вчителя, особливо фізичного виховання та початкових класів, вимагає високого рівня фізичної підготовленості, оскільки викладачі повинні бути фізично активними, підтримувати власний рівень фізичного здоров'я та навчати основам здорового способу життя. Фізична підготовка дозволяє майбутнім вчителям краще усвідомити значення здоров'я та активного способу життя для успішної педагогічної діяльності. Навички, які здобуваються в процесі фізичної підготовки, сприяють формуванню стресостійкості, витривалості та позитивного ставлення до фізичної

активності, що важливо для створення сприятливої навчальної атмосфери та мотивації учнів [3].

Фізично підготовлений учитель є прикладом для дітей, які вбачають у ньому зразок здорового способу життя. Окрім цього, вчитель фізичної культури та вихователі молодших класів часто виконують роль наставників і тренерів, залучаючи дітей до активної участі в заняттях і прищеплюючи їм інтерес до спорту. Це вимагає від майбутніх педагогів високої фізичної активності, здатності долати фізичні навантаження та вміння організовувати фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Основними завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки у підготовці майбутніх учителів є:

- Формування основних фізичних якостей: таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація. Ці якості важливі для активного проведення уроків, спортивних занять та позакласної діяльності.

- Опанування методик фізичного виховання: майбутні вчителі вчаться організовувати уроки фізичного виховання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, забезпечуючи їхню безпеку та ефективність навчання.

- Розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості: фізична активність сприяє стресостійкості та вмінню контролювати свої емоції, що є важливим для взаємодії з учнями, особливо у стресових ситуаціях.

- Формування професійно орієнтованих навичок: майбутні вчителі здобувають навички, які допомагають їм навчати дітей основам безпечної фізичної активності, забезпечувати позитивну навчальну атмосферу на уроках фізичної культури та мотивувати учнів до занять спортом [2; 3].

Зазначені завдання реалізуються через комплекс фізичних вправ, практичних занять, тренувань і спортивних змагань, які забезпечують підготовку студентів до виконання професійних обов'язків.

Психологічна стійкість є необхідною для майбутніх учителів, оскільки їхня робота пов'язана з постійною взаємодією з дітьми, що вимагає вміння контролювати емоції, підтримувати позитивний настрій і мотивувати учнів. Психологічна підготовка є важливою складовою фізичної підготовки, адже саме завдяки фізичній активності педагоги здатні підвищувати свою стресостійкість. Під час занять з фізичної підготовки майбутні вчителі вчаться застосовувати різні техніки релаксації, дихальні вправи, візуалізацію, що дозволяє ефективно знижувати рівень стресу та підтримувати емоційну рівновагу [1].

Професійно-прикладна фізична підготовка позитивно впливає на здоров'я та професійну стійкість майбутніх учителів. Регулярна фізична активність сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, підвищує загальну витривалість організму та покращує фізичне самопочуття. Фізично підготовлені вчителі менше схильні до емоційного вигорання, оскільки фізична активність сприяє зниженню рівня стресу та підтримує їхню здатність до збереження внутрішньої рівноваги. Крім того, фізична підготовка є важливим фактором профілактики професійних захворювань, пов'язаних з тривалим навантаженням на організм, зокрема опорно-рухову систему.

Професійно-прикладна фізична підготовка є важливою складовою підготовки майбутніх учителів у закладах вищої освіти. Вона забезпечує формування необхідних фізичних якостей, професійних навичок і психологічної стійкості, які є критичними для ефективного виконання педагогічних обов'язків. Завдяки професійно-прикладній підготовці майбутні вчителі здобувають не лише фізичну витривалість і силу, але й психологічну стійкість, що дозволяє їм ефективно працювати з дітьми, підтримувати позитивний клімат на заняттях фізичної культури та мотивувати учнів до активного і здорового способу життя. Тому розвиток професійно-прикладної фізичної підготовки в ЗВО є важливим напрямом у підготовці сучасних педагогів.

Список використаних джерел:

1. Гвоздецька, С. В., Рибалко, П. Ф., & Чередніченко, С. В. (2017). *Професійноприкладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)*. Суми: ФОП Цьома С. П.
2. Лахманюк, Т. В., & Горборуков, В. М. (2004). Загальна фізична підготовка як складова гармонійного розвитку майбутніх фахівців. *Наукова стаття*, 34–37.
3. Бейгул, І. О. (Уклад.). (2012). *Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей*. Дніпродзержинськ.

МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ТЕНІСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Горохов Сергій Анатолійович

(аспірант кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Підготовка висококваліфікованих тренерів з тенісу в Україні є пріоритетним завданням сучасної системи спортивної освіти, оскільки саме вони сприяють розвитку та популяризації цього виду спорту. У зв'язку з цим методичні принципи підготовки майбутніх тренерів у закладах вищої освіти (ЗВО) набувають важливого значення, оскільки сприяють формуванню компетентних, підготовлених до професійної діяльності фахівців, здатних ефективно працювати з різними віковими групами тенісистів та забезпечувати якісну тренувальну підготовку.

Методичні принципи є основою навчального процесу та включають основні підходи, що забезпечують ефективність підготовки майбутніх тренерів з тенісу. Вони формують систему, яка дозволяє організувати процес навчання таким чином, щоб максимально розвинути професійні якості, необхідні для тренувальної діяльності. До таких принципів належать прогресивне навантаження, індивідуалізація тренувального процесу, послідовність, варіативність, цілісність та інтеграція теоретичних і практичних знань. Реалізація цих принципів у навчальних програмах сприяє підготовці тренерів, здатних ефективно розробляти та коригувати програми тренувань, підбирати вправи з урахуванням вікових та фізичних можливостей тенісистів, а також застосовувати інноваційні методи в тренувальному процесі [1; 2].

Підготовка майбутніх тренерів з тенісу у ЗВО України здійснюється на основі таких методичних принципів:

- Принцип прогресивного навантаження: тренувальний процес майбутніх тренерів передбачає поступове збільшення навантаження, що дозволяє уникнути травм та перевтоми. Прогресивне навантаження також є важливим аспектом методики підготовки майбутніх тренерів, оскільки навчає їх адаптувати тренувальні програми до рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів.
- Принцип індивідуалізації: врахування індивідуальних особливостей студентів дозволяє розробити навчальний план, що відповідає їхнім фізичним, психологічним та мотиваційним характеристикам. Важливо,

щоб тренери навчалися не лише аналізувати фізичний стан спортсменів, а й враховувати психологічні аспекти, адаптувати методики до індивідуальних потреб кожного тенісиста.

- Принцип послідовності та систематичності: послідовне викладення теоретичних та практичних знань дозволяє створити логічний ланцюг, що сприяє глибокому засвоєнню матеріалу. Тренери проходять послідовну підготовку, яка включає оволодіння основами теорії спорту, біомеханіки, анатомії, методики навчання тенісу та спортивної психології.
- Принцип варіативності: програма підготовки тренерів з тенісу повинна включати різноманітні вправи та методи, які дозволяють відпрацювати різні технічні елементи, тактичні прийоми та фізичні якості. Варіативність забезпечує ефективне застосування знань і допомагає майбутнім тренерам розробляти комплексні програми для різних рівнів підготовленості спортсменів.
- Принцип інтеграції теоретичних і практичних знань: теоретичні знання є основою для подальшого практичного застосування, а отже, навчальні програми повинні інтегрувати теорію з практикою. Майбутні тренери отримують знання з теоретичних аспектів тренувального процесу, таких як біомеханіка рухів, основи методики тренувань і спортивної психології, які вони застосовують на практичних заняттях.

Процес підготовки майбутніх тренерів з тенісу в Україні складається з таких основних компонентів:

- Теоретична підготовка: включає вивчення основних аспектів теорії спорту, спортивної педагогіки, біомеханіки, анатомії, методики підготовки спортсменів та психології тренерської діяльності. Це надає майбутнім тренерам теоретичну базу, необхідну для розуміння фізіологічних процесів в організмі під час тренувань, структури і періодизації тренувального процесу.
- Технічна підготовка: основний елемент професійної підготовки, спрямований на формування технічних навичок, таких як удари, подачі, робота ніг, контроль м'яча. Студенти вчаться відпрацювати різні удари, навички переміщення по корту, позиції на майданчику та техніку виконання базових елементів гри.
- Тактична підготовка: майбутні тренери вивчають основи тактичного мислення, аналізу гри та формування тактики. Вони освоюють методики розвитку тактичних навичок, вчаться адаптувати тактику до

рівня підготовленості та стилю гри тенісиста, аналізувати слабкі та сильні сторони суперників.

- Фізична підготовка: у підготовці тренерів з тенісу особливе значення надається розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вона сприяє зміцненню витривалості, сили, швидкості та координації, необхідних для ефективної гри. Це також забезпечує підготовку до різних навантажень та розвиває витривалість до інтенсивних фізичних навантажень.
- Психологічна підготовка: психологічні навички є важливими для тренерської діяльності, оскільки тренери повинні мати стресостійкість, емоційну стабільність та вміння керувати психологічним станом спортсменів. Психологічна підготовка включає формування комунікативних навичок, розвиток емпатії, вміння мотивувати спортсменів та забезпечувати сприятливий психологічний клімат [2].

Методичні принципи, які реалізуються у підготовці майбутніх тренерів з тенісу у ЗВО України, мають значний вплив на формування професійних якостей і компетенцій тренерів. Методичні принципи підготовки майбутніх тренерів з тенісу у закладах вищої освіти України є важливою основою для формування професійних компетенцій тренерів. Вони забезпечують комплексний розвиток професійних якостей, необхідних для організації ефективного тренувального процесу, розвитку технічних і тактичних навичок, психологічної підготовленості та здатності забезпечувати психологічний комфорт спортсменів. Використання індивідуалізації, варіативності, інтеграції теорії та практики, а також сучасних технологій забезпечує підготовку компетентних тренерів, здатних працювати з різними віковими групами тенісистів і сприяти їхньому професійному розвитку.

Список використаних джерел:

1. Каратник, І. (2023). *Теорія і методика спортивних ігор (тенісу, настільного тенісу, бадмінтону): методичні рекомендації для самостійної роботи*. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського.
2. Шиян, Б. М., & Папуша, В. Г. (2000). *Теорія фізичного виховання: навчальний посібник для студентів фізичного виховання*. Тернопіль: Збруч.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧАСТИНА ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ОФІЦЕРА

Ільченко Олександр Олександрович

(аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Фізична культура є важливим компонентом військово-професійної культури майбутнього офіцера, формуючи його фізичні, морально-психологічні та духовні якості, необхідні для ефективного виконання професійних обов'язків. В умовах сучасних військових конфліктів та збільшення вимог до особистої підготовленості офіцера, фізична культура є основою для формування стійкості до стресових ситуацій, високого рівня фізичної витривалості та здатності діяти в екстремальних умовах. Метою цієї статті є аналіз значення фізичної культури як складової частини військово-професійної культури, а також розгляд методів та засобів її формування в освітньому процесі підготовки офіцерів у закладах вищої військової освіти.

Фізична культура є основою фізичного та морального розвитку військовослужбовців, що дозволяє їм досягати високого рівня фізичної підготовленості, адаптуватися до значних фізичних та психологічних навантажень та діяти ефективно навіть у критичних умовах. Фізично підготовлений офіцер здатен керувати підрозділом, приймати оптимальні рішення та підтримувати моральний дух своїх підлеглих у бойових умовах [1].

Військово-професійна культура офіцера об'єднує комплекс моральних, етичних, духовних та фізичних якостей, що становлять основу його професійної діяльності. Зокрема, фізична культура забезпечує розвиток таких ключових якостей, як витривалість, сила, швидкість, координація, а також морально-психологічну стійкість, що є важливим для подолання стресу та адаптації до швидкоплинних умов бойових дій. Крім того, фізична культура сприяє розвитку волі, дисциплінованості та відповідальності, що є основними моральними якостями офіцера [2].

Фізична підготовка є обов'язковою складовою навчальних програм у закладах вищої військової освіти і забезпечує підготовку курсантів до виконання завдань військової служби. Основні компоненти фізичної підготовки майбутніх офіцерів включають:

- Розвиток фізичних якостей: тренування, спрямовані на розвиток сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості. Це дозволяє

курсантам підготуватися до тривалих фізичних навантажень, а також до виконання специфічних військових завдань, таких як подолання перешкод, пересування на пересіченій місцевості, виконання маневрів у бойових умовах.

- Зміцнення психологічної стійкості: фізичні вправи у поєднанні з екстремальними умовами тренувань допомагають курсантам розвивати здатність до самоконтролю, управління стресом і підтримання морального духу навіть у важких умовах. Це досягається через включення в програму тренувань елементів, що моделюють бойові ситуації, наприклад, марш-кидки, подолання смуг перешкод, вправи з імітацією бойових дій.
- Формування дисципліни та саморегуляції: регулярні заняття з фізичної підготовки вимагають від курсантів дотримання режиму тренувань, зосередженості на досягненні результатів, підтримання порядку і дисципліни, що є важливими аспектами військово-професійної культури [2].

У процесі фізичної підготовки офіцерів велике значення надається комплексному підходу, який охоплює не лише фізичну підготовленість, а й духовний розвиток та моральне виховання. Фізична культура в такому контексті стає інструментом для формування особистості офіцера, яка вміє приймати рішення в умовах стресу, підтримувати ефективну роботу команди та забезпечувати моральну підтримку підлеглим.

Фізична культура офіцера тісно пов'язана з його психологічною підготовленістю. У процесі фізичної підготовки велике значення надається формуванню стійкості до стресових ситуацій, розробці навичок саморегуляції та розвитку емоційного інтелекту. Майбутні офіцери вчаться контролювати свої емоції, приймати швидкі рішення у стресових умовах та підтримувати внутрішній баланс навіть в умовах значних фізичних навантажень. Це особливо важливо в бойових умовах, де від здатності офіцера залишатися спокійним та зосередженим залежить ефективність його дій та дії підлеглих.

Методика фізичної підготовки включає вправи з управління стресом, техніки релаксації, дихальні вправи, що допомагають офіцерам знижувати рівень тривоги, підвищувати стресостійкість і здатність контролювати власний емоційний стан. Також увага приділяється командним тренуванням, які сприяють формуванню навичок комунікації та роботи в колективі, що є важливим аспектом військово-професійної культури офіцера.

Фізична культура є не лише компонентом військово-професійної культури, а й важливим чинником підтримки професійного здоров'я та фізичної стійкості офіцера. Регулярна фізична активність сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, підтримує належний рівень фізичної витривалості, знижує ризик професійних захворювань, пов'язаних із тривалими фізичними навантаженнями. Завдяки фізичній культурі офіцери зберігають високу працездатність, менше схильні до емоційного вигорання, а також здатні зберігати внутрішню рівновагу навіть в умовах екстремальних навантажень.

Важливим аспектом фізичної культури офіцера є також формування звички до здорового способу життя, яка сприяє підтримці фізичного і психологічного здоров'я протягом всієї служби. Офіцери, які є фізично активними, мають вищий рівень здоров'я та фізичної стійкості, що дозволяє їм ефективно виконувати обов'язки навіть у складних умовах військової служби.

Фізична культура є невід'ємною складовою військово-професійної культури майбутніх офіцерів, оскільки вона забезпечує розвиток фізичних, морально-психологічних та духовних якостей, які є основою їхньої професійної підготовки. Високий рівень фізичної підготовленості дозволяє офіцерам адаптуватися до екстремальних умов, ефективно управляти підлеглими, зберігати стійкість до стресових ситуацій та підтримувати високу працездатність. Завдяки методичним підходам до фізичної підготовки у закладах вищої військової освіти курсанти здобувають навички, які допомагають їм стати фізично і морально стійкими лідерами, здатними приймати рішення у важких умовах та бути прикладом для підлеглих.

Список використаних джерел:

1. Сухорада, Г. І. (2003). *Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців): автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спеціальність 24.00.02*. Львів.

2. Піддубний, О. Г. (2003). *Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спеціальність 24.00.02*. Львів.

МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Коломієць Денис Олександрович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Сучасне фізичне виховання спрямоване на всебічний розвиток студентів, де фізичні вправи розглядаються як засіб не лише фізичного, а й емоційного, соціального та морального розвитку. Такий підхід дозволяє студентам усвідомлювати значення фізичної активності як для власного здоров'я, так і для соціального благополуччя. Фізична культура сьогодні вважається ефективним методом виховання дисципліни, відповідальності, стійкості до стресів, формування особистісної стійкості та комунікабельності. Це доводить необхідність інтеграції соціально-орієнтованих цінностей у систему фізичного виховання, щоб сприяти розвитку відповідальних громадян, які прагнуть до самовдосконалення та здорового способу життя.

Фізичне виховання не тільки забезпечує фізичний розвиток, а й сприяє соціалізації молоді. Заняття фізкультурою допомагають студентам виробляти навички командної роботи, взаємодії з іншими, навчитися підтримувати один одного та працювати на загальний результат. Це особливо помітно в командних видах спорту, де кожен учасник виконує свою роль і розуміє цінність внеску кожного члена команди. Розвиток таких соціально значущих навичок, як взаємодопомога, толерантність, прийняття перемог і поразок, є фундаментом для формування свідомої, соціально активної особистості. Також фізичне виховання допомагає студентам покращити емоційний стан, знизити рівень тривожності та стресу, що сприяє загальному психологічному благополуччю.

Важливим елементом фізичного виховання є виховання дисципліни та відповідальності. Систематичні тренування вимагають дотримання певного розпорядку, виконання встановлених завдань і дотримання правил. Це дозволяє студентам навчитися бути відповідальними як за власне здоров'я, так і за свою поведінку у команді, а також дотримуватись загальних норм і стандартів. Дисциплінованість, що формується через фізичну культуру, є основою для успішної професійної діяльності в майбутньому, оскільки допомагає студентам привчитися до самоорганізації, підвищує їхню здатність до самоконтролю, а також виховує важливі особистісні якості.

Сучасна система фізичного виховання включає виховання позитивного ставлення до здорового способу життя, який вважається важливою соціальною цінністю. Навчання студентів здоровим звичкам, таким як регулярна фізична активність, збалансоване харчування та відмова від шкідливих звичок, формує їхню здатність відповідально ставитися до власного здоров'я. Таке виховання стає особливо важливим у студентські роки, коли формується стиль життя, який буде впливати на фізичний і психічний стан особистості в майбутньому. Крім того, здоровий спосіб життя як соціальна цінність підтримує розвиток студентів як активних громадян, здатних поширювати позитивні ідеї та практики в суспільстві [1].

Проаналізовано й обґрунтовано методологічні підходи до формування системи фізичного виховання, яка базується на інтеграції соціально-орієнтованих цінностей. Основна мета таких підходів полягає у забезпеченні всебічного розвитку студентів, формуванні у них відповідального ставлення до здоров'я, соціальної активності та соціально значущих особистісних якостей.

Запропонована система фізичного виховання має на меті створення умов для розвитку студентів у двох основних напрямках: фізичному та соціальному. Основні завдання цієї системи включають розвиток відповідальності, дисципліни, поваги до оточуючих, колективізму та соціальної активності. Створення такої програми дозволить виховувати не лише фізично підготовлених, але й соціально активних, свідомих молодих людей, готових до конструктивної участі в суспільстві.

Важливим аспектом є інтеграція навчальних модулів, що розкривають значення здорового способу життя, профілактики захворювань і засад фізичної культури. Також розроблено методичні рекомендації для викладачів, щоб вони могли виховувати в студентів такі цінності, як взаємоповага та відповідальність, особливо через командні види спорту.

Успішне функціонування системи фізичного виховання залежить від створення відповідної інфраструктури та умов для регулярних занять фізичною активністю. Запропоновано впровадити календар спортивних заходів, змагань і фестивалів, які сприяють розвитку командної роботи, соціальної взаємодії та підтримки колективізму. Також організаційний компонент включає систему заохочення для тих студентів, які активно беруть участь у спортивних заходах, що підвищує їхню мотивацію.

Соціально-психологічний аспект є важливим для підтримки емоційного та соціального розвитку студентів під час занять фізичною культурою. До

основних елементів цього компоненту належить створення позитивної атмосфери на заняттях, що сприяє розвитку комунікативних навичок, проведення тренінгів на теми емпатії, толерантності та вміння приймати перемоги та поразки. Це допомагає формувати у студентів стійке почуття відповідальності перед колективом, що є важливим для їхнього соціального розвитку [2].

Використання сучасних ІКТ дозволяє зробити систему фізичного виховання більш інтерактивною та доступною. Мобільні додатки та фітнес-трекери сприяють самоконтролю студентів і дозволяють відстежувати прогрес. Завдяки цьому компоненту студенти можуть ділитися своїми результатами в онлайн-спільнотах, отримувати підтримку, що підвищує рівень соціальної взаємодії і залученості в спортивні активності.

Виховний аспект спрямований на розвиток соціально значущих цінностей і формування у студентів відповідальності перед суспільством. Волонтерські спортивні проекти, а також заходи, присвячені національним та культурним традиціям, сприяють збереженню та популяризації фізичної культури, підвищують інтерес студентів до занять спортом і виховують у них почуття патріотизму та поваги до культурної спадщини .

Методологічні підходи до інтеграції соціально-орієнтованих цінностей у фізичне виховання є важливими для створення цілісної системи, яка сприятиме всебічному розвитку студентів. Розроблені компоненти системи – навчально-методичний, організаційний, соціально-психологічний, інформаційно-комунікаційний і виховний – забезпечують баланс між фізичним розвитком та формуванням особистісних і соціальних якостей студентів. Впровадження таких підходів допомагає виховати у молоді відповідальне ставлення до власного здоров'я, сприяє формуванню комунікативних навичок і соціальної активності, що є важливими елементами для адаптації у сучасному суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Міносвіти і науки України. (2006). *Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міносвіти і науки України, 11.01.2006 р. № 4*. Інформаційний збірник, (10–12), 16–37.

2. Худолій, О. М. (2008). *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник*. Харків: ОВС.

АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФУТБОЛІСТІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Токар Сергій Станіславович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Розвиток молодих спортсменів є важливим аспектом спортивної науки. У старшому шкільному віці (15-17 років) відбувається інтенсивне формування фізичних, психологічних та соціальних компетенцій, а також суттєві зміни в анатомо-фізіологічному статусі. Ці зміни безпосередньо впливають на ефективність тренувального процесу, методи підготовки та відновлення. Футболісти старшого шкільного віку, зазвичай у віці 15-17 років, перебувають у стадії активного фізичного розвитку, що характеризується змінами в анатомії та фізіології. У цей період завершуються процеси окостеніння кісток, зокрема хребта, що є важливим для розвитку спортивної форми. Спорт допомагає підвищити рівень фізичної підготовленості, зміцнюючи м'язи, покращуючи витривалість і координацію рухів. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості розвитку кожного юного спортсмена, щоб уникнути травм і забезпечити оптимальні умови для тренувань.

Анатомічні аспекти розвитку. У цей період у хлопців спостерігається значне збільшення м'язової маси, особливо в нижніх кінцівках, що є критично важливим для розвитку технічних навичок у футболі (Перевозник, 2019). У дівчат, на відміну від юнаків, може домінувати підшкірна жирова частина, тому перелік тренувальних завдань повинен бути адаптованим до індивідуальних анатомічних характеристик.

Фізіологічні особливості. Фізіологічні зміни в організмах молодих спортсменів супроводжуються підвищенням функціональної активності серцево-судинної системи та легеневої вентиляції. Протягом цього періоду спостерігається покращення аеробних і анаеробних показників, що є важливим для тренувань та відбору у професійний спорт (Свистун, Трач, Чорнобай, Шавель, 2014). Крім того, формується нервово-м'язова координація, що позитивно впливає на швидкість реакцій і точність виконання технічних прийомів (Соломонко, Фалес, Хоркавий, 2007).

Вплив тренувань на анатомо-фізіологічний розвиток. Спеціалізовані тренування для футболістів старшого шкільного віку повинні враховувати вказані анатомо-фізіологічні особливості. Наприклад, збільшення обсягу

тренувань може призводити до перевантаження, що негативно позначається на загальному розвитку спортсмена (Перевозник, 2019). Тому важливо планувати тренувальний процес, передбачаючи періоди інтеграції та відновлення. Регулярна оцінка фізичних показників дозволяє індивідуалізувати тренування і підвищувати їх ефективність.

Висновки. Анатомо-фізіологічні особливості юних футболістів старшого шкільного віку відіграють ключову роль у специфіці їх підготовки. Врахування змін у структурі організму, функціональних показниках та індивідуальних характеристиках може суттєво підвищити ефективність тренувального процесу і забезпечити досягнення високих спортивних результатів. Дослідження цих аспектів є важливим для подальшого розвитку методик підготовки у футболі.

Список літературних джерел:

1. Перевозник, В. І. (2019). *Теорія і методика футболу: навчальний посібник для студентів спеціалізації «футбол» і слухачів курсів підвищення кваліфікації*. Харків: ХДАФК.

2. Соломонко, В. В., Фалес, Й. Г., & Хоркавий, Б. В. (2007). *Футбол: навчально-методичний посібник для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу*. Львів: [без видавництва].

3. Свистун, Ю. Д., Трач, В. М., Чернобай, І. М., & Шавель, Х. Є. (2014). Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних футболістів у змагальному періоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 11, 54–60.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ЗАСОБИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Діхтяров Денис Петрович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Здоровий спосіб життя є ключовим чинником, що безпосередньо впливає на стан здоров'я населення. У сучасному світі зростання та зміна характеру навантажень на організм людини, викликані ускладненнями суспільного життя, а також збільшенням ризиків, пов'язаних із техногенними, екологічними, психологічними, політичними та військовими чинниками,

призводять до негативних зміщень у стані здоров'я українських громадян, включаючи молодь.

Сучасний період характеризується зростанням захворюваності та смертності серед населення на фоні значних досягнень у галузі медицини. Попри досягнення у діагностиці та лікуванні, спостерігається зниження тривалості життя та погіршення демографічних показників, що вказує на системні проблеми в охороні здоров'я. Ця ситуація підкреслює недостатність існуючої системи охорони здоров'я, яка не може забезпечити повноцінне здоров'я індивіда.

В умовах таких викликів у суспільній свідомості формується уявлення про спосіб життя як важливий інструмент збереження та розвитку здоров'я (Омельченко Л. М. (2017)). Переходячи до активного та усвідомленого ведення здорового способу життя, суспільство може створити базу для покращення загального стану здоров'я, що включає раціональне харчування, регулярну фізичну активність, відповідальне ставлення до психічного здоров'я та відмову від шкідливих звичок.

В умовах глобалізації і впливу багатьох ризиків, що можуть негативно сприяти здоров'ю, формування свідомого ставлення до способу життя стає надзвичайно актуальним завданням для кожного індивіда та суспільства в цілому. Таким чином, здоровий спосіб життя може виступати не лише як особистісна цінність, а й як соціальна відповідальність, що забезпечує не лише індивідуальні, а й суспільні вигоди у контексті зміцнення здоров'я нації.

Здоровий спосіб життя є основою фізичного, психологічного та соціального благополуччя особи, особливо в підлітковому та молодіжному віці (Ткаченко В. В. (2014)). На цьому етапі життя відбувається формування основних звичок і стилю життя, які можуть вплинути на здоров'я у дорослому житті. Тому особливо важливо приділяти увагу питанням здорового способу життя в учнівській молоді.

Основні компоненти здорового способу життя (Сергієнко В. М. (2009)).
Раціональне харчування: Важливо забезпечити організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами. Збалансоване харчування формує нормальний ріст і розвиток молоді. Фізична активність: Регулярна фізична активність покращує загальний стан організму, його витривалість, зміцнює імунітет і допомагає у контролі маси тіла. Рекомендується займатися спортом не менше 150 хвилин на тиждень. Психічне здоров'я: Важливим чинником є також і емоційне благополуччя. Уміння справлятися зі стресом, позитивне ставлення до життя, а також наявність підтримки з боку ровесників

і дорослих можуть суттєво впливати на психічне здоров'я молоді. Відмова від шкідливих звичок: Вживання алкоголю, наркотиків та куріння негативно впливають на організм, особливо в молодому віці. Формування у молоді антинаркотичної свідомості є важливим завданням суспільства. Гігієна: Дотримання особистої гігієни, а також регулярність медичних оглядів є важливими елементами у профілактиці захворювань.

Заходи та засоби формування здорового способу життя. Освіта та просвіта: Важливо прививати дітям і підліткам знання про здоровий спосіб життя через освітні програми, лекції, семінари та майстер-класи. Багато шкіл впроваджують програми з фізичного виховання та здорового харчування. Спортивні секції та гуртки: Залучення молоді до заняття спортом через спортивні секції, танцювальні гуртки, фітнес-клуби сприяє розвитку здорових звичок. Кампанії здоров'я: Організація заходів, присвячених здоровому способу життя, таких як дні здоров'я, круглі столи, конкурси, може зацікавити молодь у здоровому способі життя. Сімейна підтримка: Сім'я відіграє велику роль у формуванні здорових звичок. Батьки, які ведуть здоровий спосіб життя, стають прикладом і для своїх дітей. Медиа-інформаційні кампанії: Використання соціальних мереж, блогів та інших платформ для поширення інформації про здоровий спосіб життя може бути дуже ефективним.

Висновки. Формування здорового способу життя в учнівської молоді є важливим завданням, яке потребує комплексного підходу з боку сім'ї, школи та суспільства. Правильне харчування, фізична активність, психологічне здоров'я і відмова від шкідливих звичок є важливими аспектами, які потрібно враховувати. Освіта, підтримка та заохочення молоді можуть суттєво вплинути на їхнє майбутнє та покращити якість життя.

Список використаних джерел:

1. Омельченко, Л. М. (2017). Здоровий спосіб життя сучасного українця: соціально-психологічні чинники. У *Розвиток вищих духовних потреб особистості в контексті формування здорового способу життя: збірник матеріалів міжнародного науково-практичного семінару* (с. 53–54). Київ: НУБіП України.

2. Сергієнко, В. М. (2009). Здоров'я та фізичний розвиток учнівської молоді. У *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць* (№ 2, с. 79–82). Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки.

3. Ткаченко, В. В. (2014). Основні аспекти поняття «здоров'язбережувальні технології». *Наука і освіта – Science and Education – Наука и образование*, (3), 177–180.

РОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Гавриленко Владислав Володимирович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Багато дослідників аналізують вплив занять спортом на вольові якості людини та їх паралельний розвиток з фізичними якостями (Головченко О. (2012). Лайчук А. М. (2016) підкреслює, що формування морально-вольових якостей є однією з найважливіших задач фізичного виховання та спортивного тренування. Вартує зазначити, що існує безліч підходів до трактування морально-вольових якостей, і загалом авторами виділяється близько 35 їхніх видів. У зв'язку з цим М. І. Станін зауважує, що наукове спільнота ще не дійшла єдиного розуміння волі.

Желанова В. В. (2017) пов'язує розвиток вольових якостей з рухливістю нервових процесів людини, зокрема зі збудженням і гальмуванням. На основі цього він класифікує вольові якості на дві групи: до першої увійшли ініціативність, сміливість, енергійність та інші, а до другої – витримка, витривалість, терпіння та ін. На противагу цьому, Ф. Б. Березін стверджує, що воля як така не існує; натомість існують окремі її прояви, які формують вольові якості.

У будь-якому випадку важливого значення набувають особистісні та морально-вольові якості, які суттєво сприяють досягненню успіхів у руховій діяльності. Вони можуть навіть призводити до високих результатів у спорті, включаючи лідерські якості, внутрішню мотивацію, здатність до концентрації, емоційну стійкість, самоконтроль тощо.

Заняття волейболом у старшій школі є ефективним інструментом для розвитку морально-вольових якостей учнів. Це командний вид спорту забезпечує формування якостей, які важливі не лише на спортивному майданчику, а й у повсякденному житті. Дослідження показують, що фізична активність сприяє розвитку важливих характеристик особистості, таких як дисципліна, відповідальність, самоконтроль та здатність до самовдосконалення.

Дисципліна та відповідальність: заняття волейболом вимагають від учнів дотримання встановлених правил та режиму тренувань. Це формує у них почуття дисципліни, яке є необхідним для досягнення успіху як у спорті, так і в навчанні. Відповідальність за власну гру, а також взаємна відповідальність між членами команди виховує в учнів усвідомлення важливості колективної роботи та підтримки один одного.

Сила волі та терпіння: спорт, зокрема волейбол, часто передбачає необхідність подолання труднощів та невдач. Учням доводиться працювати над собою, покращувати свої навички та не здаватися в умовах стресу. Це забезпечує розвиток сили волі та терпіння—двоє важливих компонентів, які впливають на особистісний ріст. Учні, які регулярно займаються волейболом, вчать впоратися з поразками і виходити на новий рівень після невдач.

Командний дух та співпраця: волейбол є командним спортом, що вимагає від гравців ефективної комунікації та взаємодії. Це формує в учнів почуття командної належності, що, в свою чергу, сприяє розвитку соціальних навичок. Здатність працювати в команді є важливою не лише у спорті, а й у професійному житті, де колективна діяльність стає невід'ємною частиною успішної роботи.

Емоційна стійкість: заняття волейболом також сприяють розвитку емоційної стійкості учнів. Вміння контролювати свої емоції, реагувати на стресові ситуації та працювати над покращенням результатів формує у них усталений психологічний стан. Це критично важливо в умовах сучасного життя, яке супроводжується численними викликами та стресами.

Висновки. Отже, заняття волейболом є не лише фізичною активністю, але й важливим етапом у формуванні морально-вольових якостей учнів старшої школи. Виховання дисципліни, відповідальності, сили волі, терпіння, командного духу та емоційної стійкості є запорукою успішного соціального життя та професійної діяльності. Використання волейболу як засобу педагогічного впливу відкриває нові горизонти в процесі виховання гармонійної особистості.

Список літературних джерел:

1. Артющенко, А. О. (2001). Вольові якості школярів і методики їх оцінки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 18, 31–35.
2. Головченко, О. (2012). Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3, 148–153.

3. Желанова, В. В. (2017). Морально-вольові якості особистості як суттєва детермінанта формування "навичок ХХІ століття". *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. соціальна робота*, 2(41). Retrieved from <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/18284/1>

4. Лайчук, А. М. (2016). Формування морально-вольових якостей учнів під час тренувального етапу в спортивній школі. *Народна освіта*. Retrieved from https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5588

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВІТРИЛЬНОМУ СПОРТІ

Дегасюк Анна Вікторівна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Вітрильний спорт є одним із найбільш захоплювальних та складних видів спорту, що вимагає від спортсменів не тільки фізичної підготовки, але й інтелектуальної витримки, знання правил та стратегій, уміння швидко приймати рішення в умовах, що постійно змінюються. Тренувальний процес дітей у даному виді спорту має свої особливості, що враховують фізичні та психологічні можливості дітей різного віку, а також необхідність забезпечення їхньої безпеки на воді. Вітрильний спорт розвиває безліч навичок і компетенцій, які мають велике значення не тільки в спортивному контексті, але і в повсякденному житті. Під час тренувань спортсмени повинні швидко приймати рішення, розробляти тактику і стратегічно планувати свої дії, що розвиває ці навички. Багато дисциплін вітрильного спорту вимагають злагодженої роботи команди, що сприяє розвитку комунікативних навичок, уміння працювати в команді і приймати відповідальність.

Тренувальний процес повинен включати фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну підтримку. Фізичну підготовку поділяють на загальнофізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності, та спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей. Технічна підготовка передбачає: навчання, закріплення та удосконалення рухових навичок щодо керування яхтою; керування просторово-часовими переміщеннями яхти. Тактична підготовка включає оцінку і прогнозування перегонної ситуації; формування умінь щодо використання вітрової тактики;

вплив на конкурентів. Психологічна підготовка передбачає виховання психічної стійкості, вольових зусиль; формування і соціально-психологічних аспектів структури особистості [2].

Теоретична підготовка направлена це формування у яхтсменів спеціальних знань про яхту, погодні умови, умови змагань, знання про суперника і себе. Інтегральна підготовка спрямована на отримання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності під час боротьби на дистанції. Кожна дитина розвивається зі своїм темпом, тому важливо адаптувати тренувальний процес під потреби та можливості кожного спортсмена. Усі тренування мають проходити з дотриманням правил безпеки, особливо на воді. Використання рятувальних жилетів та нагляд тренерів є обов'язковими умовами [1, с.18].

При організації спортивної підготовки ми рекомендуємо дотримуватись основних вимог:

- матеріально-технічне забезпечення;
- вибір місця занять;
- врахування метеорологічних умов;
- забезпечення заходів безпеки, попередження травматизму, захворювань та нещасних випадків;
- визначення форми проведення занять;
- визначення місця знаходження тренера під час занять.

У процесі початкового навчання необхідно використовувати тренувальні яхти. Перед початком занять тренер обов'язково повинен перевіряти стан інвентарю, який закріплюється за екіпажем (спортсменом). Особливу увагу рекомендуємо приділяти спортивній базі занять, яка має відповідати вимогам забезпечення безпеки вихованців і сприяти вирішенню навчально-тренувальних завдань. Ми рекомендуємо у системі річної навчально-тренувальної роботи зі спортсменами використовувати для занять спортивні та тренажерні зали, стадіони, ігрові майданчики, плавальний басейн.

Під час проведення занять на водній акваторії тренер повинен оцінити її стан і врахувати метеорологічні умови. Сила та напрямок вітру і течії суттєво впливають на техніку виконання елементів, швидкість яхти, безпеку проведення занять. Кожний спортсмен повинен уміти реально враховувати погодні умови, передбачати можливість зміни метеорологічних умов. Це вимагає не допускати до занять на воді тих, хто не вміє плавати; не проводити заняття в складних умовах, поблизу розташованих суден і на фарватері.

Завдання тренера повинно сприяти розвитку у спортсменів почуття відповідальності та вміння вживати заходів щодо забезпечення своєї безпеки, надання допомоги тим, хто потребує, навчати поведінці на випадок виникнення складних обставин на воді, наприклад перевертання швертбота.

Хочемо зазначити, що тренер у вітрильному спорті для дітей виконує не тільки функцію інструктора, але й наставника та мотиватора. Він допомагає спортсменам зрозуміти їхні сильні та слабкі сторони, працює над подоланням труднощів і формуванням позитивного ставлення до тренувань. Важливо також, щоб тренер сам добре орієнтувався в технічних аспектах вітрильного спорту, вмів мотивувати дітей та знаходити індивідуальний підхід до кожного спортсмена.

Змагання є важливою частиною тренувального процесу дітей у вітрильному спорті. Участь у гонках допомагає дітям не тільки закріпити технічні та тактичні навички, але й навчитися працювати в умовах конкуренції. Змагання розвивають у дітей командний дух, підтримку товаришів і вміння аналізувати свої помилки. Наприкінці тренувального сезону рекомендуємо проводити підсумкове оцінювання результатів спортсменів, аналізувати досягнення і визначати напрямки роботи на наступний сезон. Це допомагає тренеру підкорегувати тренувальний процес та ставити нові цілі для розвитку спортсменів.

Ми вважаємо, що методика тренувального процесу дітей у вітрильному спорті потребує комплексного підходу. Необхідно включати у заняття поступове збільшення навантажень, застосовувати індивідуальний підхід та обов'язково дотримуватись техніки безпеки. На нашу думку, важливу роль відіграє тренерська підтримка, регулярні змагання та підсумкове оцінювання досягнень. Такий комплексний підхід дозволить виховувати у спортсменів не лише навички управління судном, але й витривалість, впевненість у собі та здатність до самостійного прийняття рішень.

Список використаних джерел

1. Томілін, К. Г. (2008). *Планування та управління підготовкою яхтсменів: науково-методичний посібник. Частина 1.*
2. Вітрильний спорт України. (n.d.). [Електронний ресурс]. Retrieved from <http://skz.kiev.ua/index.php/novosti/253-vitriilnyi-sport-v-ukraini>
3. Гусенко, В. Г., Скрипченко, І. Т., Майоров, В. О., & Щербаков, С. Б. (2009). *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності* (с. 17–20). Київ.

ПРОФЕСІЙНА МОБІЛЬНІСТЬ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Малафій Віталій Олександрович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Освітня система України зазнає впливу інтеграційних та глобалізаційних процесів, які є головними ознаками сучасного світу. Нове в глобальній мережі освітніх послуг – це створення сприятливих умов для розвитку здорової особистості з новим типом мислення, спроможної, на відміну від людини-виконавця, самостійно мислити, генерувати оригінальні ідеї, приймати сміливі нестандартні рішення.

Питаннями професійної мобільності фахівців фізичної культури присвятили свої наукові розвідки вітчизняні науковці: О. В. Биковська, В. І. Бобрицька, Н.Ю. Брижак, О. В. Васюк, О.М. Квасниця, О. С. Кондур, М. С. Корець, О. В. Матвієнко, В. А. Петрук, Н. О. Белікова, І. Б. Гринченко, О. М. Гончаров, Л. П. Сущенко, В. А. Триндюк, М. В. Чекунов, І. В. Шаповалова, які вивчали окремі аспекти мобільності і приділяли значну увагу підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури в умовах закладу вищої освіти.

Професійна мобільність майбутніх фахівців фізичної культури, яка формується в закладах вищої освіти, розглядається як інтегрована якість здобувачів вищої освіти, що складається із сукупності їхньої особистісної мобільності, академічної та крос-мобільностей і характеризується здатністю адаптуватися до трансформаційних процесів.

Особистісна мобільність майбутніх тренерів фізичної культури розглядається як індивідуальна якість конкурентоспроможних здобувачів вищої освіти, здатних до постійного вдосконалення педагогічної майстерності, застосування сучасних засобів фізичного виховання в освітньому середовищі, спрямованих на підвищення рухової активності дітей і зміцнення їхнього здоров'я.

Академічна мобільність майбутніх фахівців фізичної культури розглядається як новоутворення здобувачів вищої освіти, яке характеризує наявність у них індивідуальної освітньої траєкторії через навчання на території України чи поза її межами, появу нового досвіду застосування педагогічних технологій у сфері фізичного виховання та спроможність брати участь у національних і міжнародних освітньо-оздоровчих проектах.

Проблема формування професійної мобільності, як ніколи гостро, постає на часі реформування системи всіх ланок професійної підготовки майбутніх тренерів фізичної культури. Тільки професійно-мобільний, критично мислячий, креативний, здатний до постійного вдосконалення тренер здатен виховати здорове покоління української нації. Саме, виховання такого фахівця можна здійснювати через створення STEM-освітнього середовища, яке засновано на технології проектного, проблемного і проблемно-пошукового навчання, діалогової взаємодії та ігрового моделювання. Тому визначальною метою закладу вищої освіти є запровадження новітніх педагогічних технологій в освітньому середовищі, спрямованих на формування гнучких навичок (Soft Skills), які потенційно приведуть майбутнього фахівця фізичної культури до професійного успіху.

Ми рекомендуємо поряд з традиційними формами навчання, запроваджувати новітні освітні технології такі як: інтегровані STEM-проекти, кейс-метод, проблемно-ігрові методи з моделюючим ефектом, бінарні-лекції-диспути (дебати), дуальні форми з використанням фребель педагогіки та оздоровчо-театральної педагогіки та ін.

Ми вважаємо, що при реалізації STEAM-підходу у процесі інтегрування дисциплін доцільно використовувати методи кейсів. Як зазначає Б. Е. Андюсев, кейс – це розбір ситуації або конкретного випадку, технологія аналізу конкретних ситуацій, сутність якої полягає в тому, що в його основі застосовуються описи конкретних ситуацій або випадку (від англ. «case» – випадок).

На нашу думку, технологія кейсів є однією з найбільш ефективних інноваційних технологій формування професійної мобільності майбутніх фахівців фізичної культури, оскільки вона: 1) інтегрує технології проблемного, проектного, міждисциплінарного, контекстного та інтерактивного навчання; 2) визначає функції інтеграції фундаментальних дисциплін у навчанні, до яких віднесені: пропедевтична, розвивальна, психологічна, світоглядна; 3) озброює універсальним логічним прийомом сучасного мислення, що сприяє подоланню розрізненості знань, які ведуть до значного скорочення дублювання та розвантаження програм з дисциплін професійної і практичної підготовки.

Необхідно зауважити, що формування професійної мобільності майбутніх фахівців фізичної культури, що будуть конкурентоспроможними на ринку оздоровчо-освітніх послуг, потребує широкого застосування інтерактивних методів і нестандартних форм навчання. Вважаємо, що

традиційні методи не дозволяють здійснювати підготовку майбутніх фахівців, які відповідають сучасним вимогам суспільства, рекомендуємо запроваджувати в освітній процес новітні освітні технології.

Список використаних джерел:

1. Денисенко, Н. (2021). *Теоретичні і методичні засади формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури* (Дисертація доктора педагогічних наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ.
2. Квасниця, О. М., Квасниця, І. М., & Флерчук, В. В. (2022). Формування професійної мобільності майбутнього фахівця сфери фізичної культури і спорту під час проходження практики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3(148)), 56–61. Київ.
3. Дячок, Н. В. (2019). Мобільність педагога як шлях реалізації положень нової концепції педагогічної освіти. *Освітологічний дискурс*, (1–2), 128–140.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

Марманов Тимур Олегович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Серед основних факторів формування здоров'язбережувального середовища вчені виокремлюють еколого-гігієнічні, організаційно-педагогічні й психолого-педагогічні складники. Ми розглядаємо здоров'язбережувальне освітнє середовище ДЮСШ, як створення необхідних педагогічних умов навчально-тренувальної діяльності, виконання яких забезпечує формування відповідального ставлення до власного здоров'я, формує ведення здорового способу життя, сприяє покращенню здоров'я вихованців. Підготовка тренера ДЮСШ до створення здоров'язбережувального тренувального середовища – це цілеспрямований процес, направлений на створення необхідних умов, що забезпечує збереження та зміцнення здоров'я вихованців під час використання здоров'язбережувальних технологій у тренувальному процесі.

Важливою умовою формування культури здорового способу життя спортсменів ДЮСШ є включення особистості в здоров'язбережувальну діяльність через організацію спортивного життя, де сукупність педагогічних дій з оволодіння теоретичних знань і практичних умінь й удосконалення фізичних якостей забезпечується фізкультурно-оздоровчою та просвітницько-виховною діяльністю [3, с.57].

Ми вважаємо, що соціальна значущість тренерів з виду спорту дуже висока у справі піднесення престижу й ролі цінностей, які сприяють організації здорового способу життя широких верств населення, залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичним вихованням та спортом. У процесі навчання особливу увагу варто приділити формуванню здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок як основу здоров'язбережувальної компетентності вихованців, тому що тренер-педагог має ґрунтовні здоров'язбережувальні знання, вміння та навички їх застосування на практиці, здатен бути прикладом для наслідування підростаючому поколінню та організовувати здоров'язбережувальний тренувальний процес.

Виділимо основні напрями формування здоров'язбережувального освітнього середовища:

- забезпечення організаційно-гігієнічних умов здійснення навчально-тренувального процесу;
- утвердження пріоритету грамотного піклування про здоров'я вихованців;
- реалізація принципів здоров'язбережувальної педагогіки на практиці;
- виховання культури здоров'я спортсменів;
- моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я вихованців;
- вплив здоров'язбережувальних факторів та результативності діяльності спортивної школи щодо охорони здоров'я учнів;
- оптимізація діяльності медичної та психологічної служб;
- залучення батьків вихованців до участі у програмі «Здоров'я».

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності фахівця фізичної культури щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів, батьків, колег та створення здоров'язберігального освітнього середовища[1, с. 124].

Під терміном «здоров'язбережувальне освітнє середовище» ми розуміємо спеціально організований тренувальний процес, умови якого

спрямовані на формування, зміцнення та збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я вихованців, задоволення їх потреб, здібностей та можливостей у здоров'язбереженні.

Ми розробили важливі складові здоров'язбережувального середовища:

1. Організація ефективної програми збереження здоров'я.
2. Чинники, що впливають на здоров'я і здоровий спосіб життя.
3. Уміння відстежувати позитивні і негативні зміни в стані власного здоров'я.
4. Володіння способами організації діяльності по профілактиці і здоров'язбереженню.

4. Вміти застосовувати сучасні ефективні оздоровчі технології.

Для тренерів ДЮСШ здоров'язбережувальне освітнє середовище повинно бути побудовані на принципах:

1. Моніторинг здоров'я вихованців ДЮСШ: фізичного, психологічного, духовно-морального.
2. Принцип не нашкодити здоров'ю (фізичні навантаження повинні відповідати віковим особливостям вихованцям).
3. Принцип пріоритету дієвої турботи про здоров'я вихованців (тобто що усе відбувається в освітній установі – від розробки планів до перевірки їх виконання, включаючи проведення тренувальних занять, організацію позатренувальної діяльності спортсменів, роботу з батьками та ін. оцінюється з позиції впливу на психофізіологічний стан і здоров'я вихованців).
4. Принцип єдності фізичного, психічного і духовно-морального здоров'я.
5. Принцип безперервності й наступності (здоров'язбережувальна робота проводиться в тісній співпраці загальноосвітньої та спортивної школи на кожному занятті з обов'язковим обліком того, що вже було зроблене раніше в тренувальній роботі і безпосередньо в навчально-виховній роботі).
6. Принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії з вихованцями (питання здоров'я включені в зміст робочих програм, забезпечений здоров'язбережувальний характер (результат) проведення тренувального процесу). Тренер-педагог забезпечує здоров'язбережувальні умови освітньо-тренувального процесу і самі вихованці допомагають їм у вирішенні цього завдання).

7. Принцип відповідності свідомості й організації тренувального процесу віковим особливостям вихованцям. Відповідність об'єму фізичного навантаження відповідає індивідуальним можливостям спортсменів.

Ми рекомендуємо в ДЮСШ запроваджувати комплексний міждисциплінарний підхід, що стане основою ефективної роботи з охорони здоров'я дітей. Повинна бути узгоджена взаємодія між тренером і вчителями, психологом, батьками і медичними працівниками.

Отже, у сучасному навчальному закладі пріоритетом має стати здоров'я вихованців. Тому кожен тренер ДЮСШ повинен безперервно дбати про формування у сучасної молоді валеологічного світогляду і ціннісного ставлення до здоров'я людини як головної умови самореалізації особистості.

Список використаних джерел

1. Сватьєв, А. В. (2013). *Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності: дисертація кандидата наук*. Запоріжжя.

2. Хоменко, П. В. (2012). *Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури: монографія*. Полтава.

3. Царенко, К. В. (2017). *Розвиток професійно-практичної компетентності тренерів-викладачів дитячо-юнацьких шкіл у процесі підвищення кваліфікації: дисертація кандидата педагогічних наук*. Запоріжжя.

4. Чопик, Т. В. (2013). Дієвість педагогічних умов і моделі розвитку професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фізичної підготовки. *Науковий вісник Чернівецького університету*, (654), 182–193.

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Новіков Станіслав Вікторович

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

В умовах стрімкого розвитку сучасного спорту та зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, проблема подальшого підвищення рівня спортивних досягнень в баскетболі полягає не тільки у пошуку нових методів тренування, стратегії та тактики ведення змагальної

діяльності, але й в розробці ефективних методів відбору обдарованих дітей, які зможуть досягнути високих спортивних результатів.

З метою спортивного відбору баскетболістів на етапі базової підготовки необхідно здійснити комплексний аналіз морфологічних критеріїв, зробити оцінювання ключових сторін підготовленості гравця (враховуючи їх перспективну значущість для баскетболу) із подальшим визначенням індивідуальної структури прояву та визначенням сильних і слабких ланок, що дозволяє мінімізувати вірогідність здійснення стратегічної помилки під час відбору баскетболістів в першій стадії багаторічного вдосконалення [1, с. 93].

Вдосконалення системи спортивного відбору баскетболістів ґрунтується на методологічних та теоретичних положеннях, які знайшли своє відображення в наукових працях М. Бриля, Н. Булгакової, Л. Волкова, А. Гужаловського, В. Запорожанова, В. Костюкевича, В. Корягіна, А. Ніколича, В. Параносича, В. Філіна, О. Шинкарук, В. Dezmana, S. Trninica та інших вітчизняних та зарубіжних фахівців.

Використання передового міжнародного досвіду та знань з проблем відбору баскетболістів на різних етапах підготовки, поєднання їх з традиціями «української баскетбольної школи» є важливим завданням сьогодення. Саме тому, на наш погляд, проблема обґрунтування та розробки критеріїв відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки є актуальною та практично значущою.

Один із найбільш складних етапів відбору в баскетболі – це відбір на етапі спеціалізованої базової підготовки. Це період активного росту та дозрівання організму дитини. Саме в даний період часу досить легко зробити помилку і відібрати не найбільш обдарованих спортсменів, а найбільш зрілих біологічно. Спортсмени-ретарданти значно поступаються своїм одноліткам. Потрібен час для того щоб спортсмен зміг проявити свій справжній потенціал.

Етап спеціалізованої базової підготовки в баскетболі припадає на вік 14–16 років. Цей період підготовки характеризується значним підвищенням фізичних та ігрових навантажень. Значно збільшується роль тактичної підготовки. На попередніх етапах переважна більшість тренувальних годин відводилася загальному розвитку організму та технічній підготовці. Ми рекомендуємо не здійснювати радикальний відсів дітей і переважним чином концентруватися на розвитку та вдосконаленні індивідуальних можливостей кожного вихованця.

В цей період підвищується значущість врахування майбутньої ігрової спеціалізації спортсмена. Фахівцями вказується на важливість завчасного встановлення тих задатків та здібностей юних спортсменів, які визначають перспективи ігрової діяльності в рамках певних ігрових позицій. Ми рекомендуємо враховувати можливість гравця виконувати певні ігрові функції в тактичному малюнку гри команди, його відповідність модельним характеристикам за ключовими параметрами підготовленості, які є характерними для спортсменів високого класу.

Визначення морфологічних критеріїв відбору гравців на етапі спеціалізованої базової підготовки є важливим завданням. Ми вважаємо, що починаючи з юнацького віку принципово важливо враховувати прояв специфічних ігрових здібностей, які багато в чому визначають стратегічну перспективу спортсменів потрапити на рівень спорту вищих досягнень. Створення системи організаційних заходів (алгоритм організації і проведення відбору) та визначення комплексу інформативних показників для діагностування потенційних можливостей баскетболістів різного ігрового амплуа на етапі базової підготовки, дозволить, на наш погляд, значно підвищити якість підготовки (через відбір найбільш талановитих гравців) на даному етапі багаторічного вдосконалення в баскетболі.

Отже, відбір у баскетболі є багаторічним процесом встановлення здібностей спортсменів до вимог баскетболу. Головне завдання баскетболу – це пошук талантів, тому важливим завданням є вибір кращих, найбільш обдарованих дітей. Для цього рекомендуємо тренеру з баскетболу провести детальну оцінку задатків і здібностей спортсмена, проаналізувати сильні і слабкі сторони техніко-тактичної підготовки, рівень розвитку фізичних якостей, функціональної підготовленості, психічних особливостей, постійно аналізувати та спостерігати за проявом вольових якостей, дисципліни, наполегливості, бажання рухатись вперед, прикладаючи максимум зусиль. Дослідження в цьому напрямі направлені на використання комплексного підходу до відбору талановитих баскетболістів, особливо уважно необхідно вивчати морфофункціональні особливості розвитку організму дітей, їх психологічні якості, темпи зростання показників тренуваності, а також постійно здійснювати контроль за станом здоров'я спортсменів.

Список використаних джерел

1. Безмилов, М., Шинкарук, О., & Чжигонг, Ш. (2020). Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (2(50)), 93–102.

Корягін, В. М. (2014). Періодизація багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, (15(6)), 124–126.

2. Костюкевич, В. М. (2012). *Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видах спорту: автореферат дисертації доктора фізичного виховання: спеціальність 24.00.01*. Київ: НУФВСУ.

АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кузнецова Марта Тимурівна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Психологія спорту тісно пов'язана з іншими галузями наукових знань, що вивчають людину в умовах спортивної діяльності, а саме – загальною теорією спорту, теорією і методикою фізичного виховання, тренування в конкретних видах спорту, спортивною фізіологією, біомеханікою, педагогікою, чиї доробки та знання використовуються для підвищення ефективності спортивної діяльності [2, с. 5–6].

Психологічна підготовка фахівця фізичної культури є специфічним невід'ємним процесом розвитку особистості, що розглядається як один із характерних елементів формування людини, є важливим у системі становлення фахівця, як і інші складові. Важливий внесок у дослідженні питань даного напрямку зробили сучасні дослідники: А. Авершина, В. Воронова, Є. Ільїн, Л. Махотнюк, В. Молотай, С. Мул, Т. Панченко, Н. Прядко, А. Пуні, А. Родіонов, П. Рудик, В. Терещенко, О. Тюптя, О. Черепехіної, Н. Хмель, О. Хуртенко та ін.

У процесі становленні фахівця фізичної культури важливе місце займає питання ментальної стійкості та витримки. Поряд з фізичним, духовним здоров'ям необхідно не забувати про розвиток психологічної складової здорового організму людини. Розглядаючи спортивну діяльність, важливо звернути увагу на значення психологічного компонента готовності фахівця, моральної зрілості особистості, розуміння соціальної та вікової психології, важливих процесів психофізіології. Психологічна підготовка є елементом

управління процесом розвитку здібностей людини і входить у стратегічний план дій та інструкції для її реалізації.

Щодо завдань, які виконує психологія спорту, вважаємо необхідним окреслити її напрямки: теоретичні та практичні, порівняємо їх значення за допомогою таблиці (Табл. 1).

Завдання психології спорту	
Теоретичні	Практичні
Вивчення структури та особливостей саморегуляції, аналізу показників в умовах спортивної діяльності, які потребують максимальної активації всіх доступних можливостей особистості.	Забезпечити досягнення найвищих особистих результатів, як реалізацію всебічного розвитку, виховання особистості, що постійно вдосконалюється та займаються різними фізичними активностями, спортом, веде здоровий спосіб життя та є прикладом для наслідування.

Табл. 1. Теоретичні та практичні завдання психології спорту

Особливість діяльності тренера часто зводиться до наявності психічного стресу, який залежить від умов, за яких проводяться секційні заняття: шум, безпека присутніх у приміщенні, вплив на мовлення, відповідальність за життя й здоров'я вихованців, попередження одержання ними травм. Разом з тим на особистість тренера відбувається вплив і фізичного компонента діяльності, оскільки завжди актуальним є виконання фізичних рухів разом з вихованцями, для безпечного виконання дій виконувати підтримку, страхівку, попередження травматизму. Можемо відмітити дію навколишнього середовища: особливості погодних умов при заняттях на свіжому повітрі, санітарно-гігієнічний стан спортивних залів, різні форми проведення тренувальних занять.

У навчально-тренувальній діяльності ми рекомендуємо використовувати такі засоби покращення рівня психічного здоров'я, використовуючи фізичні навантаження: 1) вправи аеробної направленості (біг, плавання, танцювальні рухи) характерні частішим покращенням настрою; 2) навантаження малої напруженості (ходьба) супроводжуються активними змінами настрою, на відміну від навантаження високої напруженості; 3) урізноманітнити тренувальний процес різними спортивними та рухливими іграми, які викликають позитивні емоції; 4) проводити

індивідуальні бесіди зі спортсменами, застосовувати у роботі психологічні тести та розвантажувальні ігри.

Підсумовуючи, ми хочемо звернути увагу на фундаментальні значення розвитку психологічного компоненту підготовки майбутніх фахівців фізичної культури для практичної діяльності. Підтримка психологічного та ментального здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури може бути успішною при наявності відповідних психолого-педагогічних умов:

1) поєднання теоретичних знань, практичних умінь та навичок з психологічною підготовкою;

2) орієнтація структури навчально-тренувального процесу на розвиток активної, творчої, креативної особистості;

3) процес націленості фахівця на реалізацію спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих виховних заходів.

Фахівець фізичної культури у професійній діяльності повинен окреслити завдання психологічної підготовки, умови вирішення, оцінити рівень психологічних даних, оскільки кожна людина, як особистість, має різні характеристики, передумови окремих психічних проявів, індивідуальність психологічної стійкості.

Список використаних джерел

1. Матвійчук, Т. Ф. (2015). *Формування педагогічної майстерності майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі професійної підготовки: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук: спеціальність 13.00.04*. Львів.

2. Сергієнко, Л. П. (2008). *Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту*. Харків: ОВС.

3. Ханікянц, О. В. (2018). *Педагогічна культура учителя фізичної культури: лекція з навчальної дисципліни «Професійна діяльність фахівця фізичної культури» для студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта» (фізична культура) (спеціалізація «Фізична культура») рівня освіти «Магістр»*. Львівський Державний Університет Фізичної Культури.

4. Матвійчук, Т. Ф. (2015). *Формування педагогічної майстерності майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі професійної підготовки: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук: спеціальність 13.00.04*. Львів.

5. Сергієнко, Л. П. (2008). *Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту*. Харків: ОВС.

6. Ханікянц, О. В. (2018). *Педагогічна культура учителя фізичної культури: лекція з навчальної дисципліни «Професійна діяльність фахівця фізичної культури» для студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта» (фізична культура) (спеціалізація «Фізична культура») рівня освіти «Магістр»*. Львівський Державний Університет Фізичної Культури.

ЗНАЧЕННЯ КРОСФІТУ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ: НАУКОВИЙ АНАЛІЗ

Орловський Нікіта Олександрович

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Вступ. Кросфіт, як вид фізичної активності, набуває дедалі більшої популярності серед різних демонстрацій населення, включаючи чоловіків першого зрілого віку (30-40 років). Ця стаття має на меті проаналізувати значення кросфіту для цієї вікової групи, зокрема з точки зору фізичного, психологічного та соціального розвитку.

Кросфіт включає в себе високої інтенсивності тренування, що сприяє покращенню кардіореспіраторної витривалості, сили, координації та гнучкості. Згідно з дослідженнями, регулярні тренування Кросфіту можуть істотно знижувати ризик серцево-судинних захворювань, оскільки підвищують рівень метаболізму, зменшують жирову масу та покращують загальну фізичну підготовленість (Smith et al., 2020). Крім того, включення силових вправ у кросфіт практики сприяє запобіганню остеопорозу, що є особливо важливим для чоловіків віком 30-40 років, коли починаються природні зміни в обміні речовин та зниження м'язової маси. Психологічною перевагою кросфіту для цієї вікової групи є значний вплив на психологічне благополуччя. Регулярні фізичні навантаження, властиві кросфіту, пов'язані зі зниженням рівня стресу, тривожності та депресії (Biddle & Asare, 2011). Взаємодія в групових тренуваннях і змаганнях створює підтримуюче середовище, яке сприяє покращенню самооцінки та впевненості у собі. Дослідження показують, що активні чоловіки більше задоволені своїм життям і мають кращий загальний емоційний стан (McAuley & Rudolph, 1995).

Соціальна взаємодія є важливим компонентом кросфіту. Заняття цим видом спорту зазвичай відбуваються в групах, що створює можливості для формування нових соціальних зв'язків. Дослідники вказують на важливість соціальної підтримки в процесі зміни способу життя, а також в досягненні особистих цілей (Cohen, 2004). Кросфіт як філософія фізичних вправ виходить за межі фізичного тренування, забезпечуючи платформу для побудови спільноти, заохочуючи конкурентність та взаємну підтримку.

Кросфіт об'єднує різноманітні рухи з високим рівнем інтенсивності. Це свідчить про те, що більша частка м'язової маси вимагає значнішого обсягу кисню для підтримання швидкого темпу активності.

Тренувальна система складається з комплексу вправ, які виконуються в певній послідовності, відрізняються одна від одної за спрямованістю і виконуються з високою інтенсивністю, а також можуть мати різну загальну тривалість. Ключовими елементами кросфіту є численні атлетичні вправи, які запозичені з багатьох традиційних видів спорту, таких як важка атлетика, плавання, легка атлетика, спортивна гімнастика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, акробатика, веслування тощо.

По своїй суті, кросфіт є системою загальної фізичної підготовки, що має на меті викликати широкий спектр адаптаційних реакцій організму. Програма базується на постійному варіюванні функціональних рухів, виконуваних з високою інтенсивністю.

Серед позитивних рис цієї системи слід виділити її універсальність: вона передбачає використання різноманітних тренувальних засобів і можливість вибору потрібних режимів тренування для досягнення конкретних цілей. Кросфіт включає в себе комплекси аеробних вправ (кардіо) дуже високої інтенсивності, а також гібридні тренування з високим рівнем навантаження, з комбінуванням кардіо та силових елементів з максимальними зусиллями. Тренування можуть містити одну чи кілька вправ, при цьому використовуються рухи різної спрямованості, які поєднуються в комплекси з метою забезпечення всебічного розвитку фізичних якостей та функціональних систем організму.

Висновки. Отже, кросфіт є потужним інструментом для покращення фізичного, психологічного та соціального здоров'я чоловіків першого зрілого віку. Ця методика збільшує моторну й емоційну щільність занять, завдяки розмаїтості вправ збільшує мотивацію до занять серед молоді, надає простір індивідуальним можливостям і особистій ініціативі. Інтеграція цього виду тренувань у щоденний режим може призвести до суттєвих позитивних змін у

якості життя, а також забезпечити сталість у досягненні особистих цілей здоров'я та фітнесу. З огляду на вищезазначене, кросфіт виглядає як доцільний варіант для чоловіків даної вікової групи, що прагнуть до активного та здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Лоза, Т., & Єременко, Н. (2017). Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. У *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених* (Т. 1, с. 86–89). Суми.
2. Степанова, І., та ін. (2018). Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. *Актуальные научные исследования в современном мире*, 4(36), 88–194.
3. Федечко, О., & Сіренко, Р. (2016). Застосування засобів системи Кросфіт у фізичному вихованні студентів. У *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць* (Гол. ред. В. Костюкевич, с. 190–194).
4. Smith, M. T., et al. (2020). The effects of CrossFit on physical fitness performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПЛОВЦІВ: АСПЕКТИ ТА МЕТОДИ Хмелевська Надія Леонідівна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Вступ. Загальна фізична підготовленість пловців є важливим аспектом спортивного тренування, що забезпечує підвищення ефективності виконання спортивних рухів, зменшення ризику травм та загальний розвиток фізичних якостей. У цій статті розглянуто ключові компоненти загальної фізичної підготовленості, методи тренування, а також дослідження українських науковців у цій галузі. Плавання — це комплексний вид спорту, який вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості. Загальна фізична підготовленість пловців охоплює ряд фізичних якостей, у тому числі силу, витривалість, швидкість, гнучкість і координацію. Систематичне тренування цих якостей є необхідним для досягнення високих спортивних результатів.

Спортивне тренування у плаванні — це процес підвищення їх функціональних можливостей через цілеспрямоване використання фізичних вправ (Глазирін 2006). Завдяки цьому спортсмен-плавець досягає стану

тренуваності, що характеризується високою адаптованістю організму до тренувальних вправ технічного та техніко-тактичного напрямку. Тренованість відзначається значними функціональними та морфологічними змінами, які проявляються як у стані спокою, так і під час м'язової діяльності. Фізична підготовленість студентів-плавців визначається рівнем фізичної працездатності в під час виконання специфічних вправ або плавання, а також залежить від розвитку основних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності і гнучкості.

Фізична підготовка спортсменів-плавців є важливою складовою їхнього тренування. Заняття фізичною підготовкою не тільки покращують здоров'я і фізичну працездатність, але й підвищують функціональну підготовленість організму (Грузевич 2014). Вона спрямована на всебічний розвиток, зміцнення здоров'я та вдосконалення фізичних якостей, створюючи міцну функціональну базу для спортивної спеціалізації. У фізичній підготовці використовуються загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи, плавання всіма способами та заняття іншими видами спорту, такими як біг і спортивні ігри (Бекас 2012).

Для гармонійного розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, спритності та витривалості) спортсмени-плавці повинні виконувати специфічні вправи у воді. Однак, в деяких випадках вправи на суші можуть виявитися більш ефективними. Важливим є також розвиток спеціальних фізичних показників, таких як координація рухів. Їх можна покращувати не лише в басейні, але й за допомогою вправ у спортзалі. Цей підхід вносить різноманітність у тренування та сприяє вдосконаленню рухових можливостей студентів-плавців. Будь-яка фізична активність поза басейном має бути націлена на підвищення швидкості плавання та оптимізацію плавальних рухів.

Загальна фізична підготовленість пловців передбачає використання різноманітних методів тренування (Глазирін 2006).:

- Аеробні навантаження: Тривалі заняття в середньому та низькому темпі, які допомагають розвитку витривалості.
- Силкові тренування: Використання ваги тіла, тренажерів та спортивного інвентарю для розвитку сили м'язів.
- Спринтові тренування: Інтервальні заняття на максимальній швидкості для підвищення швидко-силових якостей.
- Функціональні тренування: Вправи, що імітують рухи, які виконуються в воді, для покращення координації та балансу.

Дослідження українських науковців. Багато українських науковців вносять свій вклад у розробку методичних рекомендацій з фізичної підготовленості пловців. Наприклад, дослідження Глазиріна І.Д. (2006) показали, що комбіновані методи тренування, включаючи аеробні та силові елементи, суттєво підвищують результати спортсменів у плаванні. Також він у своїй роботі зазначає, що важливо включати елементи гнучкості в тренування, оскільки це покращує техніку плавання та зменшує ризик травм.

Висновки. Загальна фізична підготовленість є основою для досягнення високих результатів у плаванні. Систематичний підхід до тренувань, що включає різноманітні методи фізичної підготовленості, може суттєво вплинути на успішність спортсменів. Українські науковці продовжують вести дослідження у цій галузі, надаючи цінні рекомендації для тренерів та спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Бекас, О. О. (2012). Оцінка аеробної продуктивності молоді 12-24 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1, 198–199. Луцьк: [б. в.].
2. Глазирін, І. Д. (2006). *Плавання: навчальний посібник*. Київ: Кондор.
3. Грузевич, І. (2014). Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості плавців 13-14 років шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання у підготовчому періоді річного макроциклу. У І. Грузевич & С. Костенко (Ред.), *Молода спортивна наука України* (Том 3, № 18, с. 70–75). Львів: ЛДУФК.
4. Драчук, С. П. (2016). *Аеробна та анаеробна продуктивність організму юнаків 17-19 років при застосуванні різних режимів фізичних навантажень: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата біологічних наук: спеціальність 03.00.13*. Київ: [б. в.].

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Бережна Віра Костянтинівна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Силовий фітнес є важливою складовою оздоровчої фізичної активності, спрямованою на покращення фізичної форми, підвищення сили та загального тону м'язів. Особливої уваги заслуговує організація занять силовими

тренуваннями для жінок першого періоду зрілого віку (від 30 до 44 років), оскільки цей етап життя характеризується змінами метаболізму, зниженням рівня фізичної активності та поступовими віковими змінами в організмі. Ефективна методика занять силовим фітнесом може суттєво покращити загальне самопочуття та фізичний стан жінок цієї вікової групи.

Метою дослідження є розробка методичних рекомендацій для організації занять силовим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку з урахуванням їхніх фізіологічних і психологічних особливостей. У контексті означеної мети завдання дослідження полягають в аналізі фізіологічних та психологічних особливостей жінок даної вікової групи, визначенні ключових елементів ефективних силових тренувань, розробці рекомендацій щодо структури тренувальних програм.

Численні дослідження [1, 2, 3] свідчать про позитивний вплив силових тренувань на стан здоров'я жінок, включаючи збільшення щільності кісткової тканини, покращення м'язового тону, підвищення обміну речовин та зменшення ризику розвитку остеопорозу та інших вікових захворювань. Силові тренування також допомагають боротися зі стресом, покращують сон та сприяють покращенню психоемоційного стану.

Під час розробки програм науковці враховують такі аспекти, як інтенсивність і обсяг навантажень, відповідність рівню фізичної підготовленості та особливостям здоров'я кожної жінки. Тренування мають бути адаптовані до потреб, цілей та рівню функціонального стану жінок, щоб запобігти травмам та забезпечити прогресивне збільшення інтенсивності та об'єму навантаження [2].

Аналіз низки літературних джерел дозволив виокремити методичні принципи організації занять силовими видами фітнесу:

1. Принцип індивідуалізації полягає у необхідності врахування рівня фізичної підготовленості, зокрема сили, витривалості, а також хронічних захворювань або особливостей здоров'я.

2. Принцип прогресивного навантаження наголошує, що основою ефективного тренування є поступове збільшення навантаження для стимуляції м'язової гіпертрофії та адаптації організму до фізичних зусиль.

3. Принцип доступності вказує на важливість охоплювати різні групи м'язів під час тренування, поєднуючи базові багатосуглобові вправи (присідання, жими, тяги) з ізолюючими вправами для підтримання м'язового балансу [3].

Тренування повинно складатися з наступних частин: підготовчої (динамічні загальнорозвивальні вправи, що включають легке кардіонавантаження та вправи на рухливість суглобів); основної частини (виконання силових вправ). Тренування повинно включати поєднання базових вправ (3-4 підходи по 8-12 повторень) та ізолюючих вправ (2-3 підходи по 12-15 повторень); заключної частини (вправи на розтягування, що сприяють відновленню та зниженню м'язового напруження) [2].

У ході організації тренувань важливо регулярно контролювати фізичний стан та досягнення кожної особи, проводячи індивідуальні консультації та тестування фізичних параметрів. На основі отриманих результатів, тренер має скоригувати програму для забезпечення максимальної ефективності тренувань.

У процесі дослідження нами виявлено, психоемоційний стан також є важливим аспектом досягнення успішності тренування. Заняття мають включати елементи мотивації та емоційної підтримки, що підвищує рівень зацікавленості та прихильності до занять. Тренування у групах мають сприяти створенню психологічно комфортного середовища, що допомагає жінкам відчувати себе більш впевненими та вмотивованими.

Таким чином, організація силових тренувань для жінок першого періоду зрілого віку потребує комплексного підходу, що включає як фізичні, так і психологічні аспекти. Адаптація тренувань під індивідуальні потреби, поступове збільшення навантаження та забезпечення психологічно комфортного середовища є ключовими факторами організації програм з жінками першого періоду зрілого віку.

Список використаних джерел:

1. Воловик, Н. (2010). *Основи оздоровчого фітнесу*. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова.
2. Маляр, Н. С. (2019). *Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації*. Тернопіль: ТНЕУ: Економічна думка.
3. Тулайдан, В. Г. (2020). *Оздоровчий фітнес*. Львів: «Фест-Прінт».

РОЛЬ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ У ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ БАЗОВОГО РІВНЯ

Височин Макар Сергійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Плавання є одним з найбільш ефективних видів фізичної активності для розвитку фізичної витривалості, сили, координації, а також загальної фізичної підготовленості спортсменів. Однак, щоб досягти максимальних результатів у плаванні, необхідно забезпечити комплексний підхід до тренувань, який включає не лише тренування, орієнтовані на розвиток техніки плавання, а й інші форми фізичної активності, серед яких важливе місце займають оздоровчі види гімнастики. Вони можуть значно покращити фізичну підготовленість плавців, знизити ризик травмування, сприяти загальному зміцненню здоров'я та фізичної працездатності.

Оздоровча гімнастика – це різноманітні фізичні вправи, спрямовані на покращення функціонального стану організму, підвищення рухливості суглобів, розвитку гнучкості та сили, покращення координації рухів та загального фізичного стану спортсменів. Вона складається з різних елементів, що включають вправи для зміцнення м'язів ніг, тулубу, рук, дихальні вправи, а також вправи для розвитку балансу та координації [3].

Для плавців базового рівня застосування оздоровчих видів гімнастики дозволяє поліпшити гнучкість і мобільність суглобів, оскільки плавання вимагає високої рухливості в суглобах, особливо в плечових та тазостегнових, регулярне виконання гімнастичних вправ допомагає зменшити ризик травм і покращити загальну амплітуду рухів. Зміцнити м'язи, не пов'язані з основними групами м'язів, задіяними під час плавання. Більшість вправ гімнастики орієнтовані на зміцнення м'язів-стабілізаторів, що сприяє поліпшенню стабільності тіла під час плавання та знижує ймовірність мікротравм. Для плавців важливо мати хороший баланс і координацію рухів, особливо на початкових етапах підготовки, коли техніка плавання ще не досконала. Оздоровчі вправи сприяють розвитку цих навичок. Вправи оздоровчої гімнастики дозволяють тренувати різні фізичні якості, такі як швидкість, сила та гнучкість, що в результаті підвищує загальну результативність тренувань.

Для плавців базового рівня можна виділити кілька видів оздоровчих гімнастичних вправ, зокрема:

– Плавці повинні мати високий рівень гнучкість, зокрема плечових суглобів, для покращення техніки плавання, тому важливу роль відіграють вправи на розтягування. Вправи можуть бути спрямовані на розвиток рухливості плечових суглобів, спини, стегна, а також на всі основні групи м'язів, задіяні під час плавання. Важливим аспектом є виконання вправ на гнучкість як до, так і після тренування.

– Плавання вимагає правильного дихання, що часто є проблемою для початківців. Вправи для розвитку правильного дихання можуть значно покращити аеробну витривалість плавців і зменшити втому під час тренувань.

– Техніка формування балансу і стабільності передбачає виконання вправ на балансувальних дошках, виконання елементів на нестабільних поверхнях, а також вправ на зміцнення глибоких м'язів, що сприяють підтримці правильного положення тіла під час плавання.

– Оздоровчі гімнастичні вправи на розвиток сили можуть включати вправи з власною вагою або з малими обтяженнями. Вони дозволяють розвивати м'язи без надмірного навантаження, що особливо важливо для початкового етапу тренувань [2].

Загальна користь від виконання оздоровчих гімнастичних вправ для плавців не обмежується лише поліпшенням рівня фізичної підготовленості. Це також сприяє зменшенню ризику травмування, оскільки зміцнені м'язи, зв'язки та суглоби здатні краще витримувати навантаження під час інтенсивних тренувань. Оздоровчі вправи допомагають збалансувати навантаження на організм, що є важливим для відновлення після інтенсивних тренувань з плавання [3].

Регулярне виконання гімнастичних вправ також сприяє покращенню загального фізичного та психоемоційного стану плавців. Зниження рівня стресу, підвищення настрою та загального самопочуття дозволяють спортсменам бути більш вмотивованими і сконцентрованими на тренувальній та змагальній діяльності.

Низка учених рекомендують застосовувати методичні принципи для побудови тренувальних програм плавців із використанням оздоровчих видів гімнастики. До них відносять:

1. Кожен плавець має свої індивідуальні фізіологічні характеристики, тому важливо адаптувати гімнастичні вправи під потреби кожного спортсмена. Для деяких плавців може бути корисним більше уваги приділяти розвитку гнучкості, іншим — на силові вправи чи вправи на баланс.

2. Оздоровчі гімнастичні вправи повинні бути частиною загального тренувального процесу, що включає як плавання, так і інші види фізичної активності.

3. Для досягнення високих результатів у розвитку гнучкості та сили, важливо дотримуватися принципу систематичності [1].

Висновок. Оздоровчі види гімнастики є важливою складовою частиною підготовки плавців базового рівня, оскільки вони допомагають поліпшити техніку плавання, знизити ризик травм, покращити загальну фізичну підготовленість та емоційне самопочуття спортсменів. Вправи на гнучкість та баланс не лише покращують рухливість суглобів і м'язів, але й сприяють розвитку рухових умінь, які важливі для успіху в плаванні. Систематичне застосування цих вправ має важливе значення для досягнення високих результатів у плаванні та загального зміцнення здоров'я спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Гарлінська, А. М., Корнійчук, Н. М., Солодовник, О. В. (2022). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

2. Захарова, О. М., Сметанін, С. В. (2020). Курс лекцій «Основи теорії і методики оздоровчої гімнастики» з дисципліни «Основи гімнастики». Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка».

3. Корносенко, О. К. (2013). Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, (112(3)), 228–232.

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ У МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ

Дідора Альона Леонідівна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Комунікативна культура є одним із базових компонентів професійної компетентності тренера, що забезпечує гармонійний та ефективний процес навчання. Майбутні тренери повинні володіти не тільки знаннями та технічними навичками, але й вмінням спілкуватися, передавати інформацію,

керувати групою спортсменів і ефективно взаємодіяти з усіма учасниками спортивного процесу. Сучасна система спортивної освіти зіштовхується з викликами щодо формування комунікативної культури у тренерів. Недостатній рівень комунікативних умінь призводить до конфліктів, зниження мотивації спортсменів та загального зниження рівня підготовленості. З огляду на це, важливо розробити та впровадити ефективні педагогічні методики, що сприятимуть розвитку комунікативної культури на різних етапах навчання.

Метою даного дослідження є аналіз педагогічних засад, що сприяють формуванню комунікативної культури у майбутніх тренерів, та визначення ключових методів і підходів, які допоможуть ефективно розвивати цю культуру.

Завдання дослідження:

1. Аналіз основних компонентів комунікативної культури тренера.
2. Опис методик, що сприяють формуванню комунікативних навичок у тренерів.
3. Оцінка ефективності різних педагогічних підходів до навчання комунікації.

Для проведення дослідження використовувалися методи аналізу наукової літератури, порівняльного аналізу педагогічних практик, опитування студентів спортивних факультетів та спостереження за тренувальним процесом. Ці методи дозволили отримати комплексне уявлення про актуальні проблеми та успішні стратегії формування комунікативної культури.

Комунікативна культура тренера складається з таких компонентів:

1. Вербальні навички – вміння чітко, зрозуміло і послідовно висловлювати свої думки під час пояснення завдань і проведення інструктажів.
2. Невербальні засоби комунікації – використання жестів, міміки та інших невербальних сигналів для підтримки та підсилення вербального спілкування.
3. Емпатія та емоційний інтелект – здатність тренера розуміти емоційний стан спортсменів і враховувати його у своїй роботі.
4. Уміння слухати – активне слухання дозволяє тренеру не тільки зрозуміти запити та потреби спортсменів, але й мотивувати їх на подальшу працю [1].

Учені що спеціалізують на галузі спортивної психології та педагогічної техніки виокремлюють методичні підходи до формування комунікативної культури:

1. Практичні заняття з комунікації – спеціальні семінари та тренінги, що фокусуються на розвитку навичок ефективної комунікації.

2. Рольові ігри – моделювання типових ситуацій, з якими тренер може стикнутися в роботі, для відпрацювання комунікативних стратегій.

3. Інтерактивні методи навчання – обговорення, групові дискусії та спільні проєкти для стимулювання обміну ідеями та розвитку навичок командної роботи [1, 2, 3].

Застосування методик формування комунікативної культури дозволяє тренерам краще керувати тренувальним процесом, зменшувати кількість конфліктів, підвищувати рівень залученості спортсменів та покращувати позитивну психологічну атмосферу в команді.

Висновок. Формування комунікативної культури у майбутніх тренерів є важливим аспектом професійної підготовки, що безпосередньо впливає на успішність їхньої роботи. Високий рівень комунікативних навичок сприяє створенню позитивної атмосфери в команді, підвищує мотивацію спортсменів та дозволяє тренеру ефективніше досягати навчально-тренувальних цілей. Використання педагогічних методик, таких як практичні заняття, рольові ігри та інтерактивні обговорення, допомагає розвивати необхідні комунікативні компетенції. Розвиток емпатії та емоційного інтелекту також є ключовим для забезпечення ефективної взаємодії в тренувальному процесі.

Застосування цих методик і підходів сприятиме підготовці тренерів, які не лише володіють технічними та методичними знаннями, але й здатні ефективно комунікувати та створювати комфортні умови для зростання і розвитку спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Воронова, В. І. (2007). Психологія спорту. Київ: Олімпійська література.

2. Петровська, Т. В. (2015). Майстерність спортивного педагога: навчальний посібник. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література».

3. Руденко, Л. А. (2015). Формування комунікативної культури майбутніх фахівців сфери обслуговування у професійно-технічних навчальних закладах: монографія. Львів: Піраміда.

ПЛАНУВАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ ЧОЛОВІКІВ ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ

Клен Ольга Сергіївна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Ожиріння є глобальною проблемою сучасності, оскільки має значний негативний вплив на здоров'я населення та призводить до підвищеного ризику розвитку багатьох хронічних захворювань, таких як цукровий діабет, серцево-судинні патології та гіпертонія. Для боротьби з цією проблемою ефективними є комплексні оздоровчі тренування, спрямовані на зниження маси тіла, поліпшення загального фізичного стану та підвищення якості життя.

Метою дослідження є розробка та обґрунтування ефективних методів організації оздоровчих тренувань для чоловіків з ожирінням, що включають фізичні вправи, корекцію харчування та психологічну підтримку. Основні завдання дослідження включають аналіз сучасних підходів до лікування ожиріння, розробку програм фізичної активності та оцінку їх впливу на фізичний стан і показники здоров'я чоловіків.

Згідно з дослідженнями проведеними О. Корносенко, регулярна фізична активність є основою зниження ваги та покращення метаболічного здоров'я. Фізичні вправи сприяють підвищенню витрати енергії, поліпшенню чутливості до інсуліну та зменшенню кількості жирової тканини [2]. Проте, програми тренувань для осіб з ожирінням мають враховувати індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовленості та супутні захворювання. Важливим аспектом, що впливає на ефективність програм тренувань, є інтеграція силових, кардіо- та функціональних вправ.

Для досягнення мети нами будуть використовуватися такі методи дослідження як: анкетування та збір даних для визначення початкового рівня фізичної підготовленості та індексу маси тіла (ІМТ) чоловіків; функціональні проби для оцінки стану серцево-судинної системи, рівня холестерину та інших метаболічних показників; аналіз існуючих програм тренувань, що передбачають різні види фізичних навантажень (аеробні вправи, силові тренування, функціональна підготовка); статистичний аналіз результатів для оцінки ефективності розробленої програми тренувань.

Організація тренувального процесу передбачатиме такі етапи:

Констатувальний етап (аналіз літературних джерел, збір даних щодо поточного стану здоров'я чоловіків, постановка мети і завдань);

Формувальний етап (розробка програми тренувань, що включатиме аеробні вправи (ходьба, плавання, їзда на велосипеді), що гіпотетично сприятимуть спаленню жирових відкладень, та силові вправи для підвищення м'язової маси). Для контролю об'єму та інтенсивності навантажень нами будуть використовуватися методи пульсометрії та хронометрування, що сприятиме підтримці навантажень у межах 50-70% від максимальної ЧСС. Також важливим для нормалізації ваги та підтримки оптимального споживання калорій є розробити і дотримуватися рекомендації щодо харчування, збалансованої дієти з обмеженням калорійності та підвищеним вмістом білків, клітковини, вітамінів. Окремим аспектом у комплексній програмі зниження ваги чоловіків є психологічна підтримка, що включатиме систему мотиваційних занять та технік релаксації, що в сукупності мають допомогти здолати стрес і підтримувати психологічний комфорт під час тренувань і дієти.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що чоловіки, які будуть дотримувалися комплексної програми, досягнуть суттєвого зниження маси тіла, поліпшення функціональних показників серцево-судинної системи та підвищення загального фізичного тону. Середній показник зниження маси тіла гіпотетично має становити 5-7% від початкової ваги протягом перших 3 місяців.

Для отримання максимально ефективності тренувальних програм важливо дотримуватися таких умов: виконання рекомендацій щодо харчування і обсягів та інтенсивності фізичної активності (позитивний вплив тренувань також полягає у підвищенні рівня енергії та зниженні показників тривожності та депресії, що підкреслює важливість інтеграції психологічної підтримки у програми для осіб з ожирінням); урахування принципів систематичності та індивідуалізації у побудові тренувальних програм та їх реалізації; використовувати поступове збільшення фізичного навантаження для запобігання травмам; інтегрувати мотиваційні заняття для підвищення рівня залученості учасників; забезпечувати постійний медичний супровід для моніторингу здоров'я [1].

Таким чином, комплексні оздоровчі тренування для чоловіків з ожирінням, мають включати аеробні вправи, силові тренування, корекцію харчування та психологічну підтримку, що в сукупності сприятиме ефективному зниженню ваги, поліпшенню загального фізичного стану та

підвищенню якості життя чоловіків. Подальші дослідження бути спрямовані на вивчення впливу різних типів фізичних навантажень на чоловіків з різними ступенями ожиріння та розробку індивідуалізованих програм.

Список використаних джерел:

1. Тулайдан В.Г. (2020) Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 139.
2. Oksana K Kornosenko, Iryna V Taranenko, Yevheniia Yu Shostak, Yuliia V Zaitseva, Oleksandr V Petryshyn (2022). Projecting of complex health training for mature men with metabolic syndrome. *Wiadomosci Lekarskie*. Vol. 75, Is.6. P. 1512–1518.

МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЧЕРЛІДЕРІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кривенчук Юлія Романівна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Черлідінг – симбіоз спорту та мистецтва, він вимагає від виконавців високого рівня технічної майстерності, оскільки поєднує акробатичні елементи, танцювальні рухи та стантинг. На етапі базової підготовки закладаються основи для розвитку майбутніх спортивних навичок. Ефективна методика вдосконалення технічної майстерності є ключовою для формування професійних спортсменів і забезпечення їхньої конкурентоспроможності на змаганнях.

Технічна майстерність черлідерів включає правильне виконання акробатичних рухів, синхронізацію групових елементів та чіткість виконання танцювальних комбінацій. Уміння виконувати ці елементи з високою точністю, синхронністю та граційністю визначає загальний рівень підготовленості команди.

Головна мета методики спортивної підготовки – покращення технічної майстерності спортсменів на етапі базової підготовки.

Етап базової підготовки передбачає виконання конкретних завдань зокрема:

1. Розвиток базових технічних навичок, таких як стрибки, піруети, підйоми та підтримки.
2. Формування навичок синхронного виконання елементів у складі групи.

3. Підвищення витривалості та гнучкості спортсменів для полегшення виконання складних рухів.

4. Зміцнення м'язів стабілізаторів, що необхідно для підтримки правильного положення тіла та контролю.

У ході дослідження виявлено основні етапи вдосконалення технічної майстерності:

1. Технічний етап, що передбачає вдосконалення техніки виконання базових елементів:

- Техніки стрибків (toe touch, pike jump).
- Техніки піруетів з контролем балансу.
- Основи стантингу (підйоми та підтримки).
- Використання групових тренувань, де акцент робиться на узгодженість рухів.
- Практика з виконання елементів під музику для кращого відчуття ритму та командної злагодженості.

2. Етап фізичної підготовки, що передбачає удосконалення фізичних якостей:

- Силові вправи для зміцнення м'язів ніг, живота та плечового поясу.
- Вправи на гнучкість, що включає статичні та динамічні розтяжки.
- Вправи на витривалість для підвищення рівня загальної працездатності.

3. Етап психологічної підготовки, передбачає формування стресотійкості, здатності протистояти негативним впливам стрес-факторів спричинених обставинами змагальної діяльності:

- Робота з мотивацією спортсменів для забезпечення стабільного прогресу.
- Навчання прийомам концентрації та управління стресом під час тренувань і змагань [2, 3].

Успішна реалізація етапів можлива за умов застосування відповідних методів і засобів навчання. Серед методів навчання виділяємо такі: пояснювально-демонстративний, коли тренер пояснює та показує правильне виконання кожного елемента; метод повторень, що передбачає багаторазове повторення елементів для закріплення навичок; метод інтервального тренування, що передбачає чергування вправ високої інтенсивності із короткими перервами, що сприятиме підвищенню загальної витривалості;

відеоаналіз спортивних подій, що передбачає перегляд записів змагань спортсменів і їх суперників, корекція та аналіз помилок [3].

Для оцінки сформованості рухових навичок і фізичних якостей використовують такі критерії:

1. Точність і правильність виконання технічних елементів.
2. Синхронність дій у складі групи.
3. Підвищення фізичних якостей спортсменів (гнучкість, сила, витривалість).
4. Результати контрольних виступів на змаганнях та оцінки суддів [1].

Таким чином, методика вдосконалення технічної майстерності черлідерів на етапі базової підготовки повинна бути комплексною, охоплювати технічні, фізичні та психологічні аспекти. Поєднання індивідуальної та групової роботи, підкріплене сучасними підходами до тренувань, дозволяє значно підвищити рівень підготовки спортсменів і забезпечити їх успішні виступи на змаганнях з черліденгу.

Список використаних джерел:

1. Боляк, А. А. (2005). Чирлідінг: Правила змагань. Харків.
2. Долбишева, Н., Бузоверя, А., Кондратенко, В. (2021). Спеціальна технічна підготовленість черлідерів-флаєрів наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1).
3. Коломєйцева, О. М., Шапар, К. О., Довгопол, Е. П. (2021). Технічна підготовка черлідерів у секціях спортивного клубу. *Наукові часописи Університету. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11(157).

АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ЙОГА-ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ УДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ СПОРТСМЕНІВ- ЄДИНОБОРЦІВ

Куцевол Олександр Анатолійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Гнучкість є одним із важливих аспектів фізичної підготовки спортсменів-єдиноборців, оскільки вона дозволяє збільшити амплітуду рухів, покращити технічні навички та знизити ризик травмування. Серед різних технологій розвитку гнучкості особливої уваги заслуговує йога, що поєднує

фізичні вправи, дихальні техніки та ментальні практики, що в сукупності сприяє досягненню високого рівня гнучкості, рівноваги та статичної витривалості.

Йога є давньою практикою, що включає фізичні пози (асани), дихальні вправи (пранаями) та медитативні техніки. Її використання у процесі спортивного тренування допомагає не тільки розвивати гнучкість, а й покращує загальну фізичну і психічну стійкість [1]. Асани йоги дозволяють активно розтягувати та зміцнювати м'язи, зв'язки і сухожилля. Наприклад, асани, такі як «Поза верблюда» (Ustrasana) або «Поза метелика» (Baddha Konasana), сприяють розвитку гнучкості тазостегнових суглобів і спини, що має виняткове значення для єдиноборців.

Основними перевагами йога-технологій для спортсменів-єдиноборців є: збільшення амплітуди рухів (йога допомагає розвивати максимальну амплітуду рухів у суглобах, що підвищує ефективність виконання складних технічних елементів), профілактика травматизму (регулярне виконання йога-асан сприяє зміцненню сухожиль і зв'язок, підвищенню еластичності тканин, що зменшує ризик отримання травм), покращення відновлення (використання релаксаційних технік йоги допомагає знизити напругу м'язів після інтенсивних тренувань, сприяючи швидшому відновленню), підвищення здатності до концентрації (пранаями та медитації допомагають єдиноборцям зосереджуватись і керувати своїм психоемоційним станом, що є важливим для ефективної боротьби на змаганнях).

Виходячи з вищесказаного методичні підходи до впровадження йоги у тренувальний процес мають враховувати індивідуальні особливості спортсменів, їхню поточну фізичну підготовку та специфіку спортивної дисципліни.

Структура заняття із застосуванням технологій йоги має передбачати такі компоненти: підготовчу частину (дихальні вправи, налаштування), аеробну розминку (легкі розігрівальні асани для підготовки м'язів і суглобів), основну частину (комплекс асан для розвитку гнучкості, наприклад, «Поза містка» (Setu Bandhasana) і «Поза лотоса» (Padmasana)), релаксацію (виконання дихальних вправ і технік медитації для відновлення психічної рівноваги).

Дослідження, проведені науковцями, підтверджують, що включення йога-технологій до системи підготовки спортсменів сприяє не лише підвищенню гнучкості, а й розвитку концентрації, зниженню рівня стресу та зменшенню ризику отримання травм [1, 2, 3]. Власний досвід тренерської

діяльності дозволяє стверджувати, що заняття йогою допомагають поліпшити м'язову еластичність і збільшити обсяг рухів у суглобах, що є ключовими елементами для спортсменів, які займаються єдиноборствами. Дослідження, проведені в спортивних секціях, показують, що використання йога-технологій упродовж трьох місяців значно покращує показники гнучкості спортсменів [2]. Практичний досвід тренерів свідчить, що такі заняття не тільки підвищують гнучкість, але й сприяють загальному покращенню фізичної форми та зменшують психічне навантаження.

Розробка тренувальної програми з використанням йога-технологій має передбачає впровадження спеціальних комплексів асан, найбільш оптимальними для підготовки єдиноборців, є:

- асани на розтягування м'язів нижніх кінцівок: поза трикутника (Trikonasana), поза героя (Virabhadrasana);
- комплекси для розвитку гнучкості п кобри (Bhujangasana), поза верблюда (Ustrasana);
- асани для загального зміцнення м'язів і балансу: поза дерева (Vrikshasana), поза лотоса (Padmasana).

У тренувальних програмах спортсменів-єдиноборців варто використовувати йога-технології як частину розминки або завершального етапу тренування. Це допоможе поступово підвищувати гнучкість без перевантаження м'язів і суглобів.

Таким чином, використання йога-технологій у системі підготовки спортсменів-єдиноборців є ефективним підходом до розвитку гнучкості, який сприяє підвищенню рівня фізичної підготовки, оптимізації технічних навичок та зниженню ризику травм. Окрім фізичних аспектів, йога позитивно впливає на психоемоційний стан спортсменів, допомагаючи знижувати рівень стресу та сприяти концентрації під час виконання складних технічних елементів. З урахуванням отриманих даних можна зробити висновок, що йога-технології є дієвим інструментом для комплексного розвитку фізичних та ментальних характеристик спортсменів, що займаються єдиноборствами. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокових ефектів йога-практик на спортивні результати, а також на адаптацію комплексів для різних стилів єдиноборств з урахуванням специфіки рухової активності в кожному виді спорту.

Список використаних джерел:

1. Воловик, Н. (2010). Основи оздоровчого фітнесу. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова.

2. Маляр, Н. С. (2019). Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації. Тернопіль: ТНЕУ: Економічна думка.
3. Тулайдан, В. Г. (2020). Оздоровчий фітнес. Львів: «Фест-Прінт».

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТАЄРІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Федорова Катерина Олександрівна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Спеціальна витривалість є однією з основних фізичних якостей для стаєрів-легкоатлетів, які спеціалізуються на бігових дистанціях середньої та довгої тривалості (від 800 метрів до 10 000 метрів і більше). Її розвиток впливає на здатність спортсменів підтримувати високий рівень швидкості на довгих дистанціях та ефективно завершувати змагання. Важливість цієї якості обумовлена необхідністю підтримки оптимального співвідношення аеробних та анаеробних процесів спортсменів цього виду спорту [4].

Модельні характеристики стаєрів (бігунів на середні та довгі дистанції) визначаються специфічними фізіологічними, біомеханічними, психологічними та технічними показниками, які відображають їхній високий рівень підготовки та здатність до виконання змагальної діяльності на оптимальному рівні [2].

Спеціальна витривалість відображає здатність організму виконувати тривалу роботу з високою інтенсивністю, зберігаючи ефективність м'язових скорочень та енергетичних процесів. Для стаєрів-легкоатлетів, витривалість формується шляхом оптимізації роботи серцево-судинної системи, підвищення аеробної ємності та економічності бігу. Під час тривалого бігу активізуються як аеробні, так і анаеробні енергозабезпечувальні процеси. Чим краще розвинуті ці системи, тим ефективніше спортсмен здатний підтримувати швидкість бігу, запобігаючи виснаженню [1].

Аналіз літературних джерел дозволив виявити низку принципів тренування спрямованого на розвиток спеціальної витривалості:

1. Принцип поступового збільшення навантаження передбачає, що об'єм і інтенсивність тренувань мають зростати поступово, щоб уникнути перевантаження та забезпечити адаптацію організму.

2. Принцип циклічності передбачає, що тренувальний процес повинен включати цикли, які дозволяють чергувати навантаження і відпочинок, сприяючи відновленню і розвитку витривалості.

3. Принцип специфічності передбачає, що тренування має бути орієнтоване на специфічні вимоги дистанції, на якій спеціалізується спортсмен [1, 3, 4].

Також нами виявлено технологічні засади розвитку спеціальної витривалості. Основними засобами розвитку витривалості у стаєрів є:

1. Інтервальні бігові тренування, зокрема виконання повторних відрізків різної довжини (від 400 до 2000 метрів) з високою інтенсивністю.

2. Темпові пробіжки, біг на межі анаеробного порогу протягом 20-40 хвилин стимулює розвиток аеробної ємності та витривалості.

3. Довготривалі тренування, зокрема пробіжки на дистанції від 10 до 20 км, що допомагає розвивати загальну витривалість, підвищуючи енергоефективність.

4. Фартлек – змішане тренування, де чергуються відрізки з різною швидкістю, що сприяє розвитку як швидкісної витривалості, так і загальної аеробної підготовленості [2].

Формування спеціальної витривалості може відбуватися за певними етапами. Підготовчий етап включає збільшення загальної витривалості та побудову основи для подальшого розвитку спеціальної витривалості. На цьому етапі використовуються довгі пробіжки помірної інтенсивності та загальна фізична підготовка. На базовому етапі акцент робиться на розвиток спеціальної витривалості шляхом виконання інтервальних тренувань, темпових пробіжок та використання фартлека. Змагальний етап включає підтримання рівня витривалості та адаптацію організму до умов змагань. На цьому етапі виконуються специфічні тренування, що імітують змагальні умови, з акцентом на швидкість і тактичні аспекти [3].

Розвиток спеціальної витривалості у стаєрів-легкоатлетів є важливим компонентом підготовки спортсменів для досягнення високих результатів у змаганнях. Використання методично обґрунтованих тренувальних засобів, таких як інтервальні пробіжки, темпові біги, довгі тренування та фартлек, дозволяє ефективно розвивати витривалість і підтримувати її на високому рівні. Дотримання принципів поступовості, специфічності та циклічності забезпечує правильну адаптацію організму до навантажень, знижуючи ризик перевтоми та травм. Оптимізація тренувального процесу за допомогою сучасних наукових підходів і комплексного підходу до відновлення дозволяє

спортсменам підтримувати конкурентоспроможність і досягати найкращих результатів у змаганнях.

Список використаних джерел:

1. Аль-Равашдех Абдел-Басет, Козина Ж. Л., Базылюк Т. А., Ильницкая А. С. Влияние применения методики развития умений и навыков с использованием межпредметных связей на уровень двигательной подготовленности в легкой атлетике школьников старших классов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 9. С. 3–11.

2. Врублевский Е. Индивидуализация подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Спортивный вісник Придніпров'я. 2009. № 2–3. С. 114–116.

3. Козлова О. Підготовка спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації спорту (на прикладі легкої атлетики). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 13–20.

4. Ященко А. Г. Адаптация сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных спортсменов к тренировочным нагрузкам различной направленности. Фізіологічний журнал. К., 2002. Т. 48. № 2. С. 184–185.

**РЕАЛІЗАЦІЯ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ В ОСВІТНІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ**

Фемяк Андрій Валерійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Гендерний підхід в освіті є важливою складовою сучасного навчального процесу, оскільки спрямований на створення рівних умов для розвитку та самореалізації учнів обох статей. Використання футболу як засобу для інтеграції гендерного підходу в освітню діяльність дозволяє забезпечити фізичний розвиток, покращити соціальну адаптацію та підвищити самооцінку серед старшокласників. Це сприяє формуванню стереотипів про гендерну рівність та руйнуванню упереджень щодо участі хлопців та дівчат у спортивних заходах [3].

Гендерний підхід в освіті передбачає рівність можливостей для всіх учнів незалежно від їх статі. Це означає надання однакового доступу до

навчальних і спортивних ресурсів, активне залучення як хлопців, так і дівчат до різних видів діяльності, включаючи спорт. Навчальна програма з фізичної культури для учнів базової школи враховують гендерний підхід, вони акцентують увагу на розвитку компетентностей, що допомагають учням усвідомити й подолати гендерні стереотипи, підвищують їхню соціальну відповідальність і здатність до співпраці [1].

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі, і його інтеграція в навчальний процес дозволяє створити умови для гендерно рівного фізичного виховання. Включення дівчат у шкільні футбольні команди та організація спільних тренувань допомагає формувати позитивне ставлення до фізичних вправ та сприяє соціальній згуртованості. Спільні заняття футболом сприяють розвитку комунікативних навичок, таких як командна робота, стратегічне мислення та вміння приймати спільні рішення. Хлопці та дівчата, взаємодіючи на полі, вчаться взаємоповаги та розуміння важливості співпраці для досягнення спільної мети [1, 3].

Одним із ключових аспектів інтеграції гендерного підходу є подолання стереотипів про те, що футбол є «чоловічим» видом спорту. Завдяки спільним тренуванням і змаганням, дівчата можуть показувати свої здібності на рівні з хлопцями, що сприяє зміні уявлень про гендерні ролі та посилює впевненість у собі.

Перевагами використання футболу для реалізації гендерного підходу є:

- Створення змішаних команд, це допомагає навчити учнів співпрацювати незалежно від статі.
- Реалізовувати індивідуалізацію тренувань, оскільки цей підхід, враховує фізичні можливості кожного учня та його спортивний рівень.
- Присутність жінок у ролі тренерів або організаторів тренувань допомагає руйнувати стереотипи та слугує прикладом для дівчат.
- Футбол, як вид рухової активності, сприяє розвитку витривалості, сили, швидкості та координації.
- Гра допомагає розвивати стійкість до стресів, впевненість у собі.
- Спільні спортивні заходи покращують соціальну адаптацію учнів, сприяють їх активному включенню в шкільне життя [2].

Таким чином, реалізація гендерного підходу в освітній діяльності старшокласників за допомогою футболу є ефективним інструментом формування рівності статей. Футбол, як засіб фізичного виховання, допомагає не лише зміцнювати здоров'я, а й сприяє розвитку комунікативних навичок, усвідомленню важливості співпраці та руйнуванню гендерних стереотипів.

Список використаних джерел:

1. Ковальчук, Л. О. (2008). *Гендерне виховання учнівської молоді в Німеччині* (Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук). Тернопіль.
2. Марченко, О. Ю. (2019). *Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів* (Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту).
3. Протасова, Н. Г. (Ред.). (2011). *Реалізація гендерної політики в управлінні освітою: навчально-методичний посібник*. Запоріжжя: Друкарський світ.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПЛАТЕСУ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ

Головань Юлія Геннадіївна

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Фізична культура – невід’ємна частина життя кожної людини. Вона займає важливе місце у навчанні, професійній підготовці, трудовій діяльності людей різного віку. Заняття фізичними вправами мають значний вплив на працездатність. Проте, за дослідженнями (Т. М. Денисовець, О.В.Квак, 2020) 65% людей молодого віку мають хронічні захворювання, зумовлені гіподинамією. За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я [2], налічується 70 видів захворювань, пов’язаних із нездоровим способом життя. На думку вчених (Б. А. Максимчук, С.П. Лисюк, Н. В. Вишнівська, І. Є. Шапаренко, 2021), головною причиною погіршення здоров’я молоді є низький обсяг рухової активності, що відбивається на функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинної та дихальної системи, що веде до погіршення працездатності всього організму та особливо розумової діяльності, зниження уваги, ослаблення пам’яті, порушення координації [3].

Враховуючи вище сказане, питання збереження та зміцнення здоров’я людей молодого віку нині є актуальним. Також назріла потреба у формуванні у молоді пріоритетів здорового способу життя, збільшення режиму рухової

активності та розробка програм, які задовольняють їх потреби, підвищать мотивацію та інтерес до рухової діяльності.

Заняття за системою Дж. Пілатеса тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, надаючи м'язам більш подовжену форму, допомагають впоратися з болями у спині, розвивають дихальну систему. Ці вправи розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів живота та спини, поліпшення гнучкості та рухливості у суглобах. Заняття пілатесом допомагають розвитку позитивного мислення у боротьбі зі стресами. Постулати пілатеса вчать свідомого контролю над виконанням рухів, самоконтролю, умінню відчувати своє тіло. На думку Джозефа Пілатеса, який є засновником цієї оздоровчої системи, вправи повинні приносити задоволення і бути доступними. Він вважав, що багато традиційних програм малопривабливі, а вправи занадто складні і недостатньо ефективні [1].

Суть методу Дж.Пілатеса полягає в отриманні задоволення від занять, а не від виснажливих тренувань, що приносять біль. Заняття за методикою Пілатеса нетривалі за часом, а це актуально для сучасної ділової людини. Хоча Джозеф Пілатес жив в іншу епоху, він розумів, що фізична та розумова зайнятість потребує економічності системи, мінімальних витрат часу з максимальною користю для гармонійного розвитку людини [1].

Джозеф Пілатес ніколи не формулював правил своєї системи, проте при вивченні залишених ним письмових матеріалів та фільмів, можна легко виявити низку принципів [1]:

1) Дихання. Кожна вправа програми пілатес має свій режим дихання. Більшість вправ існує одне загальне правило: вдихати, готуючись до руху; видихайте у процесі руху. Виконання руху на видиху дозволяє розслабитися та уникати перенапруги. Це також захищає від затримки дихання, що викликає непотрібну перенапругу та стрес. У зв'язку з постійним залученням у роботу м'язів черевного преса при виконанні всіх вправ системи Дж.Пілатеса, використовується головним чином грудний (реберний) тип дихання. Для отримання максимальної користі під час виконання вправ у системі Дж. Пілатес активно використовуються різні способи дихання. Контроль за диханням здійснюється за трьома основними аспектами, які називаються: «бокове дихання», «дотримання ритмічного малюнка» та «активне дихання».

2) Зосередженість – це поглибленість у що-небудь і здатність концентрувати свою увагу на одній меті. Виконавці повинні прагнути

виконувати вправи настільки правильно, наскільки їм дозволяє поточний рівень підготовленості. Це потребує концентрації уваги. До початку виконання вправи необхідно подумки пройтися з його основних моментів, навіщо може знадобитися від кількох секунд до однієї-двох хвилин. При цьому треба уявити модель дихання, а також всі м'язи, які будуть задіяні. Зосередьтеся на правильному положенні тіла та його стабілізації у кожний момент виконання вправи. Концентрація уваги повинна зберігатися протягом усього тренування.

3) Централізації. Під принципом централізації Джозеф Пілатес розумів необхідність створення так званого центру сили – розвиток сили м'язів черевного преса, нижньої частини спини, стегон і сідничних м'язів, що є основою виконання багатьох вправ. Пілатес назвав цей центр «powerhouse» («електростанція»). Вся енергія для вправ походить саме від «powerhouse» і, прямуючи назовні до кінцівок, координує всі рухи [1].

4) Точність та контроль. Методика пілатес – це свого роду структура вправ, що поступово задіює всі групи м'язів. Всі рухи плавні та повільні. Головна вимога – максимальна чіткість рухів. Досягти точності можна при постійному фізичному контролі тіла, що допомагає звільнити розум.

5) Плавність. Граціозність виконання курсу вправ починається тоді, коли один рух плавно перетворюється на інший. Кожна вправа або окремих рух має свою точку початку та завершення. Головне завдання – під час заняття зробити такі точки одним цілим [1].

Тривалість одного заняття коливається від 45 до 90 хвилин і залежить від рівня підготовленості виконавців. Система пілатес передбачає групові та індивідуальні заняття. Загалом, людина, яка займається 2-3 рази на тиждень за системою пілатес, зможе побачити перші позитивні результати вже через 16-20 занять.

Таким чином, технологія Пілатеса має значний оздоровчий ефект, сприяє зміцненню систем організму і сприяє підвищенню мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Список використаних джерел:

1. Воловик, Н. (2023). Пілатес: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти (Електронне видання). Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова.

2. Денисовець, Т. М., Квак, О. В. (2020). *Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти*. НПУ імені М. П. Драгоманова.

З. Максимчук, Б. А., Лисюк, С. П., Вишнівська, Н. В., Шапаренко, І. Є., та ін. (2021). *Забезпечення пріоритетності охорони здоров'я в діяльності держави*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

Фуга Михайло Андрійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Актуальність збереження та зміцнення здоров'я учнів старшої школи має виняткове значення в умовах сучасного навчального процесу. Здоров'язбережувальна компетентність є однією з ключових складових освітнього процесу, особливо в старшій школі, де учні перебувають на початку самостійного життя. Формування такої компетентності допомагає старшокласникам свідомо дбати про власне здоров'я, забезпечувати активний спосіб життя та підтримувати високий рівень фізичного і психічного благополуччя. Аеробіка, як ефективний засіб фізичного виховання, має великий потенціал у розвитку цієї компетентності [1].

Аеробіка є одним із найпоширеніших видів фізичної активності, що включає безліч вправ на витривалість, гнучкість та координацію. Вона позитивно впливає на серцево-судинну систему, підвищує витривалість та зміцнює м'язовий корсет. Для старшокласників заняття аеробікою є не лише способом підтримки фізичної форми, але й важливим інструментом для розвитку навичок групової взаємодії та самодисципліни [2].

Основними перевагами аеробіки у формуванні здоров'язбережувальної компетентності є такі:

1. Аеробіка сприяє поліпшенню роботи серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Регулярні заняття допомагають нормалізувати обмін речовин, покращують координацію та гнучкість, що позитивно впливає на загальний фізичний стан старшокласників.

2. Аеробіка знімає емоційне напруження, знижує рівень стресу та сприяє поліпшенню настрою завдяки виробленню ендорфінів. Це особливо важливо для старшокласників, які часто зіштовхуються зі стресом через навчальні навантаження.

3. Регулярні заняття вимагають відповідальності та самодисципліни, що є важливими складовими здоров'язбережувальної компетентності. Учні навчаються планувати свої фізичні активності, контролювати інтенсивність і тривалість тренувань, що формує у них відповідальне ставлення до власного здоров'я [1, 3].

Аналіз літературних джерел дозволив виявити основні методичні підходи до використання аеробіки у фізичній підготовці учнів старшої школи:

– Заняття аеробікою можна інтегрувати в урочну форму організації фізичного виховання, поєднуючи їх з іншими видами фізичних активностей. Це дозволить забезпечити різноманітність занять і підтримати інтерес учнів.

– Навчальні програми повинні включати вправи, спрямовані на розвиток витривалості, координації та гнучкості, а також елементи, що підвищують обізнаність учнів щодо правильного виконання вправ і запобігання травматизму.

– Для посилення зацікавленості учнів можна застосовувати відеоуроки, інтерактивні платформи для самостійних занять та мобільні додатки, що відстежують фізичну активність. Це допоможе учням більш свідомо підходити до фізичної активності та здійснювати самоконтроль за підготовленістю.

– Застосування музичного супроводу під час занять підвищує мотивацію та створює позитивну атмосферу.

– Індивідуальний підхід дозволяє враховувати фізичний стан кожного учня, адаптувати вправи відповідно до рівня підготовленості.

– Розробка інтегрованих уроків дозволяє поєднують теоретичні знання про здоров'я та практичні заняття з аеробіки [1, 2, 3].

Таким чином, використання аеробічних вправ у підготовці старшокласників є ефективним способом формування здоров'язбережувальної компетентності, яка включає розвиток фізичних якостей, покращення психологічного стану та виховання навичок відповідального ставлення до свого здоров'я. Використання аеробіки в шкільній програмі не лише покращить фізичну форму учнів, але й сприяє формуванню у них культури здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Афанасьєв, А. В. (2023). Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. Електронний ресурс. Режим доступу. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43411>

2. Овчарук, В. В., Овчарук, В. Г. (2021). Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів технічних закладів вищої освіти засобами фізичного виховання: монографія. Вінниця: ВНТУ.

3. Яворська, Т. Є. (2020). Методика формування здорового способу життя студентської молоді. *Біологічні дослідження*, 474–476.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Федченко Назар Сергійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

У сучасному житті, коли через значний рівень розвитку техніки на виробництві, транспорті та в побуті, ступінь м'язової активності людини помітно знижується, а високі швидкості, великі нервові навантаження і часто мінливі умови середовища висувають організму суворі вимоги, питання про фактори, що сприяють підвищенню резистентності організму до різких змін умов середовища стає особливо актуальним.

Протягом усієї історії становлення та розвитку людства рухова функція нервово-м'язового апарату була одним з важливих соціально-біологічних факторів, що формували організм і служили важливою ланкою у врівноважуванні взаємовідносин організму із зовнішнім середовищем, та процесів у внутрішньому середовищі організму. Тому інтереси низки дослідників звернулися до вивчення дуже актуальної проблеми можливості за допомогою м'язової діяльності підвищити резистентність організму до дії низки несприятливих чинників довкілля.

Дослідження мали характер як експериментів на тваринах, так і спостережень над станом захисних функцій організму та захворюваністю у осіб із різним ступенем рухової активності. У цьому відношенні великий інтерес представляють дослідження, які показали, що вже після 1,5-2 місяців систематичного тренування значно підвищується стійкість тварин до гіпоксемії.

Найважливіше для діагностики тренуваності вивчення реакції на фізичні навантаження, оскільки стан спортсмена визначається не так

особливостями діяльності організму у звичайних умовах, скільки його здатністю пристосуватися без розвитку патологічних реакцій до функціонування за умов пред'явлення підвищених вимог. Підвищення потенційних можливостей організму зі зростанням тренуваності забезпечує його більш досконалу реакцію на фізичне навантаження.

Серед факторів, що зумовлюють адаптацію організму до напруженої м'язової діяльності, велика роль належить регулюванню вегетативних функцій і особливо апарату кровообігу, функціональна швидкість якого визначається як власне станом серцево-судинної системи (її здатністю до посилення діяльності при фізичних навантаженнях), так і рівнем всіх ланок регуляції. В даний час не до кінця визначено оптимальні внутрішньо-серцеві розміри серця спортсменів [1].

Крім структурних та функціональних змін міокарда, що виникають у серцево-судинній системі спортсменів різного віку під впливом фізичних навантажень, заняття спортом призводять до перебудови ланок нейрогуморальної регуляції серця. Для оптимального функціонування м'язової системи спортсменів необхідна економічна робота серцево-судинної системи. Надмірне фізичне навантаження негативно впливає на організм і може бути причиною розвитку різних патологічних змін, нерідко протікають досить важко, інколи ж призводять до летальних результатів або інвалідних випадків. Особливо це стосується надмірного фізичного навантаження, яке нерідко зустрічається в професійному спорті. Надмірні фізичні навантаження стають факторами ризику атеросклерозу [1].

Багато авторів вважають, що інтенсивність і характер тренувального навантаження багато в чому визначають спрямованість змін ліпідного обміну, а саме інтенсивні та надмірні, а також анаеробні та силові навантаження не тільки не викликають зміни ліпідного обміну, але можуть стати причиною атерогенних зрушень,

Отже, виходячи з вище сказаного щодо проблеми впливу фізичних навантажень на ліпідний обмін спортсменів, можна припустити, що залежно від тих чи інших умов, фізичне навантаження може надавати як антиатерогенний, і атерогенний впливи.

До інших умов, що впливають на ліпідний обмін, відносять вік, психоемоційний статус, режим харчування спортсмена, куріння і навіть функцію печінки. Беручи до уваги відомі в даний час дані про причини серцево-судинних захворювань, можна зробити висновок, що розвиток гіпертрофії лівого шлуночка не може бути пов'язаний лише з впливом

фізичних навантажень, а залежить від цілого комплексу причин, серед яких найважливішими є генетичний і статевий фактори, рівень психоемоційних навантажень, а також наявні захворювання та патологічні зміни обміну речовин та ендокринної системи, які, з одного боку, можуть передувати заняттям спортом, а з іншого боку, бути результатом спортивної діяльності.

Проблема взаємодії обміну речовин та фізичної активності спортсменів різного віку під впливом фізичних та психоемоційних навантажень, які у свою чергу здатні посилювати експресивність та пенетрантність патологічних генів, призводять до розвитку гіпертрофії лівого передсердя. Гіпертрофія лівого передсердя у певної частини спортсменів – явище реальне. Пізніше було з'ясовано, що гіпертрофія лівого передсердя безпосередньо впливає на кисневу транспортну систему, і зокрема, на стан гемодинаміки та скорочувальної функції міокарда. Артеріальна гіпертензія як фактор ризику ішемічної хвороби серця викликає низку адаптивних структурних змін судинної стінки, які призводять до раннього розвитку атеросклерозу. Поширеність артеріальної гіпертензії в Україні складає серед чоловіків – 45%, серед жінок – 40%.

Отже, використання концепції перерахованих вище факторів ризику дозволяє передбачити розвиток захворювання як популяції, так окремих осіб. Важливим етапом у розвитку концепції факторів ризику є розробка глобального (сумарного) ризику. Наявність у людини одночасно кількох факторів ризику може призвести до високого сумарного ризику та до необхідності вживання термінових профілактичних заходів.

Тому оцінку ефективності лікувально-профілактичних заходів у спортсменів із захворюваннями серцево-судинної системи не потрібно обмежувати традиційними біомедичними показниками. Ця оцінка повинна включати показники якості життя як додаткової інформації про спортсмена: активність у повсякденному житті, працездатність, можливість виконувати соціальну роль, інтелектуальна здатність, емоційна задоволеність, задоволення життям.

Список використаних джерел:

1. Шиян, Б. М. (2008). *Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті*. Тернопіль: Богдан.

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОГО ВІДБОРУ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ ШКОЛІ

Ромодан Олександр Юрійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Тарасовська Єлизавета Анатоліївна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Рівень результатів у сучасному спорті настільки високий, що для значних досягнень юному спортсмену необхідно мати рідкісні морфологічні дані, унікальне поєднання комплексу фізичних та психічних здібностей, що знаходяться на гранично високому рівні розвитку [1]. Тому однією з центральних проблем у системі підготовки висококваліфікованих спортсменів є проблема спортивного відбору.

Уже не одне десятиліття в нашій країні та за її межами питанню пошуку спортивних талантів приділяється велика увага (Платонов В.М., Baker D.G, Newton R.U., Naughton G., Pankhurst, A.). Але оскільки спортивний відбір – це багатокomпонентна, мультидисциплінарна система, що включає в себе медико-біологічні, педагогічні, психологічні та соціологічні методи (Платонов В.М., Zaporozanow W., Sozanski H.), то досить складно розробити єдині науково-обґрунтовані критерії, на основі яких можна було б передбачити успішність того чи іншого спортсмена. Більше того, розрізняють кілька етапів спортивного відбору, для кожного з яких мають бути розроблені характерні саме для цього етапу модельні характеристики. У деяких видах спорту визначено характерні фенотипічні ознаки, компоненти фізичної підготовленості.

На думку авторів, на початкових етапах спортивної підготовки не завжди вдається відібрати той контингент, який відповідає тому чи іншому виду спорту. Разом з тим, у сучасному спорті поширений метод ранньої спеціалізації, який не завжди враховує анатомо-фізіологічні особливості, рівень підготовленості та фізичний розвиток дитини [1].

На сьогодні більш ранні терміни початку занять спортом торкнулися і ті види, в яких ще зовсім недавно починали спеціалізуватися цілком дорослі люди, наприклад, різні види єдиноборств, важка атлетика, стрілянина та деякі інші. Водночас, рання спортивна спеціалізація та супутні їй напружені тренування й активна змагальна діяльність є вкрай небезпечними, що порушують об'єктивні закономірності багаторічного вдосконалення, що

передчасно зношує юного спортсмена та позбавляє його можливості досягти дійсно високих результатів з оптимальною для конкретного виду спорту вікової зони [1].

Нерідко вроджені особливості людини визначають її можливості у трудовій та спортивній діяльності. Поєднання вроджених морфологічних та функціональних особливостей характеризує обдарованість людини у тому чи іншому виді діяльності. Але науковці зазначають, що постійне зростання спортивних результатів можливе тільки при систематичному та комплексному здійсненні відбору та контролю перспективних юних спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, що дозволяють реалізувати потенціал спортсмена [1].

У сучасній літературі представлено два основних концептуальних напрями оцінки здібностей дітей при спортивній орієнтації та відборі. Одні автори намагалися відразу ж виявити та оцінити здібності дітей до конкретного виду спортивної діяльності, не аналізуючи спортивну обдарованість дитини загалом. Вибір виду спорту здійснювався за принципом «поглибленої спеціалізації».

Аналіз результатів наукових досліджень та подібної спортивної практики показав, що такий підхід до початкової орієнтації та тренувального процесу призводить до різкого зростання результатів у юнацькому віці, проте надалі спортивні досягнення найчастіше мають тенденцію до зниження, внаслідок чого багато спортсменів йдуть з великого спорту. Інша група дослідників на початковому етапі підготовки визначали здібності загального плану, пов'язані зі специфікою не одного, а кількох видів спорту.

Розглядаючи етапи спортивного відбору, необхідно звернути увагу на те, що сучасна система відбору, яка супроводжується багаторічним процесом тренування, повинна поділяється на три етапи.

Перший відноситься до початкового відбору для занять спортом взагалі. Його можна назвати всебічним. Заняття, що проводяться в його рамках, мають бути спрямовані на всебічний розвиток всіх рухових здібностей, піклування про всебічний фізичний розвиток, поліпшення здоров'я та обмеження чи усунення відхилень від норми.

Другий етап пов'язаний із відповідним відбором. Він спрямований на певну групу спортивних дисциплін. На цьому етапі заняття мають бути

спрямовані на розвиток усіх рухових здібностей, необхідних у цій групі спортивних дисциплін.

На третьому етапі здійснюється спеціалізований відбір. Його мета – визначення специфічних схильностей, необхідних для конкретного виду спорту. Тренувальні заняття, які проводяться в рамках цього етапу, повинні враховувати відповідні пропорції вправ, спрямованих на розвиток загальної та спеціальної підготовки [1].

Отже, в процесі відбору та орієнтації потрібно використовувати повну інформацію про спортсмена: стан здоров'я та рівень фізичного розвитку, особливості статури, особливості біологічного дозрівання, властивості нервової системи, функціональні можливості та перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена, рівень розвитку рухових якостей та перспективи їх вдосконалення, здатності до освоєння спортивної техніки та тактики, перебудова рухових навичок та техніко-тактичних схем, здатності до перенесення тренувальних та змагальних навантажень, інтенсивному перебігу відновлювальних процесів, мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, досвід змагання, вміння пристосовуватися до партнерів та суперників.

Список використаних джерел:

1. Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ: Перша друкарня.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Шабдаш Вадим Вікторович,

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Колодочка Владислав Ігорович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Засоби відновлення фізичної працездатності є важливими складовими, що запобігають перевтомі та сприяють збереженню високої функціональної готовності організму до різноманітних навантажень. Особливо важлива роль відновлення працездатності під час тренувань, оскільки саме від якості цього процесу залежить ефективність тренувальних занять. Підвищення рівня

фізичної працездатності спортсменів можливе за умови комплексного застосування засобів відновлення.

У навчально-методичній літературі виокремлюють три основні групи засобів відновлення фізичної працездатності, серед яких: педагогічні, медико-біологічні, психологічні. Застосування засобів відновлення фізичної працездатності школярів повинно враховувати дві ключові особливості, серед яких:

- відновлення після виконання навчальних завдань;
- відновлення після занять фізичними вправами (тренування).

На думку Ю. Павлової та Б. Виноградського [1] використання засобів відновлення ґрунтується на загальних механізмах розвитку захисних реакцій організму спортсмена під час тренувань і після їх припинення. Науковці акцентують на комплексному використанні відновлювальних засобів. Це стосується одночасного використання всіх трьох груп і різних засобів однієї групи для одночасної дії на основні функціональної системи організму школярів. Чинити вплив варто на системи організму, які є основними в забезпеченні спеціальної працездатності.

Наприклад, для фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток витривалості – відновлення повинно стосуватися більшою мірою кардіо респіраторної системи. Для складно-технічних видів навантаження відновлення повинне бути спрямовано переважно на ЦНС та аналізатори. При цьому необхідно звертати увагу на сумісність і раціональне співвідношення засобів, що використовуються, оскільки де які засоби можуть підсилювати дію інших або навпаки – послаблювати або навіть і зовсім нівелювати їх дію.

Науково доведено, що адаптація до засобів загальної дії (масаж, медичні препарати, сауна, ванна) відбувається повільніше ніж до локальних. Засоби загальної дії застосовуються під час фізичного навантаження, яке визначається значним обсягом та інтенсивністю, коли втома глобального характеру.

Для осіб, які інтенсивно (професійно) займаються спортом, тренуються двічі на день, раціональніше застосовувати локальні засоби відновлення після першого тренування, і загальної дії після другого. Взаємодія між різними фармакологічними препаратами може різнитися: співвідношення деяких засобів може призвести до зміни їх дії на організм. Іноді можуть виникати випадки прямої фармакологічної несумісності [1].

Важливо також враховувати індивідуальні особливості організму щодо відновлення. У різних людей швидкість і якість відновлювальних процесів

може варіюватися в значних межах. Відповідно необхідно чітко знати природну здатність кожного організму до відновлення, щоб правильно підібрати відновлювальні процедури і режими їх застосування. Необхідно також враховувати індивідуальні відмінності у сприйнятті організмом різних засобів відновлення (лікарських препаратів, харчових продуктів), а саме: вік, генетична обумовленість, особливість харчування, шкідливі звички, захворювання тощо. Ні в якому разі не можна використовувати неперевірені відновлювальні засоби, без врахування індивідуальної чутливості.

Відновлювальні засоби потрібно використовувати відповідно до виду та специфіки фізичного навантаження. В разі, якщо фізичні навантаження використовуються для розвитку функціональних можливостей організму, то не завжди варто прагнути до штучного прискорення відновлення, оскільки для досягнення вищого рівня працездатності іноді доцільно використовувати навантаження на фоні незавершеного відновлення. Однак після періодів такого навантаження необхідно застосовувати відновлювальні засоби, оскільки постійне не відновлення може спровокувати перевтому, перетренованість із характерними деструктивними змінами в організмі [1].

Останнім часом у спортивній практиці великого поширення набули психологічні методи і засоби відновлення. За їх допомогою можна знизити рівень нервово-психічної напруженості і уникнути стану психічного пригнічення, прискорити відновлення витраченої нервової енергії, сформувані у спортсмена чіткі установки на високоефективну реалізацію тренувальних і змагальних програм, а також підвищити ступінь готовності функціональних систем організму до виконання інтенсивних фізичних навантажень [1].

Психологічні дії дозволяють також мобілізувати вольові зусилля спортсмена на те, щоб успішно подолати стомлення на тренувальних заняттях з великим навантаженням і особливо під час змагань. Психологічні засоби різноманітні.

До найважливіших відносяться: аутогенне тренування та його модифікація – психорегулююче тренування, сон-відпочинок, самонавіювання, відеопсихологічна дія. Значно впливають на психічний стан спортсмена умови тренування і змагань, організація побуту і дозвілля.

Отже, комплексне використання педагогічних, фармакологічних, фізіотерапевтичних та психологічних засобів прискорює процеси відновлення, підвищує загальну працездатність, дозволяючи виконувати великий сумарний обсяг тренувального навантаження, забезпечує

профілактику перевтоми і покращує процеси адаптації організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Список використаних джерел:

1. Павлова, Ю., & Виноградський, Б. (2011). Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК.

**ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ
МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У
ЗВО України**

Долідзе Алфес Іванович

(аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Сучасна професійна підготовка тренерів у закладах вищої освіти (ЗВО) ставить високі вимоги до формування не лише спеціалізованих знань та навичок, але й розвитку критичного мислення як важливого компонента професійної компетентності. Критичне мислення є основою для прийняття ефективних рішень, розвитку аналітичних та рефлексивних здібностей, що вкрай необхідні майбутнім тренерам для орієнтації в сучасному мінливому світі спорту. Відповідно, в рамках професійної підготовки необхідно чітко окреслити методологічні та педагогічні принципи, які сприятимуть розвитку критичного мислення студентів-тренерів [2].

Першим важливим принципом є принцип контекстності навчання. Успішний розвиток критичного мислення можливий за умови інтеграції теоретичних знань у практичний контекст. Викладачі у ЗВО мають забезпечити умови, де студенти зможуть обговорювати, аналізувати і критично оцінювати реальні ситуації, пов'язані з тренерською діяльністю, а також здійснювати рефлексію над своїми діями і рішеннями. Наприклад, моделювання ігрових ситуацій, аналіз тренувальних програм або обговорення тактичних помилок у матчах є потужними інструментами розвитку критичного мислення, що дозволяють студентам застосовувати теоретичні знання в умовах, близьких до реальних.

Другим принципом є принцип активного навчання, який передбачає залучення студентів у навчальний процес через інтерактивні методи та

прийоми. Сюди належать такі методи, як дискусії, дебати, рольові ігри, мозковий штурм, групові проекти та кейс-стаді. Впровадження інтерактивних методів допомагає стимулювати активне обговорення, заохочує студентів до обміну думками та аргументами, розвиває здатність аналізувати та синтезувати інформацію. Активне навчання стимулює студентів до формування власної позиції та критичної оцінки різних поглядів, що сприяє розвитку їхнього критичного мислення.

Третім принципом є принцип рефлексії, який є необхідною складовою критичного мислення. Рефлексивна діяльність включає процес самооцінки та аналізу власного досвіду, що дозволяє студентам виявити сильні та слабкі сторони своїх дій і прийняти рішення щодо подальшого вдосконалення. Навчальний процес у ЗВО має передбачати спеціальні методи та прийоми, що стимулюють рефлексію, наприклад, ведення щоденників, рефлексивні есе, аналіз помилок, зворотній зв'язок від однокурсників та викладачів. Рефлексія сприяє більш глибокому розумінню навчального матеріалу і особистісному зростанню майбутніх тренерів, формуючи здатність до самоконтролю і критичного осмислення власної діяльності [1].

Четвертий принцип – це принцип креативності та гнучкості мислення, який акцентує увагу на необхідності розвитку здатності студентів генерувати нові ідеї, підходи та рішення. Тренерська діяльність часто вимагає нетрадиційних підходів та інноваційних рішень, тому студентів необхідно навчити критично оцінювати стандартні методики і пропонувати альтернативні стратегії. Важливу роль у цьому процесі відіграють творчі завдання, розв'язування проблем, пошук нових рішень у нестандартних ситуаціях. Викладачі можуть також заохочувати студентів до інноваційного підходу, надаючи їм змогу самостійно розробляти тренувальні програми або аналізувати новітні спортивні методики з критичної точки зору.

П'ятий принцип – принцип співпраці та взаємодії. Сучасний спортивний процес є командною діяльністю, і ефективна взаємодія у команді є однією з ключових компетентностей тренера. Впровадження у навчальний процес групових проектів, командних досліджень та дискусій дозволяє студентам тренуватися у критичному сприйнятті думок інших, відстоюванні власної позиції та знаходженні компромісних рішень. Навчання у співпраці розвиває здатність до аргументації, аналізу різних точок зору та вибору найоптимальніших рішень, що є необхідним для критичного мислення.

Висновки. Таким чином, професійна підготовка майбутніх тренерів у ЗВО потребує впровадження цілісного підходу до розвитку критичного

мислення. Принципи контекстності, активного навчання, рефлексії, креативності та співпраці є ключовими елементами, що забезпечують формування у студентів тренерських компетенцій, сприяють їхньому професійному зростанню та підвищують ефективність майбутньої діяльності. Розвиток критичного мислення у процесі професійної підготовки тренерів дозволить підвищити їхню здатність до самостійного аналізу, рефлексії та ухвалення зважених рішень, що є запорукою успіху у сучасному спортивному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Лаврентьєв, О., Крупеня, С., & Малинський, І. (2021). Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (5(136)), 58–61. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).13)
2. Тимчишена, Н. (2008). Сучасний тренер у педагогічній системі. У *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки* (Т. 1, с. 252–254). Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки.

ОПТИМІЗАЦІЯ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Олефір Дмитро Олександрович

(аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Проблема міжособистісної взаємодії є актуальною для майбутніх тренерів, оскільки саме від рівня їхньої комунікативної компетентності та навичок міжособистісної взаємодії значною мірою залежить ефективність їхньої професійної діяльності. В процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін відбувається становлення особистості майбутніх тренерів, розвиток їхніх професійних та комунікативних умінь, формуються знання про специфіку взаємодії з людьми, що є необхідними для успішного виконання тренерських обов'язків. Оптимізація міжособистісної взаємодії в процесі навчання сприяє формуванню таких якостей, як емпатія, здатність до

ефективної комунікації, а також підвищенню мотивації до професійної діяльності [2].

Для досягнення ефективної міжособистісної взаємодії серед майбутніх тренерів важливою є роль викладача. Він має не тільки передати знання, але й створити умови для активного обміну думками, формування рефлексивних навичок та здатності до самокорекції. Таким чином, викладач, виступаючи як модератор і фасилітатор, сприяє формуванню у студентів здатності до взаєморозуміння, а також умінь співпрацювати в групах. Зокрема, ефективним методом для досягнення цих цілей є використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри, мозкові штурми, дискусії, які дозволяють студентам відчувати себе частиною команди та розвивати свої комунікативні здібності [1].

Також важливо звернути увагу на принципи організації навчального процесу. Зокрема, індивідуалізація та диференціація навчання сприяють врахуванню особистісних особливостей кожного студента. Використання цих принципів дозволяє майбутнім тренерам розвивати здатність до гнучкості у спілкуванні та адаптації до різних ситуацій, що є критично важливим у їхній майбутній професійній діяльності. Особливу увагу слід приділяти формуванню вмінь вирішення конфліктних ситуацій, оскільки тренерам часто доводиться працювати в умовах високої емоційної напруги. Викладачі можуть моделювати такі ситуації під час занять, допомагаючи студентам розвивати конструктивні стратегії вирішення конфліктів.

Для оптимізації міжособистісної взаємодії варто використовувати інструменти психологічного тренінгу та рефлексії. Зокрема, методи групової взаємодії сприяють зниженню рівня психологічного бар'єру, покращують рівень взаєморозуміння між студентами, а також формують навички саморегуляції емоцій. Рефлексія, яка застосовується як на індивідуальному, так і на груповому рівнях, дозволяє студентам усвідомити свої комунікативні сильні та слабкі сторони, встановити цілі для подальшого розвитку та корекції власної поведінки [1; 2].

Одним з головних викликів у процесі оптимізації міжособистісної взаємодії є забезпечення емоційної стійкості студентів, оскільки професія тренера пов'язана з високим рівнем стресу. У цьому контексті значення має розвиток емоційного інтелекту, що включає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також управляти ними у відповідних ситуаціях. Навчальні програми з психолого-педагогічних дисциплін мають включати вправи, спрямовані на розвиток емпатії, навичок активного

слухання та невербальної комунікації. Ці елементи допоможуть майбутнім тренерам формувати стійкі відносини з учнями та колегами, створювати атмосферу довіри і взаємоповаги.

Зрештою, оптимізація міжособистісної взаємодії майбутніх тренерів у процесі вивчення психолого-педагогічних дисциплін сприяє формуванню їхньої професійної готовності до виконання тренерських обов'язків. Завдяки ефективному впровадженню в навчальний процес елементів рефлексії, психологічного тренінгу, інтерактивних методів, викладачі створюють сприятливі умови для розвитку комунікативних і емоційних компетенцій студентів, що, в свою чергу, підвищує якість підготовки майбутніх тренерів та їхню професійну ефективність у майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Сущенко, Л. П. (2003). *Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект)*. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Запорізький державний університет. Запоріжжя: Запорізький державний університет.

2. Тимчишена, Н. (2008). Сучасний тренер у педагогічній системі. У *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки* (Т. 1, с. 252–254). Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки.

ЗНАЧЕННЯ КЛІНІЧНИХ ПРАКТИК В СИСТЕМІ ПРИРОДНИЧО НАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

Фастівець Анна Віталіївна

(докторка педагогічних наук, доцентка кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної терапії, ерготерапії, завідувач відділу навчально-організаційної роботи Полтавського інституту бізнесу Закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»)

«Модуль клінічних практик» орієнтується на інтеграцію теоретичного та виробничого навчання. Поглиблення розуміння особистісного професійного простору відповідно до ключових концепцій професійної діяльності вимагає впровадження отриманих теоретичних знань у практичну діяльність. Цей процес реалізується через проведення клінічної практики, під час якої студенти отримують практичні навички вирішення професійних

завдань. Клінічні практики також забезпечують взаємодію між освітою та практикою, сприяючи плануванню підготовки фахівців у навчальних закладах враховуючи реальні потреби ринку праці.

Клінічні практики в підготовці фізичного терапевта та ерготерапевта включають в себе систематичний та практичний досвід, який студент отримує під час роботи в реальних клінічних умовах під керівництвом досвідчених фахівців. Ці практики важливі для розвитку не лише технічних навичок, але і для вивчення професійних вмінь та побутових аспектів роботи фізичного терапевта.

Основні етапи та характеристики клінічних практик у підготовці фізичного терапевта включають:

Етап теоретичної підготовки – майбутні фахівці отримують теоретичні знання у профільних ЗВО, які потім вони можуть використовувати у клінічних умовах.

Реалізаційний етап – практика в реальних клінічних умовах – здобувачі стають частиною клінічного оточення, де застосовують свої теоретичні знання до практичних ситуацій під наглядом кваліфікованого наставника (фасилітатора);

Етап роботи з пацієнтами – здобувачі набувають досвіду роботи з пацієнтами, використовуючи фізіотерапевтичні методи та вправи для поліпшення їхнього стану та функцій;

Етап навчання технічним та комунікаційним навичкам – клінічні практики допомагають розвивати технічні навички використання обладнання та методів фізіотерапії, а також покращують комунікаційні вміння взаємодії з пацієнтами та іншими членами медичного персоналу.

Етап оцінювання та корекції – клінічні практики завершуються етапом оцінки, під час якого здобувачі аналізують свій клінічний досвід, визначають власні сильні й слабкі сторони, забезпечують основу для подальшого вдосконалення.

Клінічні практики важливі для глибокого розуміння й освоєння фізичної терапії, дозволяючи здобувачам застосовувати свої знання у реальних умовах і готуватися до майбутньої професійної діяльності.

Клінічна практика із фізичної терапії й ерготерапії при порушеннях діяльності серцево-судинної та дихальної систем (II курс бакалаврського рівня) спрямована на розвиток, удосконалення й закріплення практичних вмінь та навичок, що є необхідними для майбутньої професійної діяльності фізичних терапевтів й ерготерапевтів при порушеннях діяльності серцево-

судинної та дихальної систем в закладах лікувально-профілактичного, санаторно-курортного, оздоровчо-реабілітаційного типів, а також у закладах соціального забезпечення та інклюзивної освіти (Фастівець, 2023).

Клінічна практика із фізичної терапії й ерготерапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату (III курс бакалаврського рівня) спрямована на перевірку рівня сформованості знань майбутніх фахівців, їх вмінь та навичок урахування морфо-функціональних особливостей, адаптаційних реакцій біологічних об'єктів, фізіологічних, психофізіологічних особливостей осіб із особливими потребами під час реабілітаційної діяльності, розробку комплексів (програм) фізичної реабілітації й корекції, а також оцінювання результативності запропонованих заходів (Фастівець, 2023).

Клінічна практика із фізичної терапії при захворюваннях нервової системи (IV курс бакалаврського рівня) є ключовою частиною підготовки фахівців. Під час таких практик здобувачі отримують можливість навчатися та застосовувати методи фізіотерапії для пацієнтів з різними неврологічними захворюваннями; вивчають методи оцінки функціонального стану пацієнтів з неврологічними захворюваннями, включаючи тестування м'язової сили, рухової координації та інших аспектів нервово-м'язового контролю; розробляють індивідуалізовані програми фізіотерапії, спрямовані на відновлення та підтримку рухової функції та зменшення болю; отримують навички використання різноманітних технік фізіотерапії, таких як терапія рухом, масаж, електроміографія та інші, для поліпшення фізичного стану пацієнтів; клінічна практика дозволяє студентам взаємодіяти з іншими фахівцями, такими як неврологи, фізіатри, інші фізичні терапевти, для вирішення комплексних проблем; студенти навчаються ефективно моніторити прогрес пацієнта, вносити корективи до програми реабілітації в разі необхідності та підтримувати мотивацію пацієнтів.

Клінічна практика із фізичної терапії при захворюваннях нервової системи глибоко впливає на підготовку фахівців, надаючи їм реальний досвід роботи з пацієнтами та вирішення викликів, пов'язаних з цією групою захворювань (Фастівець, 2023).

На етапі професійної адаптації вивчення природничо-наукових дисциплін важливо чітко визначити характер діяльності, яку здійснюють здобувачі, розрізняючи навчальну, навчально-професійну та квазіпрофесійну сфери. З метою формування особистості майбутнього фахівця фізичної терапії та ерготерапії вища школа повинна організувати професійну

підготовки, що сприяє переходу або трансформації від одного типу діяльності (навчальної) до іншого (професійного), з відповідними змінами у мотивації, цілях, діях, а також засобах, предметах і результатах.

Лабораторно-практичні заняття, імітаційне моделювання, аналіз клінічних ситуацій, рольові ігри та інші форми активності здобувачів виступають як перехідні етапи, що сприяють формуванню квазіпрофесійної діяльності. Це відрізняється від навчальної діяльності академічного характеру та включає в себе певні аспекти професійної практики.

Список використаних джерел:

1. Фастівець, А. В. (2023). *Програма клінічної практики з фізичної терапії при захворюваннях нервової системи: методичні рекомендації до виконання програми клінічної практики для студентів денної форми навчання IV курсу спеціальності 227 «Фізична реабілітація»*. Полтава.

2. Фастівець, А. В. (2023). *Програма клінічної практики з фізичної терапії та ерготерапії при порушеннях діяльності серцево-судинної і дихальної систем: методичні рекомендації до виконання програми клінічної практики для студентів денної форми навчання II курсу спеціальності 227 «Фізична реабілітація»*. Полтава.

БІОМЕХАНІКА - ОСНОВА РУХІВ У ГРЕПЛІНГУ

Чумаченко Дарина Віталіївна

(здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

Баштовенко Оксана Анатоліївна

(кандидатка біологічних наук, доцентка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

(кандидат біологічних наук, доцент кафедри Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

Біомеханіка — це ключ до розуміння та вдосконалення рухів у спорті, особливо в греплінгу. Знання біомеханіки оптимізує техніку, знижує ризик травм і допомагає ефективно контролювати суперника через передачу сили, масу тіла та важелі. Спортсмени, що розуміють ці принципи, можуть підвищити витривалість і знизити навантаження на суглоби, досягаючи вищого рівня майстерності [1].

Греплінг — це безударне бойове мистецтво, яке фокусується на контролі суперника за допомогою технічних прийомів, таких як захвати, задушливі та больові прийоми. Він поєднує елементи дзюдо, джиу-джитсу,

самбо та класичної боротьби, допомагаючи спортсменам розвивати витривалість, гнучкість і тактичне мислення. Завдяки біомеханіці, греплінг навчає оптимальному контролю, знижує ризик травм і сприяє досягненню високих результатів у спорті та самообороні.

Як ефективно керувати своїм тілом і впливати на суперника, використовуючи природні важелі, силу та інерцію? У греплінгу ці принципи є основою кожного руху.

Основними ключовими біомеханічними принципами у греплінгу знання про те, як передавати силу через центр ваги та використовувати момент інерції, що дає змогу борцю ефективно зберігати контроль над суперником, навіть маючи меншу фізичну силу. Це особливо важливо при виконанні кидків і захватів та обертових рухах навколо центрів ваги, інерція дозволяє зберігати рівновагу[2].

Дуже важливими є знання про центр ваги. Центр ваги людського тіла знаходиться в точці, що лежить на 2–2,5 см нижче крижової кістки і на 4,5 см вище лінії, що з'єднує центри обох тазостегнових суглобів. При зміні положення тіла центр ваги зміщується [3]. Коли при нахилі тулуба в будь-яку сторону центр ваги виявляється не над площею опори, людина падає.

Гордон Райан базує свою техніку на використанні моменту інерції і передачі сили через центр ваги. Досить часто він використовує суперника як частину руху, мінімізуючи зусилля та об'єднуючи інерцію своїх рухів із моментом інерції суперника для ефективного контролю та завершення прийому. При цьому використовується принцип передачі сили через центр ваги, перебуваючи в позиції «side control» (бічний контроль). У цей момент він не витрачає надмірної сили, а підтримує контроль, зміщуючи центр ваги в протилежний бік від суперника. Це дозволяє йому "захопити" інерцію суперника, зберігаючи баланс і не дозволяючи перевероту.

Утримання центру ваги дає змогу Гордону зберігати стійкість і контроль, не використовуючи багато енергії.

Гордон застосовує ключовий момент інерції під час завершення прийому «gear-naked choke». Під час переведення суперника в позицію для захоплення, він не просто тягне руками, а "приймає" інерцію руху суперника, що намагається опиратися, і розподіляє її через корпус і центр ваги. Біомеханічний принцип цих рухів у використанні інерції тіла суперника для зміцнення захвату та завершення прийому, не витрачаючи додаткової сили на його стабілізацію.

Греплінг активно використовує біомеханічний принцип важелів для контролю кінцівок або корпусу суперника. Наприклад, під час больових прийомів борець обирає такий кут та положення, щоб з мінімальною затратою сил отримати максимальний ефект тиску[4].

Роджер Грейсі — один із найкращих грепплерів, який застосовує принцип важелів для досягнення максимальної ефективності з мінімальними зусиллями. У своїх матчах Роджер часто використовує точні кути для обертання суглобів або контролю за кінцівками, щоб створити максимальний тиск під час больових прийомів, особливо при виконанні «армбарів» або «трикутників».

Роджер починає з контролю корпусу суперника, утримуючи його в позиції «mount». Це дозволяє йому використовувати власну вагу для стабілізації суперника, що є ключовим для підготовки больового прийому. Зміщення центру ваги та контроль над суперником зменшують його здатність чинити опір.

При захваті однієї з рук суперника і зміщення свого тіла, створюється кут, який дозволяє виконати важіль на руку. Обережне переведення своєї ноги через голову суперника дозволяє не витратити додаткових зусиль.

Використання правильного кута дозволяє ефективно розташувати кінцівку суперника як важіль, створюючи оптимальні умови для тиску на лікоть. Плавний розподіл сили через власні ноги та спину, дозволяє уникнути різких рухів і захопити суперника, створюючи максимальний тиск на лікоть.

Використання стегон як додаткового важеля мінімізує зусилля рук, дозволяючи виконати прийом більш економно, що є основним біомеханічним аспектом.

Уміння тримати свій центр ваги нижче або рівно із суперником підвищує стійкість і зменшує ризик втрати рівноваги. Це дозволяє борцю краще контролювати власне положення та уникати небезпечних ситуацій.

Кейлер Стейн — один із кращих атлетів, що активно застосовує контроль за центром ваги, щоб утримувати стійкість і контролювати позицію. Низький центр ваги дає йому перевагу при атаках знизу, зменшуючи можливість суперника перевести його в небезпечні позиції [5].

Низький центр ваги дає йому змогу залишатися стійким, не витрачаючи додаткових зусиль на підтримання позиції, оскільки більша частина його ваги завжди під контролем. Під час утримання позиції «mount», Кейнан продовжує зберігати низький центр ваги, що ускладнює супернику спроби піднятися або

зробити переворот. Він розташовує центр своєї ваги над серединою тулуба суперника, утримуючи стабільність та максимізуючи контроль.

Використання інерції власного тіла і тіла суперника допомагає зменшити зусилля при виконанні прийомів, підвищуючи їх ефективність. Різка зміна напрямку руху дозволяє спортсмену швидко змінювати тактику і реагувати на дії суперника.

Висновок. Отже, аналіз технік кращих греплерів дозволяє стверджувати, що біомеханіка - це фундаментальна складова техніки у греплінгу. Вона допомагає спортсменам використовувати своє тіло більш ефективно, економити сили та контролювати суперників, уникаючи непотрібних травм. Вивчення біомеханіки дозволяє бійцям не лише підвищити свої результати, а й довше залишатись у спорті, покращуючи свої навички. Знання та застосування біомеханічних принципів дає греплеру значну перевагу, роблячи його сильнішим, точнішим і стійкішим.

Список використаних джерел:

1. Носко, М. О., Бріжаний, О. В., Гаркуша, С. В., & Бріжата, І. А. (2012). *Біомеханіка фізичного виховання і спорту: навчальний посібник*. Київ.
2. Максимчук, Б. А., Баштовенко, О. А., Сілаєв, В. В., Рошчін, І. Г., & Максимчук, І. А. (2024). Біомеханічні якості організму як основа підвищення спортивної майстерності. *Фізичне виховання та спорт*, (1), 239–250.
3. Оніщук, Л. М., & Баштовенко, О. А. (2023). Інтегрований підхід до управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. *Перспективи та інновації науки*, 15(33).
4. 5 найкращих моментів Гордона Райана. (n.d.). Retrieved from <https://evolve-mma.com/blog/watch-these-top-5-highlights-of-gordon-ryan/>
5. The sportster. (n.d.). Retrieved from <https://www.thesportster.com/gordon-ryan-facts-mma-thiings-to-know/>

ЗАПОБІГАННЯ ДЕВІАНТНІЙ ПОВЕДІНЦІ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Радовенчик Анастасія Ігорівна

(викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

Постановка проблеми. Девіантна поведінка – це поведінка, що відхиляється від загальноприйнятих, соціально схвалюваних, найбільш поширених й установлених норм. До цієї проблеми звернено увагу не тільки

звичайних людей, а й фахівців: педагогів, психологів, працівників правоохоронних органів, медичних працівників, тощо. Для того щоб розібратися в цьому питанні, необхідно зрозуміти сутність девіації, фактори й причини, які впливають на накопичення девіантного потенціалу [2].

Запобігання девіантній поведінці необхідне на сучасному етапі розвитку України. Девіантна поведінка спричиняє інші правопорушення: хуліганства, грабежі, розбої, наркоманію, алкоголізм і навіть вбивства. Останнім часом ця проблема набула масового характеру. Постає питання «Що робити далі і як з цим боротися?» Запобігання девіантній поведінці – це сукупність заходів, прийомів і методів, спрямованих на профілактику відхилень у поведінці [3].

Основна мета запобігання – це не перевиховання тих, хто вже схибив, а профілактика можливих правопорушень, більшою мірою характерних для молодого покоління. Формування світогляду молоді одне із завдань профілактики девіантної поведінки, спрямоване на те, щоб у свідомості молодої людини «відклалися» певні знання, переконання і життєві принципи, що сприяють формуванню незалежної особистості з активною життєвою позицією. Особливим способом запобігання відхиленню можна вважати фізичну культуру, що сприяє формуванню високорозвиненої, моральної і всебічно розвиненої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчує, що вивчення питання асоціальної поведінки молоді досліджували О. Балакірева, Л. Гриценюк, О. Яременко та інші; медичні особливості шкідливих звичок – В. Белюмов, Б. Братусь, С. Гарницький, П. Копит, П. Сидоров, Ф. Углов та ін.; психологічне позбавлення шкідливих звичок – Д. Белюхін, Н. Дементьєва, Д. Колесов, Н. Максимова та ін.; педагогічне позбавлення девіантної поведінки – Л. Анісімова, І. Лисенко, О. Маюров, В. Оржеховська, О. Пилипенко, М. Фіцула, І. Шеремет, А. Щелкунов, С. Євсєєв, О. Радченко та ін. Але недостатньо дослідженим залишається використання засобів фізичної культури і спорту щодо запобігання асоціальній поведінці серед молоді.

Метою нашого дослідження є вивчення шляхів запобігання девіантній поведінці молоді засобами фізичної культури.

Методи та організація дослідження. Організація дослідження: проводилося впродовж 2023–2024 н.р. на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету. До дослідження були залучені 30 студентів першого курсу педагогічного факультету (7 юнаків і 23 дівчат). Методом

дослідження було анкетування, в якому ми виявляли ціннісні орієнтації студентської молоді.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Залучення молоді до фізичної культури сприяє запобіганню девіантній поведінці, відмові і припиненню поширення шкідливих звичок, дотриманню здорового способу життя [1]. У програмі запобігання девіантній поведінці акцентовано на таких сферах особистості, як емоційна, мотиваційна, волева й поведінкова, які сприяють запобіганню ситуацій стресу, а також стимулюють формування моральності відповідно до життєвих ситуацій [2].

Основна роль в організації профілактичних заходів належить педагогам-викладачам фізичного виховання, які своєю чергою мають на меті створення сприятливого клімату, який впливає на розвиток позитивних якостей у процесі спортивної діяльності та зменшення негативних особистісних якостей, характерних для девіантної поведінки. Увесь процес запобігання асоціальної поведінці можна розподілити на декілька етапів.

На першому етапі ми застосовували метод анкетування, здійснювалося вивчення мотивів молоді. Основним завданням є з'ясувати ставлення молоді до фізичної культури та активного відпочинку. У разі негативного ставлення передбачається виявлення причин небажання долучитися до спортивної діяльності. Анкетування дало змогу нам виявити ставлення молодих людей до занять фізичною культурою.

Наступний етап передбачає власне профілактичну роботу. Основна мета цього етапу полягає в активному залученні до рухової діяльності, розвитку рухових умінь, використанні різних методів і прийомів організації оздоровчої роботи.

Третій етап характеризується встановленням позитивних відносин між однолітками в процесі занять фізичною культурою. Для досягнення бажаного результату передбачається залучення молоді до занять у малі групи, оскільки саме в цьому віці для молоді характерне спілкування з одногрупниками.

Робота в групі сприяє розвитку таких якостей, як взаємодопомога, цілеспрямованість, формується воля і вдосконалюється вміння працювати в колективі. Основною спонукальною силою є прагнення досягти успіху, який реалізовується через такий метод навчання як викладання.

Останній четвертий етап ґрунтується на формуванні в молоді потреби в активному способі життя. Цей етап характеризується наявністю таких форм і методів занять фізичною культурою, які б сприяли виникненню потреб та

інтересу в регулярних заняттях спортом, досягненню високих успіхів і бажанню підтримувати здоровий спосіб життя.

У ході проведення дослідження ціннісних орієнтацій студентів з девіантною типом поведінки ми отримали такі результати: для хлопців характерні такі показники ціннісних орієнтацій, як праця (19,0%), якості особистості (18,0%), свобода, незалежність (1,0%), здоров'я (2,0%), розвиток, навчання (7,0%), задоволення, захоплення (17,0%), активне, цікаве життя (9,0%), спілкування (3,0%), соціально-статусні цінності (20,0%), загальнолюдські цінності (4,0%).

Для дівчат характерні такі показники ціннісних орієнтацій, як праця (19,0%), якості особистості (13,0%), свобода, незалежність (3,0%), здоров'я (8,0%), розвиток, навчання (6,0%), задоволення, захоплення (5,0%), активне, цікаве життя (9,0%), спілкування (4,0%), соціально-статусні цінності (16,0%), загальнолюдські цінності (17,0%).

Аналіз даних дослідження ціннісних орієнтацій хлопців із девіантним типом поведінки виявив, що для них характерні такі ціннісні орієнтації: соціально-статусні цінності; праця; задоволення, захоплення.

Для дівчат типові ціннісні орієнтації, як і у хлопців, але замість таких цінностей, як задоволення, захоплення, вони обрали загальнолюдські цінності.

Хлопці мало звертають увагу на такі ціннісні орієнтації, як здоров'я; спілкування; свобода, незалежність.

Дівчата не відзначають такі ціннісні орієнтації, як спілкування; свобода, незалежність, а замість таких цінностей, як здоров'я, вони не люблять задоволення, захоплення.

Висновки. Таким чином, молодь з девіантним типом поведінки негативно ставиться до таких цінностей, як здоров'я, спілкування, свобода, незалежність, задоволення, захоплення. У зв'язку з цим, необхідно розвивати фізичну культуру студентів для профілактики девіантної поведінки, щоб студенти усвідомили цінність свого здоров'я, а в ході впровадження фізичної культури вони зможуть краще контактувати з одногрупниками і з дорослими людьми, а заняття фізичними вправами сприяють розвитку таких якостей особистості, як свобода і незалежність.

Список використаних джерел:

1. Вольнова, Л. М. (2016). *Профілактика девіантної поведінки підлітків* [Електронний ресурс]. Київ.

2. Янц, Н. (2016). Самовиховання як засіб профілактики девіантної поведінки підлітків. *Збірник наукових праць*, Переяслав-Хмельницький, с. 677, 148, 239.

3. Веред, І. С. (2013). *Соціологія девіантної поведінки*.

РОЛЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Сілаєв Віталій Віталійович

(викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

Постановка проблеми. Воєнний стан накладає серйозні виклики на фізичне та психічне здоров'я людей. У таких умовах, де невизначеність, стрес та обмеженість стають частими супутниками, підтримка фізичної активності набуває важливого значення. Самостійні заняття з фізичної культури виявляються вельми корисними у забезпеченні здоров'я та психологічної стійкості у цих складних умовах.

У цьому контексті, розуміння ролі та значення фізичної активності під час воєнного стану є критично важливим. Вона стає ключовим фактором не лише для збереження фізичного здоров'я, а й для підтримки психічного стану людини під час стресових та важких умов воєнного конфлікту.

Дана тема привертає увагу на необхідність розвинення і розуміння способів, які дозволяють підтримувати фізичну активність під час воєнного стану. Вона дає можливість проаналізувати та розглянути найефективніші методи самостійних занять з фізичної культури в умовах воєнного конфлікту та їхній вплив на здоров'я та психічний стан людини.

Ця тема має за мету розглянути значення та переваги самостійних занять з фізичної культури під час воєнного стану, виокремлюючи їхню роль у забезпеченні фізичного благополуччя та психічної стійкості.

У воєнний період фізична активність стає фундаментальним елементом для збереження здоров'я та психічного стану людини. У таких стресових умовах, як воєнний конфлікт чи військові дії, фізична активність виявляється ключовою для підтримки оптимального функціонування організму та психічного благополуччя.

Самостійні заняття з фізичної культури в цей період надають можливість людям у будь-яких умовах забезпечувати собі фізичну активність. Це може

бути розтяжка, кардіотренування або вправи для зміцнення м'язів, що дозволяють підтримувати тіло у формі та зберігати його функціональність.

Уміння займатися фізичною культурою в умовах воєнного стану стає важливим аспектом для забезпечення оптимального фізичного стану та збереження ментальної стійкості в умовах стресу та невизначеності.

Самостійні заняття з фізичної культури під час воєнного стану виявляються ефективними та практичними засобами для підтримки фізичної активності. Їхня ефективність полягає у доступності та простоті виконання навіть у складних умовах конфлікту.

Однією з ключових переваг таких занять є їхня універсальність. Вони можуть бути адаптовані до будь-яких обставин та умов, не вимагаючи спеціального обладнання чи великого простору для виконання. Простість рухів, таких як розтяжки, кардіотренування чи йога, дозволяють підтримувати тонус м'язів та зберігати фізичну форму [4].

Крім того, саме самостійні заняття можуть бути індивідуалізованими, враховуючи фізичні можливості та потреби кожної людини. Це дає можливість підтримувати або покращувати фізичний стан кожної особи у воєнний період, незалежно від умов чи рівня доступу до спеціалізованих тренувань.

Фізичні вправи та активність відіграють важливу роль у підтримці психічного стану людини під час воєнного стану. Це стає важливим елементом для зниження рівня стресу та тривожності, що є поширеними в умовах конфлікту чи воєнних дій.

Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів – природних речовин, що сприяють підвищенню настрою та відчуттю задоволення. Це може значно поліпшити емоційний стан людини, зменшити вплив стресу та підвищити загальний рівень енергії [2].

Також, фізична активність може допомогти зосередитися та відволіктися від стресових ситуацій чи негативних подій, сприяючи полегшенню психічного навантаження та відновленню емоційного балансу.

Отже, підтримка регулярної фізичної активності може мати велике значення для психологічного благополуччя людини у воєнний час, допомагаючи знизити рівень стресу та підвищити емоційну стабільність.

Однією з ключових переваг самостійних занять з фізичної культури є їхня адаптивність до різних умов, включаючи ті, що властиві воєнному стану. Ці заняття можуть бути адаптовані до обмеженого простору, недостатнього

обладнання чи незвичайних умов, що можуть виникнути в умовах конфлікту чи війни.

Простіть та універсальність фізичних вправ, доступних для самостійних занять, робить їх доступними для будь-якої людини, незалежно від обставин. Це можуть бути елементарні розтяжки, вправи для підтримання тону м'язів чи аеробні вправи, які можна виконувати у власному помешканні чи на невеликій площі [3].

Крім того, ці заняття можуть бути змінені чи модифіковані з урахуванням фізичних можливостей кожної людини. Це дає можливість пристосовувати вправи до індивідуальних потреб та обмежень, що стає особливо важливим в умовах, коли доступ до спеціалізованих тренувань обмежений чи відсутній.

Отже, адаптивність фізичних занять до умов воєнного стану робить їх ефективним і доступним інструментом для підтримки фізичного та психічного здоров'я у складних умовах конфлікту чи війни.

Висновки. Роль самостійних занять з фізичної культури у воєнний період виявляється важливою та незамінною для збереження здоров'я та психічного благополуччя людей. Уміння забезпечувати собі фізичну активність в умовах стресу, невизначеності та обмежень стає критичним для підтримки оптимального функціонування організму та ментальної стійкості.

Самостійні заняття з фізичної культури виявляються ефективними через свою доступність та адаптивність до будь-яких обставин. Вони дозволяють підтримувати тіло у формі, покращувати емоційний стан та знижувати рівень стресу, надаючи людям засоби для підтримки фізичного та психічного здоров'я [1].

Отже, у воєнний час, важливою є не лише військова підготовка, але й уміння зберігати здоров'я та психічну стійкість через фізичну активність. Розуміння та підтримка фізичної культури в умовах воєнного стану стає ключовою для збереження людського капіталу та загального благополуччя в цей важкий період.

Список використаних джерел:

1. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153580189.pdf>
2. Mayo Clinic. (n.d.). Exercise and stress: Get moving to manage stress. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art20044469>
3. National Center for Biotechnology Information. (2011). Exercise for mental health. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3273886/>

4. Volovik N. (2017). Physical Culture as a Means of Health Improvement.
URL:
<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf?sequence=1>

ТУРИСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО Й ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Проненко Лариса Сергіївна

(методист з спортивно-масової роботи КЗ «Позашкільний навчальний заклад «Центр туризму, краєзнавства і екскурсій учнівської молоді «Горицвіт» Кам'янської міської ради)

Проненко Євген Вікторович

(вчитель фізичної культури КЗ Академічний ліцей №15 Кам'янської міської ради)

Фізична культура є важливою складовою всебічного розвитку учнівської молоді, оскільки впливає не лише на фізичне здоров'я, а й на психоемоційний стан, соціалізацію та загальне благополуччя учнів. У сучасному світі, де швидко розвиваються технології, а спосіб життя стає малорухливим, роль фізичної культури стає ще більш актуальною. Фізична культура є основним засобом збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків, фізичні навантаження допомагають зняти стрес, тривогу та психологічну напругу, що накопичуються під час навчального процесу. Фізична культура формує в молодій людині прикладні рухові уміння і навички, правильні звички, які будуть корисними для неї упродовж усього життя. Заняття фізичною культурою та спортом сприяють розвитку соціальних навичок, уміння працювати в команді, співпрацювати з іншими учасниками процесу, а також взаємодіяти з тренерами, вчителями та однолітками. Вони допомагають формувати командний дух, лідерські якості, вміння долати труднощі та бути відповідальним за результат, як особистий, так і колективний

Актуальність фізичної культури в житті учнівської молоді сьогодні важко переоцінити. Це не лише шлях до фізичного здоров'я, а й до формування життєвих цінностей, навичок взаємодії в колективі, психологічної стійкості та інтелектуального розвитку. Тому підтримка фізичної культури на всіх етапах освіти, починаючи від початкової школи до старших класів, повинна бути пріоритетним напрямком для педагогічних працівників і суспільства в цілому.

Туризм, краєзнавство та екскурсійна діяльність є важливими елементами навчально-виховного процесу, оскільки вони сприяють розвитку пізнавальної активності учнів, формують їх національну свідомість, патріотизм, а також забезпечують практичне формування прикладних умінь та навичок. В умовах глобалізації та розвитку сучасного світу ці форми навчання стають надзвичайно важливими для виховання свідомих громадян, здатних оцінювати та зберігати культурну спадщину свого регіону, країни та світу [1; 3].

Туризм у загальному розумінні – це діяльність, пов'язана з подорожами та вивченням різних місць, природних, культурних, історичних об'єктів, що можуть бути цікавими для відвідувачів. У контексті освіти туризм виступає як потужний педагогічний інструмент, який дозволяє учням отримувати не лише теоретичні знання, але й практичні навички, які сприяють їхньому всебічному розвитку, зокрема орієнтування в просторі, встановлення намету, переправ, в'язання вузлів, уміння прокладати маршрути тощо.

Туризм сприяє формуванню соціальних навичок, зокрема під час туристичних подорожей учні вчаться взаємодіяти з один з одним, працювати в команді, спільно вирішувати завдання, організовувати час і простір для відпочинку та дослідження нових територій. Такий досвід важливий для розвитку комунікативних навичок та співпраці [1].

Однією з ключових функцій туристичної діяльності є патріотичне виховання учнів. За допомогою вивчення історії рідного краю, його природних і культурних пам'яток, учні здобувають знання про свою національну ідентичність, про важливість збереження культурної спадщини. Це виховує у них любов до своєї Батьківщини, повагу до традицій, мови, української культури. Вивчення рідного краю через краєзнавство є важливою складовою формування учнівської національної свідомості. Через дослідження історії рідного краю учні не тільки отримують знання про важливі події, але й формують власне ставлення до історичних постатей, важливих подій, традицій, а також краєзнавчих пам'яток, які становлять національну спадщину.

Екскурсії є одним із найбільш ефективних методів активного навчання. Вони допомагають учням здобути практичний досвід, підкріплюючи теоретичні знання, отримані на уроках. Екскурсії сприяють розвитку критичного мислення, допомагають учням краще засвоювати навчальний матеріал, роблячи процес пізнання більш захоплюючим та цікавим. Екскурсії дають учням можливість безпосередньо ознайомитися з об'єктами

дослідження: музеями, архітектурними пам'ятками, природними територіями, історичними місцями. Вони здобувають практичні навички аналізу та порівняння, роблять висновки на основі особистого досвіду, що значно ефективніше за просте вивчення теорії [2].

Туризм є важливим компонентом фізичної культури, оскільки поєднує фізичну активність із пізнавальною діяльністю, сприяє зміцненню фізичного, психологічного, соціального здоров'я, покращенню фізичної підготовленості та формуванню здорового способу життя. Туризм як компонент фізичної культури є забезпечує не лише формування знань, але навичок таких, як критичне мислення, комунікація, самостійність, командна робота, що формують емоційну та соціальну зрілість учнів.

Список використаних джерел:

1. Свістельник, І. (2017). Оздоровчий туризм: анот. бібліогр. покажч. Львів.
2. Свістельник, І. (2017). Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм: анот. бібліогр. покажч. Львів.
3. Тимошенко, Л. О. [та ін.]. (2005). Організація та проведення туристичних походів із студентською молоддю (від Говерли до Ельбрусу): метод. рек. Львів.

ЕТАПИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ: ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ

Савчук Тимур Андрійович

(учень 11-Б класу Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради)

Наливайко Ярослав Сергійович

(учень 11-Б класу Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради)

Буйдін Олег Валерійович

(учитель фізичної культури Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради)

Футбол в Україні пройшов складний і багатогранний шлях розвитку, що відображає соціально-економічні, політичні та культурні зміни в країні. Футбол, безумовно, є однією з найпопулярніших спортивних ігор у світі, і Україна не є винятком. Від моменту його інтеграції до української культури до сьогоднішніх днів, професійний футбол став важливим елементом національної ідентичності. Дослідження етапів розвитку футболу в Україні

може допомогти зрозуміти не лише спортивні аспекти, а й соціальні трансформації, які відбувалися в країні.

Початковий етап (1869-1930 роки). Походження та перші матчі: Перші згадки про футбол в Україні пов'язані з впливом англійської культури. В 1900 році в Одесі було створено один з перших футбольних клубів - "Славія". Відбувалися перші матчу і розвивалась популярність гри серед населення. Створення перших організацій: У 1921 році була заснована перша українська футбольна організація - "Футбольний союз України" (Чорнобай 2016).

Розвиток в межах радянського союзу (1931-1979 роки). Створення чемпіонату радянського союзу: З 1936 року розпочався проведення радянського чемпіонату, в якому брали участь також українські клуби. Кубок Європи: У 1975 році "Динамо" (Київ) здобуло Кубок володарів кубків, що заклало основи міжнародної популярності українського футболу (Чорнобай 2016).

Пострадянський період (1980 рік - сьогодні). Незалежність та професіоналізація: Після здобуття незалежності у 1991 році, Україна стала самостійною футбольною асоціацією. У 1996 році почався розіграш української Прем'єр-ліги. Успіхи на міжнародній арені: У 2005 році "Шахтар" (Донецьк) здобув Кубок УЄФА, а у 2012 році Україна спільно з Польщею приймала Євро-2012 (Войтків 2023).

Сьогодні український футбол стикається з рядом викликів, серед яких:

1. Фінансові труднощі: Війна на сході України і економічна криза значно вплинули на інвестиції у футбол.
2. Вимоги до інфраструктури: Необхідність модернізації стадіонів та спортивних баз, що заважає розвитку молодіжного футболу.
3. Конкурентоспроможність на міжнародній арені: Відсутність стабільного фінансування ставить під загрозу участь українських клубів у європейських турнірах.

Висновки. Професійний футбол в Україні багато в чому віддзеркалює соціально-економічні та політичні зміни, які відбувалися в країні. Незважаючи на численні виклики, футбол залишається популярним і значущим елементом української культури. Важливо продовжувати вивчення цих етапів розвитку для формування стратегій, що сприятимуть подальшому прогресу футболу в Україні.

Список літературних джерел:

1. Войтків П. (2023). Історія і географія футболу: навчально-методичний посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.

2. Люпа Б., & Михайлюк, Ю. (1994). Українському футболу – 100 років. Старт, (7-8), 8-10.
3. Чорнобай І. (2016). Історія розвитку футболу: посібник. Львів: ЛДУФК.

БІОМЕХАНІКА ПЛАНЕРНОЇ ПОДАЧІ У ЖІНОЧОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Хоменко Вероніка Павлівна

(здобувачка Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж
спортивного профілю ім. С. Бубки»)

Планерна подача є одним із ефективних елементів у сучасному жіночому волейболі. Під час планерної подачі м'яч летить без обертання, завдяки цьому створюється особливий аеродинамічний ефект – планування, коли м'яч змінює напрямок свого руху у повітрі. Ця подача ускладнює прийом м'яча суперником через непередбачувану траєкторію польоту. Розуміння біомеханічних аспектів виконання цього технічного прийому дозволить підвищити якість подачі та досягти високих результатів у грі.

Подачу забезпечують основні та додаткові групи м'язів:

- м'язи плечового поясу (дельтоподібні, трапецієподібні м'язи) – для забезпечення підйому руки та стабілізації її руху.
- м'язи рук і передпліччя – для додання м'ячу необхідної швидкості.
- м'язи тулуба (черевні м'язи, м'язи спини) – для стабілізації тіла під час руху і забезпечення передачі енергії від нижніх кінцівок до руки.

Планерна подача виконується в кілька етапів:

Підготовча фаза. Гравець стає обличчям до майданчика суперника, тримаючи м'яч однією рукою перед собою.

Фаза замаху. Рука з м'ячем піднімається перед грудьми або дещо вище. Інша рука, яка буде виконувати удар, відводиться назад для створення розгінного моменту.

Фаза удару. Виконуючи удар по м'ячу, важливо, щоб кисть руки була жорсткою та м'яч вдарявся без прокручування. Зокрема, удар виконується серединною частиною долоні.

Завершальна фаза. Після удару рука слідує за м'ячем, створюючи умови для максимально рівного та безобертального польоту.

Під час виконання планерної подачі важливо враховувати такі біомеханічні фактори як: кут атаки, сила удару, аеродинамічні властивості. Сила удару при планерній подачі відіграє важливу роль у визначенні

траєкторії польоту м'яча. Удар має бути достатньо сильним для того, щоб м'яч перелетів через сітку та досягнув майданчика суперника, але при цьому не настільки сильним, щоб створювався обертальний рух. Якщо сила удару надмірна, м'яч летітиме по прямій і з великою швидкістю, що унеможливить ефект планування. З іншого боку, якщо удар недостатньо сильний, м'яч втратить швидкість і не зможе долетіти до цільової зони [1].

Ефективність цього елементу досягається за допомогою оптимальної сили удару, що дозволяє м'ячу летіти без обертання і змінювати напрямок під впливом повітряних потоків. Це створює непередбачувану траєкторію, що ускладнює його прийом. Надмірна сила може призвести до прямолінійного польоту без ефекту планування, що робить м'яч легшим для прийому суперником. Недостатня сила призводить до повільного польоту, м'яч може бути піднятий вгору та легко відбивається захисниками [2].

Залежно від сили удару та його напрямку, траєкторія польоту може варіюватися від відносно прямої до складної синусоїдальної.

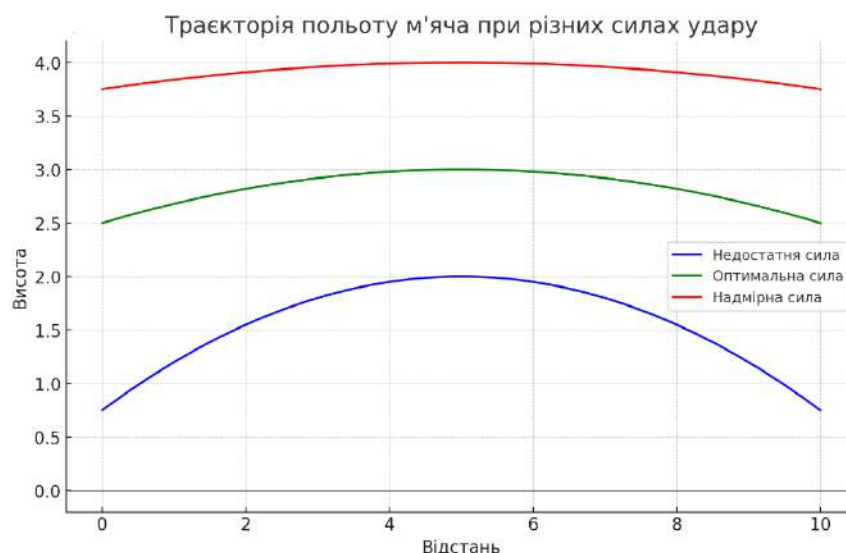


Рис. 1. Траєкторії польоту м'яча при різних силах удару, де:

Синя лінія означає недостатню силу удару, що призводить до швидкого падіння м'яча.

Зелена лінія зображує оптимальну силу, що забезпечує ефект планування та непередбачувану траєкторію.

Червона лінія описує надмірну силу удару, через яку м'яч летить по прямій, що полегшує його прийом.

Ці приклади демонструють, як сила удару впливає на траєкторію польоту м'яча, підкреслюючи важливість точного контролю під час виконання планерної подачі.

Таким чином, планерна подача – це технічно складний, але ефективний елемент у жіночому волейболі. Гравці, які опановують цей технічний прийом, значно підвищують свою конкурентоспроможність та роблять вагомий внесок в успішність гри команди в цілому.

Список використаних джерел:

1. Жула, Л., Жула, В., Лошакова, Г. (2024). Використання методів біомеханічного контролю в підготовці волейболісток ігрового амплуа ліберо. Вісник національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка, 181(25).

2. Морозовський, О. Л. (2016). Методичні вказівки з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Біомеханічні основи техніки волейболу». Харків: Харківський національний університет міського господарства ім. О.М. Бекетова.

БІОМЕХАНІКА НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ЖІНОЧОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Жижюра Анна Юріївна

(здобувачка комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки»)

Нападаючий удар є одним з важливих елементів у жіночому волейболі, від успішності якого залежить ефективність атаки команди. Удосконалення цього технічного прийому потребує глибокого розуміння біомеханічних принципів руху, що дозволяють максимально ефективно використовувати фізичні можливості спортсменок.

Нападаючий удар у волейболі складається з кількох фаз: підготовки (розбіг), відштовхування, замаху, удару та приземлення. Від правильного виконання кожної з цих фаз залежить якість удару, його сила та точність. Зокрема, жіночий волейбол має свої особливості через фізичні характеристики спортсменок, які впливають на техніку виконання.

1. Розбіг дозволяє набрати необхідну швидкість для здійснення стрибка і передачі кінетичної енергії. Зазвичай у жіночому волейболі використовується 3-4 кроки для підготовки. Оптимальна довжина та швидкість кроків важливі для досягнення максимальної ефективності стрибка.

2. Фаза відштовхування є найбільш важливою, оскільки забезпечує «вибухове» виконання руху. Основні м'язи, що беруть участь у відштовхуванні, це: чотириголові м'язи стегна, що забезпечують розгинання ніг, сідничні м'язи, забезпечують додаткову потужність, литкові м'язи – сприяють завершенню відштовхування. Відштовхування має бути виконане з оптимальним кутом, який забезпечує максимальну висоту стрибка без надмірного нахилу вперед або назад.

3. Замах руки перед ударом створює необхідний імпульс для здійснення потужного руху. Основні м'язи, що працюють на цьому етапі: дельтоподібні м'язи, вони піднімають та повертають руку, трицепс відповідає за розгинання руки, грудні м'язи – забезпечують додаткову силу для замаху. Під час виконання удару рука повинна бути дещо зігнута, щоб зберегти швидкість руху і створити максимальну силу.

4. Удар – це фаза, коли кінетична енергія, накопичена під час розбігу та стрибка, передається м'ячу. Основними характеристиками удару є сила, напрямок і кут контакту з м'ячем. Оптимальний контакт здійснюється у верхній точці стрибка, щоб забезпечити максимальну ефективність. Кисть повинна бути жорсткою, щоб удар був сильним, і при цьому руху не передавалося небажане обертання.

5. Фаза приземлення є важливою для запобігання травмам. Після удару гравець має приземлитися на обидві ноги з амортизацією, щоб знизити навантаження на суглоби [1, 2].

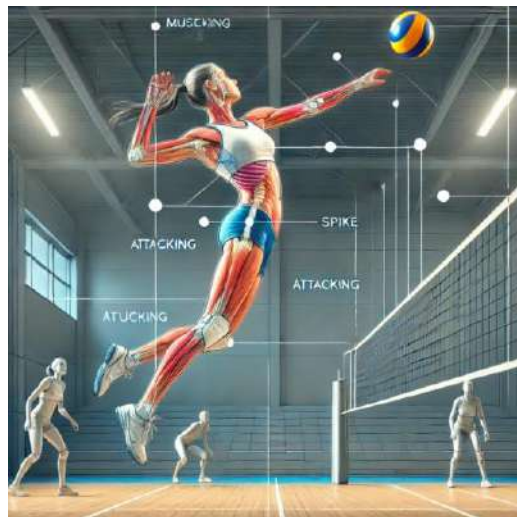


Рис. 1. Біомеханіка нападаючого удару у жіночому волейболі

Успішність виконання атаквальних дій залежать від низки факторів. Ефективний нападаючий удар залежить від імпульсу, що формується за

рахунок поєднання швидкості розбігу, сили відштовхування і замаху руки. Імпульс передається м'ячу через контакт руки з максимальною швидкістю. Кут атаки м'яча є ключовим фактором, що впливає на траєкторію польоту м'яча. Оптимальний кут становить близько 45 градусів відносно горизонталі. Це дозволяє атакувати з максимальною силою та забезпечити направлений удар у зону суперника. При ударі м'яч може отримати обертання, яке створює додатковий ефект обертальної стабільності в повітрі. Це ускладнює прийом для гравців суперника.

Таким чином, біомеханіка нападаючого удару в жіночому волейболі поєднує складні рухи, що потребують точності, сили та координації. Глибоке розуміння і відпрацювання кожної фази удару дає змогу спортсменкам досягти високої ефективності в атаці, знижуючи ризик травм і підвищуючи загальний рівень гри команди.

Список використаних джерел:

1. Жула, Л., Жула, В., Лошакова, Г. (2024). Використання методів біомеханічного контролю в підготовці волейболісток ігрового амплуа ліберо. Вісник національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка, 181(25).

2. Морозовський, О. Л. (2016). Методичні вказівки з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Біомеханічні основи техніки волейболу». Харків: Харківський національний університет міського господарства ім. О.М. Бекетова.

МОДЕЛІ ЦИФРОВОГО СПОРТУ ЯК ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Москаленко Олексій Анатолійович

(здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

Рубан Ася Костянтинівна

(кандидатка педагогічних наук, викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

Цифровий спорт для студентів – це інноваційна форма фізичного виховання, що об'єднує традиційні методи фізичної активності з використанням цифрових технологій. Він розширює можливості участі у спорті, навчання навичкам та захисту спорту за допомогою даних, пов'язаних

з активністю. Однією з його переваг є можливість більш ефективно допомагати учням покращити фізичну форму, точно розвивати спортивні навички та підвищити рівень володіння навичками здорового способу життя. Цифровий спорт сприяє розвитку командної роботи учнів у вигляді цікавих змагань і виховує цінності в епоху цифрових технологій. Цифровий інтерактивний курс повинен супроводжуватися спеціальними спортивними цифровими інтерактивними програмами.

Цифровий інтерактивний курс спорту є новаторською формою навчального курсу, який інтегрує спортивний контент з цифровими технологіями, створюючи новий формат цифрової спортивної освіти та тренувань. Основна ідея полягає в застосуванні цифрових ресурсів у спортивних заняттях для створення інтерактивних сценаріїв тренувань зі зворотним зв'язком у реальному часі. Це включає збір та аналіз спортивних даних у реальному часі для персоналізації курсу. Цифрові спортивні споруди можуть бути використані для створення таких інтерактивних курсів для учнів різного віку. Аналіз та оцінка даних тренувального процесу дозволяє зрозуміти рівень фізичної підготовленості окремих учнів та груп, а також розробити індивідуальні плани навчання спорту. Важливо створити цифрову модель спортивної оцінки, що дозволить учням встановлювати для себе конкретні спортивні цілі та відстежувати їх досягнення [2].

Модель цифрового спорту включає в себе використання цифрових технологій для запису всього процесу навчання учнів фізичного виховання, збирання та аналізу даних про здоров'я кожного учня, і поєднання оцінки процесу з оцінкою результатів. Це охоплює базову, процесну та вибіркочну оцінку, що може призвести до інновацій у механізмі спортивних іспитів, сприяючи невід'ємній єдності освіти та відбору. Важливим етапом є створення моделі інтелектуального аналізу великих спортивних даних, що дозволить урядам і школам отримувати дані про підготовку спортивних талантів. Великі дані про спорт включають основні фізіологічні дані студентів, дані про фізичну підготовку, моніторинг фізичної форми та інше. Цифровий спорт допомагає викладачам оцінити вплив фізичного виховання в реальному часі та вчасно вносити поліпшення. Збір та аналіз великих спортивних даних допомагає точно виявляти студентів з відмінним потенціалом та особливими талантами, що створює основу для їхньої подальшої підготовки. Індивідуальні змагання сприяють високоякісній науковій підготовці, соціальній взаємодії та розвитку навичок командної роботи

Цифрова обробка традиційних видів спорту відкриває можливість вибору найвідповідніших видів для учнів на основі їхнього фізичного розвитку, таких як сила, витривалість, гнучкість, спритність та швидкість. Це дозволяє розробляти індивідуальні плани тренувань та проводити персоналізовані фізичні вправи. Використання цифрових засобів для визначення фізичного навантаження та наукової оцінки стану здоров'я та фізичної підготовки може вирішувати проблеми щодо безпеки фізичних вправ у школах та вдома. Наприклад, відстежуючи показники фізичного навантаження та аналізуючи дані про пульс, частоту серцевих скорочень та швидкість відновлення серця, можна отримати «цифрову» інформацію про свій фізичний стан і розумно планувати інтенсивність вправ. Цифрові технології можуть застосовуватись для впровадження інновацій у моделях спортивних випробувань. Останнім часом включення спортивних результатів у середній школі стало ключовим кроком у вдосконаленні екзаменаційної системи та моделі фізичного виховання.

Цифрові інновації стали ключовим пріоритетом у розвитку цифрового спорту. З виникненням концепцій, таких як Інтернет, великі дані та штучний інтелект, цифровий спорт перетворився на центральний елемент у спортивній індустрії. Бізнес-модель, орієнтована на пропозицію, трансформується в бізнес-модель, орієнтовану на попит, та парадигму створення вартості, створюючи сприятливу атмосферу для масового підприємництва та інновацій, а також сприяючи вдосконаленню та ефективності національної економіки. Цифрова економіка характеризується високою ефективністю, точністю, зручністю, своєчасністю, можливістю обміну, спільного використання та відкритістю, що позитивно впливає на розвиток спортивної індустрії. Індустрія цифрового спорту відкриває нові можливості для побудови спортивної держави та реалізації комплексного розвитку спортивної індустрії та цифрової економіки, що стало глобальним консенсусом.

Цифрові технології можуть значно полегшити досягнення цілей спортивної реформи. Для побудови спортивної держави необхідно активно створювати національну систему фітнес - послуг, ретельно реформувати та вдосконалювати національну систему змагальних видів спорту, а також усувати інституційні та інфраструктурні перешкоди, що стримують розвиток спортивної індустрії. Створення та постійне вдосконалення комплексної системи фітнес-послуг є ключовим кроком та фундаментом для забезпечення реалізації мети створення сильної спортивної нації [4,5]. У сучасних умовах

застосування технологій цифрові технології широко використовуються у змагальних видів спорту, масовому спорті та спортивному вихованні юнацтва з метою підвищення ефективності, зручності та широкого розвитку спорту. Це сприяє популяризації спортивних концепцій, розумінню знань про здоров'я та просуванню ідеї спортивної культури [3].

Цифрові технології сприяють розвитку шкільного спорту. В даний час мультимедійне цифрове навчання продовжує проникати до шкіл і поєднується з класним навчанням. Відображенням цієї тенденції є набір спеціальностей з кіберспорту в університеті, а суттю її є реформа викладання в «цифровому класі». Модель «цифрового класу» дозволяє не лише підвищити інтерес учнів до навчання, а й розширити обсяг та способи отримання знань учнів, забезпечити зручність для досягнення цілей виховання людей та талантів, сприяти покращенню рівня здоров'я учнів. Популяризація Інтернету покращила інтернет - грамотність та розумові здібності молодих людей [1].

«Інтернет + фізичне виховання» застосовує мультимедіа до уроків фізкультури для просування інновацій у методах викладання у класі та підвищення ефективності.

Список використаних джерел:

1. Баштовенко, О., & Станева, С. (2021). Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти.
2. Бубела, О. (2002). Ефективність використання комп'ютерної технології формування постави хлопчиків 6-8 років. *Молода спортивна наука України: збірник*, Т. 1, 164–169. Львів: Панорама.
3. Валькевич, О. В. Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні школярів. Retrieved from <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/3455/1/Valkeyvy.pdf>
4. Москаленко, Н. В., Борисова, Ю. Ю., Сидорчук, Т. В., & Лядська, О. Ю. (2014). *Інформаційні технології у фізичному вихованні*. Дніпропетровськ: Інновація.
5. Шевченко, Н. О. (2020). Інтерактивні технології у фізичному вихованні та спорті: аналіз і практичне застосування. У *Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю* (Київ, 8 квітня 2020 р.). Київ: НУФВСУ.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СОЦІАЛЬНО НЕАДАПТОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

Рубан Ася Костянтинівна

(кандидатка педагогічних наук, викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

Здоров'язберігаючі технології є невід'ємною частиною всієї освітньої системи, отже, все, що відноситься до навчального закладу: характер навчання та виховання, рівень педагогічної культури вчителів, зміст освітніх програм, стан здоров'я та гігієни, запобігання травматизму, розумне планування комплексу фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, підвищення рівня мотивації до підтримання та поліпшення здоров'я учнів, формування культури здоров'я у дітей та вчителів, психолого-педагогічні фактори – все це безпосередньо пов'язані з фізичною проблемою, психічним та духовним здоров'ям учнів.

Здоров'язбережувальна компетентність соціально неадаптованих підлітків, на нашу думку, має потенціал в забезпеченні відповідного змісту формування навичок у дітей підліткового віку. Це передбачає оволодіння ними здоров'язбережувальними знаннями та вміннями, а саме: стабільні знання про здоров'я та впливу на нього негативних факторів, причини та наслідки шкідливих звичок, їх профілактику; обізнаність з основних способів дотримання здорового способу життя; вивчення підлітками здоров'язбережувальних технологій, організації та реалізації здоров'язбережувальної діяльності, як по відношенню до самого себе, так і до оточуючих; вміння та навички соціальної взаємодії тощо.

Спираючись на своєрідність досліджуваного явища – формування навичок ЗСЖ у соціально неадаптованих підлітків – нами розумілось, що «занурення» у практику означеної діяльності доцільно здійснювати поетапно, дотримуючись відповідних педагогічних умов: спрямування змісту практичної діяльності підлітків з формування навичок здорового способу життя; впровадження у навчальний процес навчально-виховних програм, спрямованих на усвідомлення здорового способу життя й збереження здоров'я підлітків; підвищення компетентності педагогів навчальних закладів з проблеми формування навичок здорового способу життя підлітків; підвищення компетентності педагогів з проблеми формування навичок здорового способу життя у підлітків; колаборативна діяльність виховної діяльності вчителів, батьків, тренерів шляхом залучення до навчально-виховного процесу.

Принципами формування навичок ЗСЖ у соціально неадаптованих підлітків ми визначили наступне: активність та самостійна діяльність; створення особистісно значущих для підлітків виховних ситуацій [3, с. 41]

Зазначимо, що ціннісне ставлення до ЗСЖ підлітком розуміється відповідальним ставленням до здоров'я, активною позицією щодо зміцнення і збереження, вдосконалення умінь і навичок.

Під вихованням ціннісного ставлення до здорового способу життя розуміється тривалий та послідовний процес, який містить комплекс заходів, спрямованих на підтримку фізичного, психічного, духовно-морального та соціального здоров'я [2, с.16]. Показники виховання ціннісного ставлення до ЗСЖ поділяються на когнітивні, афективні та індивідуально-результативні групи показників.

Особливістю виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у підлітків є те, що воно не повинно бути обмежене розвитком фізичних здібностей, у разі необхідно приділяти підвищену увагу ціннісному ставленню до здоров'я спортсменів [1, с. 58].

Ми намагались описати і обґрунтувати вибір педагогічних умов формування навичок ЗСЖ у соціально неадаптованих підлітків, було доведено їх ефективність за умови покрокової роботи.

Отже, ефективність у формуванні означених навичок відбудеться, якщо буде відбуватися за таких обставин: спрямування змісту практичної діяльності підлітків з формування навичок ЗСЖ; впровадження у навчальний процес навчально-виховних програм, спрямованих на усвідомлення здорового способу життя й збереження здоров'я підлітків; підвищення компетентності педагогів навчальних закладів з проблеми формування навичок ЗСЖ підлітків; підвищення компетентності педагогів з проблеми формування відповідних навичок у підлітків; співпраця виховної діяльності вчителів, батьків, тренерів шляхом залучення до навчально-виховного процесу.

Список використаних джерел:

1. Желева, О. І. (2018). *Формування навичок здорового способу життя*. Черкаси: Золотоноша.
2. Коча, І. А. (2018). Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. *Педагогічний альманах: збірник наукових праць*, (39), 115–120.
3. Платонов, В. Г. (2019). Фізична культура – культура здоров'я. *Фізичне виховання в школі*, (2), 40–43.

РОЛЬ ЗВ'ЯЗУЮЧОГО У ВОЛЕЙБОЛІ ТА ЙОГО ПІДГОТОВКА

Станєв Артур Степанович

(здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

Рубан Ася Костянтинівна

(кандидатка педагогічних наук, викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

Нині в сучасній теорії та методиці підготовки зв'язувальних гравців у волейболі існують розроблені методичні підходи щодо формування точності других передач у тренувальній діяльності зв'язувальних гравців. Однак це не дає змоги забезпечувати розв'язання завдань в умовах безпосередньо змагальної діяльності, де під час виконання других передач необхідне врахування труднощів їхнього здійснення в різних ігрових ситуаціях і різних положень тіла під час виконання передач [1, с. 11].

Зв'язуючі гравці повинні володіти певним набором якостей, які дозволяють йому діяти ефективно в змагальній діяльності. Основні його обов'язки: точно спрямовувати передачу для удару в простих і складних тактичних комбінаціях, урахувавши особливості кожного нападника; розігрувати ситуації з урахуванням розташування блокувальників противника; уміло виходити з різних зон для передачі на удар. Проблема дослідження полягає в нестачі наукових знань щодо оцінки точності виконання техніко-тактичних дій під час виконання передач м'яча зв'язувальними гравцями у змагальній діяльності [4, с. 54].

Аналіз індивідуальних здібностей зв'язувальних гравців дає змогу пред'являти нормативні вимоги до можливостей тих, хто займається, а тренеру реалізовувати спортивний добір і адекватно оцінювати відповідність психофізіологічного статусу волейболіста морфофункціональній моделі виду спорту, що, своєю чергою, дає змогу з високою ефективністю застосовувати індивідуально-диференційований підхід у спортивній діяльності.

Дослідження проводилися на базі волейбольного клубу «Фанат» (м. Ізмаїл) упродовж 2022-2024 н.р. У дослідженні взяли участь 5 жіночих і 4 чоловічих зв'язувальних гравців команд-учасниць міських, регіональних і Всеукраїнських змагань з волейболу. Для оцінки психофізіологічних здібностей спортсменів: проста зорово-моторна реакція; реакція на рухомий об'єкт; оцінка уваги; завадостійкість; логічне мислення; здатність до знаходження закономірностей; шкала емоційної збудливості; вправи для

визначення провідної руки, застосовували НС-ПсихоТест. Ця методика дала змогу обґрунтувати модельні характеристики зв'язувального гравця.

Таблиця 1 Динаміка змін характеристик зв'язувальних гравців на основі комплексної психофізіологічної діагностики

№	Тести	Спортивні сезони			
		2022-2023	2023-2024	2022-2023	2023-2024
1	Проста зорово-моторна реакція	189,2 мс висока швидкість	184,6 мс висока швидкість	202,7 мс середня швидкість	180,3 мс висока швидкість
2	Оцінка уваги	255,4 мс	273,7 мс	301,0 мс	240,3 мс
3	Завадостійкість	306,1 мс	347,2 мс	301,5 мс	340,7 мс
4	Шкала емоційної збудливості	45,7	41,5	50,1	46,9
5	Реакція на об'єкт, що рухається	Гальмівний процес	Гальмівний процес	Гальмівний процес	Гальмівний процес
6	Логічне мислення	Високий показник	Високий показник	Середній показник	Високий показник
7	Здатність до знаходження закономірностей	Середній рівень	Середній рівень	Середній рівень	Високий рівень
8	Вправи для визначення провідної руки	Обидві	Обидві	Права	Права

Показники уваги, логічного мислення, здібностей знаходження закономірностей мають максимальні значення в ігровому сезоні 2022-2023 рр. Аналіз результатів таблиці 1 свідчить про те, що в ігровому сезоні 2023-2024 рр. у зв'язувальних гравців відзначаються низькі показники психофізіологічних здібностей. Така тенденція пояснюється низькими результатами, показаними в процесі змагальної діяльності, а також високою ротацією гравців цього амплуа в жіночих і чоловічих командах.

Отже, аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок про те, що в досліджуваних зв'язувальних гравців відзначається тенденція зрушень у бік поліпшення психофізіологічних показників у період 2023-2024 рр., що свідчить про досягнення високих спортивних результатів у цьому сезоні. Застосування комплексної діагностичної методики НС-ПсихоТест на підготовчому етапі річного тренувального циклу дало змогу виявляти рівень

психофізіологічної підготовленості зв'язувальних гравців до майбутнього спортивного сезону й ефективно скоригувати тренувальний процес.

Список використаних джерел:

1. Бегметова, М. Х. (2020). Основні напрямки при створенні моделі вибору амплуа на початковому етапі навчання волейболу. *Освіта. Охорона здоров'я. Фізична культура*, (7-2), 11–14.
2. Беленко, І. С. (2019). Психофізіологічні особливості у юних спортсменів ігрових видів спорту різного вікового періоду розвитку і тренуваності. *Фізична культура і спорт*, (3), 54–58.
3. Родін, О. В. (2023). Визначення належних норм спеціальної підготовленості та їх вплив на результативність індивідуальних техніко-тактичних дій спортсменів в ігрових видах спорту. *Вісник спортивної науки*, (2), 21–24.
4. Римарев, В. В. (2020). *Волейбол: теорія і практика*. Київ: Академія.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ, ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ БАЗОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 15-17 РОКІВ

Радукан Юлія Григоріївна

(здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

Рубан Ася Костянтинівна

(кандидатка педагогічних наук, викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету)

Волейбол сприяє швидкому та успішному вивченню важливих рухових навичок, розвиває спритність, здатність до стрибків, координацію рухів, витривалість та фізичну силу. Крім того, заняття волейболом сприяють формуванню позитивних особистісних якостей, необхідних для кожної людини, таких як дисциплінованість, комунікабельність, старанність, почуття колективу, співпраці та взаємодопомоги. Загальна фізична підготовка при навчанні волейболу включає в себе широкий спектр вправ, які сприяють розвитку рухових якостей, необхідних для цього виду спорту, а також сприяють загальному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, корекції правильної постави та підвищенню функціональних можливостей організму. Тому навчання основ волейболу включено до програм навчальних закладів різного рівня

Спортивне тренування – це педагогічний процес, спрямований досягнення певних спортивних результатів. Результат процесу тренування зазвичай пов'язують із біологічними (морфологічними, функціональними) пристосувальними змінами, що відбуваються в організмі волейболіста під впливом тренувальних навантажень.

У процесі технічної підготовки волейболістки необхідно добиватися наступних критеріїв.

1. Результативності, яка обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю ігрових дій, непередбаченими тактичними діями для суперника.

2. Ефективністю, яка визначається її відповідністю вирішуваним завданням і високому кінцевому результату, відповідністю рівню фізичної, технічної, психологічної та інших видів підготовленості.

3. Стабільність техніки це здатність спортсмена виконувати ігрові дії незалежно від чинників впливу, умов проведення змагань, функціонального стану спортсмена тощо. Також до негативних чинників впливу, які заважають виконувати технічні рухові дії в умовах змагань можна віднести активні протидії суперників, ознаки прогресуючого стомлення, прискіпливе суддівство, незвичне місце проведення змагань, недоброзичливе відношення вболівальників та ін.

4. Варіативність техніки визначається як здатність спортсмена до оперативної корекції своїх рухових дій в непередбачених умовах змагань. Перед початком тренувального процесу, планування, побудова змісту практичних занять, правильний підбір і використання необхідних засобів і методів спортивного тренування протягом всього етапу попередньої базової підготовки юних волейболісток можливе лише з урахуванням анатомофізіологічних змін організму, які відбуваються в організмі спортсменки.[1]

Як відомо, стрибучість - здатність волейболіста стрибати оптимально високо для виконання нападаючих ударів, блокування і других передач. Прояв стрибучості залежить від розвиненої сили м'язових груп ніг і швидкості скорочення м'язових волокон цих м'язових груп.

Кількість повторень в одному підході повинна складати до появи ознак м'язової втоми і на 2-4 рази перевиконати норму; інтенсивність - середня; тривалість відпочинку між підходами - до відновлення працездатності (по самопочуттю); кількість підходів - 4-6. Необхідно

враховувати підготовленість спортсменок, їх самопочуття при визначенні дозувань.

Для розвитку швидкості скорочення м'язових волокон рекомендуються різні стрибкові вправи (серійні стрибки, зістрибування, імітації нападаючого удару і блоку, стрибки через бар'єри та ін.). Тривалість однієї серії складає звичайно 10-15 стрибків; інтенсивність - без пауз між стрибками; паузи відпочинок між серіями - 1-2 хвилин; кількість серій - 5-8 в тренуванні. Для юних волейболісток дозування визначаються виходячи з рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Для розвитку швидкісної витривалості підбираються вправи на «швидкість» (бігові, імітаційні, основні та ін.), що виконуються багато разів. Тривалість однієї серії складає 30 с – 2 хвилин; інтенсивність - максимальна; відпочинок між серіями - 1-3 хв.; кількість серій 5-8. Коливання дозувань фізичного навантаження зв'язані з видом використовуваних фізичних вправ.

Стрибкова витривалість - здатність багато разів виконувати стрибкові ігрові дії (нападаючі удари, блок, другі передачі) впродовж всієї гри без зниження ефективності техніки і тактики. Засоби тренування: стрибкові вправи з малим обтяженням, імітаційні, основні вправи та ін. Дозування: тривалість однієї серії - 1-2 хв.; інтенсивність - без пауз між стрибками; відпочинок між серіями - 1-3 хв.; кількість серій 5-8. Для юних волейболістів (до 14-15 років) знижують тривалість серій та збільшують тривалість пауз відпочинку між серіями і зменшують кількість серій залежно від вікового фізичного розвитку.

Ігрова витривалість - об'єднує в собі всі види витривалості і спеціальні фізичні якості. Високий рівень розвитку аеробних і анаеробних здібностей волейболістів - один з чинників підтримки високої працездатності в процесі гри і успішної реалізації всього арсеналу технічних і тактичних засобів боротьби. Удосконалюється шляхом проведення ігор з великою кількістю партій, ігор неповними складами, ігор на якийсь час, використання в процесі гри вправ різної тренуючої дії. Вправи виконуються в максимально швидкому темпі.[2]

Список використаних джерел:

1. Кравченко, М. В. (2023). *Технічна підготовка волейболістів на етапі попередньої базової підготовки*. Суми: Сумський державний університет.
2. Склярова, Д. П. (2023). *Особливості побудови тренувального процесу та змагальної діяльності волейболісток високої кваліфікації в умовах військового стану*. Запоріжжя: ЗНУ.

ОЦІНКА КОМПЛЕКСНОГО ВПЛИВУ ТРЕНУВАНЬ У ВОДІ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ

Мотрій Павло Віталійович

(керівник фізичного виховання ВСП «Аграрно-економічного фахового коледжу Полтавського державного аграрного університету»)

Актуальність дослідження впливу тренувань у водному середовищі на серцево-судинну систему спортсменів визначається підвищеним інтересом до ефективних методів підвищення фізичної витривалості, поліпшення функціональних можливостей організму та зміцнення здоров'я. Водне середовище створює унікальні умови для тренувань, зокрема через опір води, її температурні властивості та гідростатичний тиск, що значно впливає на фізіологічні процеси в організмі.

Дослідження спрямоване на визначення впливу тренувань у воді на показники серцево-судинної системи спортсменів, включаючи частоту серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), об'єм циркулюючої крові та адаптаційні можливості серця. Основною метою є визначення ефективності різних типів водних тренувань для поліпшення стану серцево-судинної системи та загальної працездатності спортсменів.

У процесі дослідження було використано кілька методів: анкетування спортсменів, проведення функціональних проб (наприклад, проба Руф'є, тест Купера), аналіз кардіореспіраторних параметрів за допомогою сучасних діагностичних приладів, а також спостереження за змінами динаміки тренувального процесу. Досліджувана група включала спортсменів віком від 18 до 30 років із різним рівнем фізичної підготовки. Всі учасники проходили тренування у водному середовищі за розробленою програмою, яка включала плавання, вправи на водному опорі, аквааеробіку та релаксаційні практики.

Результати дослідження свідчать, що регулярні тренування у воді позитивно впливають на показники серцево-судинної системи. Зокрема, спостерігалось зниження ЧСС у стані спокою, покращення показників систолічного та діастолічного тиску, а також збільшення ударного об'єму серця. Це пояснюється зниженням периферичного судинного опору, який виникає завдяки гідростатичному тиску води, що сприяє покращенню венозного повернення крові до серця. Крім того, тренування у водному середовищі сприяли підвищенню загальної фізичної витривалості та зміцненню судинних стінок, що важливо для спортсменів, які піддаються значним фізичним навантаженням.

Варто зазначити, що вплив водного середовища також має терапевтичний ефект. Релаксаційні вправи у воді сприяють зниженню рівня стресу, нормалізації вегетативної нервової системи, що у свою чергу позитивно впливає на роботу серця. Також важливим є те, що тренування у воді мінімізують ризик травм, що є особливо актуальним для професійних спортсменів під час інтенсивних навантажень.

Плавання не лише профілактика захворювань, а й ефективний реабілітаційний засіб. Після перенесених серцево-судинних захворювань, таких як інфаркт міокарда, тренування у воді допомагають пацієнтам повернутися до активного життя.

Завдяки низькому навантаженню на суглоби й здатності покращувати кровообіг, плавання стимулює: відновлення роботи серця; поліпшення тону судин; зменшення стресу на організм.

Щоб отримати максимальну користь від плавання, слід дотримуватися певних правил:

1. Почніть із помірною темпу, поступово збільшуючи тривалість і інтенсивність занять.
2. Контролюйте дихання, роблячи вдих через рот і видих через ніс.
3. Проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренувань, особливо якщо у вас є хронічні захворювання.
4. Не забувайте про правильну гідратацію та харчування для підтримки енергії.

Отже, тренування у водному середовищі є ефективним методом для покращення функціонального стану серцево-судинної системи, підвищення загальної працездатності та зміцнення здоров'я спортсменів. Подальші дослідження в цьому напрямку можуть сприяти створенню індивідуалізованих програм водних тренувань, які враховують особливості конкретного виду спорту, рівень підготовки спортсмена та його фізіологічні особливості.

Список використаних джерел:

1. Глазирін, І. Д. (2003). *Курс лекцій з плавання*. Черкаси.
2. Глазирін, І. Д. (2006). *Плавання: Навчальний посібник*. Київ: Кондор.
3. Ремзі, І. В., Аксьонов, В. В., & Аксьонов, Д. В. (2020). *Методика навчання плаванню: Навчально-методичний посібник*. Харків: Комунальний заклад «Харківська гуманітарно–педагогічна академія» Харківської обласної ради.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ЯК КЛЮЧОВА СКЛАДОВА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Вінников Денис Леонідович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Вступ. Силова підготовка є однією з ключових складових загальної підготовленості спортсмена. У структурі підготовки вона взаємопов'язана з фізичною, технічною, тактичною, психологічною та теоретичною підготовкою. Силова підготовка сприяє розвитку м'язової сили, витривалості та загальної фізичної працездатності, що є важливими для досягнення спортивних результатів (Сіньїнань, В., Дяченко, А. 2018).

Існує кілька основних видів підготовки спортсменів, які складають комплексну структуру їхньої підготовленості: фізична, аеробна, швидкісна, спеціальна, технічна, тактична, психологічна, теоретична, реабілітаційна (після травм), індивідуальна підготовка. Ці види підготовки взаємодіють між собою, і їх успішне поєднання дозволяє досягати максимальної ефективності в спортивній діяльності.

Силова підготовка має значний вплив на спортивну результативність у багатьох видах спорту. Ось кілька основних аспектів, які ілюструють це:

1. Покращення фізичних показників: силова підготовка підвищує м'язову силу і витривалість, що дозволяє спортсменам виконувати більш складні та енерговитратні рухи під час змагань.
2. Зростання швидкості: сила безпосередньо впливає на швидкісні якості. Наприклад, потужні м'язи забезпечують більшу швидкість при спринті або стрибках.
3. Покращення техніки виконання: сильніші м'язи дозволяють спортсмену контролювати техніку виконання рухів, зменшуючи ризик травм і підвищуючи ефективність тренування.
4. Зміцнення суглобів і зв'язок: силова підготовка сприяє зміцненню м'язів, які підтримують суглоби, що зменшує ризик травм і підвищує загальну стабільність.
5. Підвищення витривалості: розвиток м'язової сили покращує загальну фізичну витривалість, що важливо для тривалих змагань.

6. Адаптація до навантажень: завдяки силовій підготовці, організм краще адаптується до великих навантажень під час змагань, що веде до покращення результатів.
7. Психологічний аспект: підвищення сили може позитивно впливати на впевненість спортсмена, що також може відобразитися на його результативності.

У спорті застосовують різноманітні методи силової підготовки, які в залежності від цілей, виду спорту та індивідуальних потреб спортсмена можуть варіюватися. Основними методами є:

1. Методи розвитку базової сили. Класичні вправи: Присідання, жими, тяги та другим аналогічні вправи, що включають великі групи м'язів. Силові тренування з вільним вагою: Використання штанг, гантелей та кілограмів, що дозволяє тренувати силу в різних амплітудах.

2. Методи розвитку максимальних силових показників. Силова тренування з високими вагою: Тренування з великим опором (висока кількість маси від 80-90% від максимального повторення) для підвищення максимальної сили. Пауерліфтинг: Зосередження на жимах (жим лежачи, присідання, мертва тяга) для розвитку максимальної сили.

3. Методи розвитку витривалості. Локальні тренування: тренування з меншою інтенсивністю протягом тривалого часу, що дозволяє тримати робочу силу, не перевантажуючи організм.

4. Методи розвитку швидко-силових якостей. Пліометрика: вправи, які включають в себе швидкі та потужні рухи, такі як стрибки або вибухові жими. Це допомагає підвищити швидкість і силу одночасно. Тренування на швидкість: Включення в тренування коротких спринтів або інших швидкісних навантажень для розвитку експлозивності.

5. Методи комплексної підготовки. Тренування «кросфіт»: використовує різноманітні функціональні вправи, що покращують загальну фізичну підготовленість. Комбіновані заняття: поєднання силових і аеробних тренувань для розвитку загальної витривалості і сили.

6. Методи функціональної підготовки. Функціональний тренінг: використання вправ, які імітують спортивну діяльність, покращуючи координацію, баланс, силу та витривалість.

7. Індивідуальні програми тренування. Програми, розроблені з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, його цілей та потреб.

8. Впровадження нових технологій. Використання тренажерів: системи, які забезпечують різні рівні опору і дають змогу навчитися новим технологіям у силовій підготовці.

Ці методи можуть комбінуватися в залежності від застосування та потреб спортсмена, завдяки чому забезпечується всебічний розвиток сили, витривалості та здатності до виконання спеціальних спортивних функцій.

Висновки. Силова підготовка взаємодіє з іншими елементами підготовки (технічною, тактичною, аеробною), створюючи більш цілісний підхід до тренувального процесу. Ефективна силова підготовка є ключовим елементом успіху в спорті, і її правильна організація може суттєво підвищити спортивну результативність. Спортсменам важливо мати індивідуальний підхід і комбінувати різні методи тренування для досягнення максимальних результатів. Для досягнення максимальних результатів важливо правильно інтегрувати силову підготовку в загальну тренувальну програму, враховуючи специфіку виду спорту та індивідуальні особливості спортсмена.

Список використаних джерел:

1. Ван, В., Русанова, О., Дяченко, А. (2019). Контроль функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності кваліфікованих веслувальників з урахуванням спеціалізації у веслуванні на байдарках і каное. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 93-101.

2. Дяченко, А., Шкретій, Ю., Цзя, Г. (2020). Специфічні характеристики функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності веслувальників на байдарках і каное. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 42-46.

3. Сінїнань, В., Дяченко, А. (2018). Підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки веслувальників-спринтерів на байдарках і каное на основі аналізу реакції кардіореспіраторної системи. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (1), 3-8.

ПОПУЛЯРНІСТЬ І РОЛЬ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СПОРТИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Будаєв Станіслав Аланович

(аспірант кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Силові види спорту займають важливе місце в сучасному спортивному середовищі, адже вони не лише сприяють підвищенню фізичної сили й

витривалості, але й мають значний вплив на психологічне здоров'я. Зокрема, такі види спорту як пауерліфтинг, бодібілдинг і кросфіт здобули популярність завдяки широкій доступності тренувальних залів та впливу соціальних мереж. У сучасному світі, де люди все частіше намагаються підтримувати своє фізичне і ментальне здоров'я, силові тренування стали важливим інструментом для досягнення цієї мети [1].

Зараз силові види спорту активно розвиваються завдяки зростаючій популярності фітнесу. Значну роль у цьому відіграють соціальні мережі, де спортивні інфлюенсери та тренери демонструють переваги силових тренувань. Це сприяє формуванню культури здорового способу життя, де силові тренування стали показником особистих досягнень, а також важливим компонентом у догляді за собою. Останні роки великої популярності набувають онлайн тренування. Це зручний формат занять, який дозволяє займатися спортом у комфортних умовах, наприклад, вдома або навіть у подорожі. Існує безліч платформ які можна використовувати для проведення даних тренувань (Zoom, Google, Meet, Skype).

На популярність силових видів спорту впливають також індустрія фітнесу та спортивні компанії, які розробляють програми для тренувань і підтримують змагання. Такі заходи, як змагання з пауерліфтингу та кросфіту, збирають багато учасників і шанувальників, популяризуючи спорт серед різних вікових категорій [2].

Силові види спорту мають численні переваги для фізичного здоров'я, адже вони сприяють розвитку м'язової маси, зміцнюють кістки та зв'язки, підвищують витривалість та знижують ризик різних захворювань. Дослідження показують, що регулярні силові тренування знижують ризик серцево-судинних захворювань, покращують обмін речовин і допомагають контролювати вагу. Велике значення має реабілітаційний потенціал силових видів спорту. Дані тренування ефективно застосовуються для відновлення після травм та хвороб, вони сприяють відновленню м'язового балансу після операцій, поліпшують рухливість суглобів, знижують біль при хронічних станах. Центри фізичної реабілітації, кабінети кінезіотерапії являються прямим доказом користі та позитивного результату силових фізичних навантажень.

Психологічний аспект є не менш важливим: силові тренування допомагають боротися зі стресом, покращують настрій, підвищують самооцінку та сприяють формуванню впевненості в собі. Крім того, ці види спорту часто є ефективними для реабілітації після травм. Фізична активність

надає позитивний вплив на нервову систему та допомагає швидше відновлюватися після стресів та емоційного вигорання[3].

У сучасному спортивному середовищі силові види спорту займають провідні позиції. Інфраструктура для занять стає все більш розвинутою, відкриваються спеціалізовані зали для силових тренувань, розробляються програми з індивідуальним підходом. Це сприяє тому, що спорт стає доступнішим для широкого загалу.

Також важливу роль відіграють змагання і турніри, що підвищують інтерес до силових видів спорту. Змагання з пауерліфтингу, кросфіту та бодібілдингу популяризують спортивний дух, мотивацію та дисципліну. Також участь у змаганнях має багато корисних аспектів. Підготовка до змагань вимагає дотримання тренувального плану, дієти та розкладу відновлення. Досягнення нових цілей, як-от підняття більшої ваги або здобуття призового місця, покращує впевненість у собі. Фізичні вправи сприяють викиду ендорфінів, що позитивно впливає на настрій та психоемоційний стан. Участь у змаганнях розвиває вміння працювати над собою та справлятися з тиском.. Вони сприяють розвитку міжнародного співробітництва, оскільки такі події часто об'єднують спортсменів з різних країн.

Таким чином, силові види спорту є важливою складовою сучасного спортивного середовища, оскільки вони підтримують фізичне та психологічне здоров'я людей, сприяють формуванню культури здорового способу життя і мають значний потенціал для реабілітації. Завдяки доступності та великій популярності, силові види спорту продовжуватимуть розвиватися, залучаючи все більше людей різного віку та рівня фізичної підготовки. Перспективи розвитку силових видів спорту у майбутньому виглядають обнадійливими, адже вони мають потенціал стати ще більш інтегрованими у повсякденне життя як важливий засіб підтримки здоров'я та добробуту [4].

Список використаних джерел

1. Антонов, О. І. Силові види спорту та їхній вплив на фізичний стан людини. Київ: Видавництво «Спорт», 2019.
2. Гончаренко, Л. В., та Іванов, М. С. Фізична культура і спорт: Психологічні та соціальні аспекти. Харків: Вид-во Харківського університету, 2021.
3. Степаненко, В. П. Основи тренувального процесу в пауерліфтингу та бодібілдингу. Львів: Літера, 2020.

4. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2004, Vol. 36(4), pp. 674–688.

КОНКУРЕНТНІ ТРЕНУВАЛЬНІ ПРОГРАМИ У ПІДГОТОВЦІ МАРАФОНЦІВ

Бондаренко Валентина Володимирівна

(кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Писаренко Кіра Олександрівна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Виклад основного матеріалу. Сучасний етап розвитку легкої атлетики характеризується значним підвищенням результатів і високою конкуренцією на змаганнях різного рівня (В.М.Платонов, 1997; О.К.Козлова, 2013 та ін.). Україна є однією із провідних спортивних країн у світі та тривалий час займала лідерські позиції у різноманітних видах легкої атлетики, однак упродовж двох десятиліть проглядається тенденція зниження результативності у бігових видах легкої атлетики, зокрема на довгі і зверх довгі дистанції. У зв'язку з цим проблема пошуку шляхів оптимізації підготовки вітчизняних бігунів-марафонців потребує глибокого і всебічного вивчення.

Науковці і практики робили спроби узагальнення досвіду підготовки найсильніших бігунів-марафонців окремих країн і виявлення рівня розвитку провідних функціональних систем їх організму. Зокрема, предметом вивчення сучасних дослідників були питання використання раціональних елементів планування підготовки бігунів на довгі дистанції (Мехрикадзе, 2013; Селуянов, 2007; Струганов, 2007), бігових вправ різної спрямованості (Германов, 2011; Рудін, 2016), методик тренування різної інтенсивності та обсягу (Максимова, 2020; Фитзингер, 2007; Barnes, Kilding, 2014), співвідношення засобів багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменок у марафонському бігу (Байкіна, Клочко, 2015), ефективність поєднання силових і витривалих тренувань у спортсменів різних спеціалізацій (Шевчук, Григор'єва, 2016), вплив аеробно-силових тренувань на витривалість та функціональний стан організму бігунів на середні дистанції

(Рогозинська, 2020) тощо. Однак шляхи оптимізація силової і витривалісної підготовки бігунів-марафонців опрацьовані не достатньо, що і визначає актуальність нашого дослідження.

Марафонський біг є одним із найскладніших видів фізичної активності, який вимагає виняткової витривалості, адекватної роботи серцево-судинної системи, потужної здатності м'язів генерувати максимальну силу для подолання опору, енергетичного балансу.

Основним джерелом енергії при марафонському бігу є аеробна система, ключовим показником ефективності якої є високий рівень $VO_2 \max$ (максимального споживання кисню). Постачання енергії на дистанції відбувається за рахунок окислення вуглеводів (глікогену) та жирів. Саме глікоген (в м'язах та печінці) забезпечує основне джерело енергії протягом перших 30 км. Після виснаження глікогену (після 30-35 км бігу) організм переходить на спалювання жирів (це явище називають «енергетичною стіною»), що різко знижує інтенсивність. На коротких підйомах інтенсивності, наприклад, під час обгонів або фінішу, використовується анаеробний гліколіз.

У марафонців серцевий викид значно зростає завдяки збільшенню ударного об'єму серця, а частота серцевих скорочень (ЧСС) досягає 70-85% від максимального рівня. Покращене транспортування кисню до м'язів відбувається завдяки розширенню капілярної мережі, а гемоглобін і рівень кисневої сатурації крові визначають ефективність насичення тканин киснем.

У марафонців домінують повільно скорочувальні м'язові волокна (тип I), які забезпечують тривалу роботу при низькій інтенсивності. Економічність рухів залежить від правильної техніки бігу, а регулярні тренування та вправи на розтягування запобігатимуть м'язовій втомі.

Спортсмени будь-якого напрямку потребують розвитку як м'язової сили, так і витривалості, хоча їхня комбінація залежить від специфіки виду спорту. Витривалість є ключовим фактором успіху у марафонському бігу. Вона визначає здатність організму підтримувати тривалу фізичну активність високої інтенсивності. Основна мета розвитку витривалості – підвищити ефективність роботи аеробної системи, забезпечити оптимальне використання енергетичних ресурсів і покращити відновлення. Тривалі тренування знижують реакцію катаболічних гормонів (наприклад, кортизолу), зменшуючи руйнування м'язової тканини.

Для бігунів на довгі, марафонські та зверх марафонські дистанції силові тренування забезпечують економічність бігу, посилюючи нервово-м'язову

координацію та залучаючи більше міофібрил у роботу, запобігають травмам/допомагають уникнути рецидивів травм і тим самим сприяють покращенню спортивних результатів. Як свідчать сучасні дослідження (Барановський Д., Попов С., Совенко С., Соломін А., Тобіас Д. та ін.) цього досягають завдяки підвищенню енергоефективності рухів, збільшенню максимальної сили та потужності, що позитивно впливає на загальну витривалість і продуктивність уцілому.

Для нашого дослідження важливим є питання результативності упровадження конкурентної тренувальної програми («ефект інтерференції») у якій поєднують аеробні вправи («кардіо») із силовим. Таке тренування стає конкурентним з точки зору направленості адаптаційних процесів, які відбуваються в м'язах (і організмі) після нього. Варто нагадати, що у тренування, які спрямовані на розвиток витривалості переважно задіяні м'язові волокна I типу, у той час як при силовому навантаженні у роботу залучаються м'язові волокна II типу. У наслідок цього виникають певні суперечності у реагуванні організму на два різні стимули, що на думку частини дослідників може негативно відобразитися і на рівні тренуваності, і на показниках сили та витривалості. Однак, дослідження ефекту інтерференції при одночасному тренуванні силових показників та аеробної витривалості проведене Робертом Хіксоном (Robert Hickson, 1980) дозволило встановити, що на конкурентний тренувальний ефект впливають різноманітні фізіологічні та нефізіологічні фактори, основні з яких: тип вправ, які виконуються, їхня тривалість та інтенсивність, групи м'язів, які тренуються, частота тренувань, тренувальний стаж та ін. Так, у марафонців-початківців у яких обмежені адаптаційні можливості конкурентне тренування може викликати сильний стрес через незвичні одночасні навантаження, тому варто розділяти аеробні та силові навантаження. Для марафонці, які мають стаж тренувань від 3 до 5 років стає можливим оптимальне поєднання аеробних і силових навантажень. У досвідчених бігунів конкурентне тренування забезпечить оптимальну адаптацію завдяки збалансованому поєднанню навантажень. Інтенсивні аеробні навантаження рекомендовані одразу після силових вправ для імітації умов марафону.

Фактором впливу на конкурентний тренувальний ефект є і групи м'язів, які задіяні під час марафонського бігу. Це насамперед м'язи нижніх кінцівок – чотириголовий м'яз стегна (відповідає за амортизацію і розгинання коліна), литковий і камбало видний м'язи (забезпечують підйом на кожному кроці), сідничні м'язи (ключові для стабілізації тазу і поштовху), задня група м'язів

стегна (допомагає у фазі піднімання стопи). Косі та прямі м'язи живота підтримують стабільність хребта, а поперекові відповідно забезпечують баланс і мінімізацію нахилів тулуба. У свою чергу м'язи плечового поясу беруть участь у координації рухів рук, які сприяють збереженню рівноваги. Тренування цих м'язів покращує економічність рухів та сприяє зниженню витрат енергії на кожному кроці дистанції. Економічний біг дозволяє марафонцям підтримувати сталий темп протягом тривалого часу. Тренування тулуба забезпечує стабільність хребта та зменшує ризик травм у поперековій зоні. Баланс між передньою та задньою групами м'язів ніг знижує втому. Регулярні тренування сідничних, стегнових і литкових м'язів дозволяють покращити їх здатність витримувати тривалі циклічні навантаження, а сильні м'язи тулуба підтримують правильну поставу, мінімізуючи енергетичні втрати на зайві рухи.

Висновки. Висвітлені теоретичні аспекти ролі конкурентного тренування дозволили визначити необхідність пошуку оптимальних засобів, методів та підходів підвищення ефективності підготовки марафонців, розробки і практичного втілення тренувальних програм. Важливо розуміти, що неправильно включені у процес підготовки марафонців, силові тренування можуть уповільнювати прогрес у аеробних показниках.

Список використаних джерел

1. Рибальченко Т., Крайник Я. (2014) Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих бігунів-марафонців. *Спортивна наука в Україні*. № 6. С.12–17.
2. Рыбальченко Т.П. (2014). Определение модели соревновательной деятельности квалифицированных бегунов в марафоне. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 6. С. 97–100.
3. Попов С. (2022). Особливості та напрями вдосконалення періодизації підготовки кваліфікованих ультра марафонців. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: зб. наук. статей*. X.
4. Платонов В.Н. (1997). Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *К.: Олимпийская литература*, 557.
5. Козлова Е.К.. (2013). Современная система соревнований и соревновательная деятельность спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики. *Наука в олимпийском спорте*. Вып. 2. С. 31–36.
6. Байкіна Н.Г., Клочко Л.І. (2015) Співвідношення багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменок у марафонському бігу до

змагань вищого світового рівня : монографія. Запоріжжя: Кругозір, 2015. 304с.

7. Клочко Л.І. (2010). Закономерности построения тренировочного процесса марафонов после подготовки в условиях среднегорья. *Актуальні проблеми 77 фізичного виховання, спорту та туризму: тези доп. II Міжнародна науково–практична конф.* Запоріжжя: КПУ. С.53–54.

8. Клочко Л.І., Караулова С.І. (2016). Оптимізація спеціальної фізичної підготовки спортсменок в бігу на наддовгі дистанції засобами бігового тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* № 3. С.25–30.

9. Плахтій П.Д., Босенко. А. І., Макаренко А. В. (2015). Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 268 с.

10. Попов С. (2022) Побудова тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців на дистанції 100 км: ретроспективний аналіз та сучасні підходи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* С.51–58.

11. Клочко Л.І. (2012). Современная спортивная подготовка бегунов высокого класса на сверхдлинные дистанции в годичном тренировочном цикле. *Вестник Запорожского национального университета.* № 2(8). С. 239 – 244.

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

13. Hickson RC. (1980). Interference of strength development by simultaneously training for strength and endurance. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol.*;45(2-3):255-63. doi: 10.1007/BF00421333. PMID: 7193134.

РОЗВИТОК ІНКЛЮЗИВНОЇ МОДЕЛІ ОСВІТИ В УКРАЇНСЬКИХ ШКОЛАХ

Демус Яна Володимирівна

(асистентка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури, аспірантка кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка)

Глобальні процеси гуманізації суспільства вимагають переосмислення традиційної моделі освіти, яка передбачала сегрегацію дітей з особливими

освітніми потребами. Сучасні реалії диктують необхідність переходу до інклюзивного підходу, що забезпечує рівні можливості для всіх.

Інтеграційні процеси в європейську спільноту зумовлюють актуальність проблеми інклюзивної освіти. Вона пов'язана насамперед, з тим що чисельність дітей, які потребують корекційного навчання, неухильно зростає (Інклюзивне навчання, 2021).

Вагомий внесок у становлення і розвиток інклюзивної освіти здійснили сучасні науковці: А. Колупаєва, В. Ночовка, З. Удич О. Антошак, Н. Василенко, І. Дичківська, І. Кальченко, Н. Султанова, Н. Ткаченко та ін.

Концептуальною основою інклюзії є врахування розмаїття усієї учнівської спільноти та визначення особливих потреб, а не порушень розвитку, та задоволення особливих освітніх потреб не тільки учнів з інвалідністю, а й усіх дітей, які мають ті чи інші відмінності, зумовлені культурним середовищем, етнічною приналежністю, мовними, релігійними, соціально-економічними причинами, рівнем навчальних здібностей та іншими чинниками, що впливають на розвиток та навчання дітей (А. Колупаєва, 2019). Термін «інклюзія» має відмінності від термінів «інтеграція» та «сегрегація». При інклюзії всі зацікавлені сторони повинні брати активну участь для отримання бажаного результату.

Інтеграція як освітнє явище передбачає залучення дітей з інвалідністю, передусім, до загальноосвітнього середовища за умов дотримання всіх вимог, за яких функціонує це освітнє середовище (А. Колупаєва, 2019).

Визнаючи цінність інклюзивної освіти, необхідно враховувати певні фактори, які перешкоджають реалізації ідей інклюзивної освіти. Вважаємо, що це у першу чергу не толерантне ставлення населення до дітей з інвалідністю, психологічна неготовність сприймати цих дітей як повноправних членів суспільства.

В загальному, інклюзивна форма навчання і виховання – це довгострокова стратегія. Для її реалізації необхідна етапність розвитку і впровадження. Зараз ми можемо говорити про підготовчий етап, на якому реалізуються технології багаторівневої освітньої інтеграції. Це передбачає те, що в майбутньому навчання дітей з інвалідністю в умовах масових освітніх закладів буде організовано відповідно до потреб кожної дитини, тобто буде розроблено індивідуальну освітню програму.

Для здорового розвитку інклюзивної освіти в Україні необхідне створення безбар'єрного середовища, яке включає фізичну і психологічну складові. Передбачається спеціальна робота з використанням ресурсів

додаткової освіти по організації взаємодії дітей з інвалідністю і без неї, спрямованого на гармонізацію дитячих взаємин; створення атмосфери емоційного комфорту і взаємоприйняття.

Міжнародний досвід розвитку інклюзивної освіти показує, що це довготривалий процес, який потребує терпіння, послідовності, неперервності, поетапності і комплексного підходу до його реалізації. Але, незважаючи на позитивний досвід зарубіжних країн у розвитку інклюзивної освіти, слід взяти до уваги, що впровадження цього процесу в Україні має багато проблем. Через ряд економічних, етнографічних умов, через менталітет, Україна не може стовідсотково перейняти цей досвід. Тому відбувається створення свого шляху розвитку інклюзивної освіти та інклюзивної компетентності учителів. Впроваджуючи інклюзивне навчання, суспільство покладає провідну роль на вчителя. Педагоги в даному випадку являються провідниками між світом знань і дитиною.

Сьогодні ставить актуальним завданням вивчення, культурне оформлення, осмислення і узагальнення наявного вітчизняного досвіду розвитку системи освіти. Це дозволить розвіяти сумніви і акумулювати різні підходи, механізми і технології інклюзивної освіти, ефективно використовувати наявні ресурси, зменшити ризики і можливі помилки; співвіднести різні (теоретичні та практичні) підходи і моделі інтегрованої освіти. За умови зміненого ставлення суспільства до дітей з інвалідністю, процес інтеграції таких дітей в загальноосвітні заклади завоює популярність і стане успішним. Важливу роль у розвитку інклюзивної освіти має також й матеріальне забезпечення системи освіти, здійснення необхідної фахової підготовки майбутніх педагогів і проведення їх масової перепідготовки. Добре організована інклюзивна освіта допоможе і батькам дітей по-новому подивитися на явище інтеграції та надасть докази того, що діти з інвалідністю не лише не зашкодять їхнім дітям отримувати повноцінний розвиток, а навпаки - нададуть додаткові можливості щодо цього.

Отже, можемо сказати що, інклюзія є провідною тенденцією сучасного етапу розвитку системи освіти в Україні. Це нове соціальне замовлення, яке вимагає задоволення і цілеспрямованого вивчення в теорії і практиці педагогіки. Реалізація інклюзивної освіти повинна сприяти задоволенню законного права дитини з інвалідністю на спільне навчання з однолітками.

Список використаних джерел:

1. Альохіна С. Інклюзивна освіта в Україні: здобутки, проблеми та перспективи: резюме аналітичного звіту за результатами комплексного дослідження. Київ, 2011, 36 с.
2. Інклюзивне навчання. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya>
3. Колупаєва А. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі: навчально-методичний посібник. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 304 с.

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВСЕБІЧНОМУ РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ

Євсєєнков Сергій Валентинович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Шостак Богдан Юрійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Збереження та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку, а також формування в них навичок здорового способу життя є одним із пріоритетних завдань держави та системи освіти. Одним з ключових аспектів здорового способу життя для школярів є забезпечення оптимального рівня фізичної активності, що безпосередньо впливає на гармонійний фізичний розвиток і рівень загального здоров'я. Фізична активність є важливим стимулятором практично всіх фізіологічних функцій організму, що сприяє нормальному розумовому та фізичному розвитку дитини.

Науково доведено, що фізичні вправи активно впливають на розвиток опорно-рухового апарату, центральної нервової системи та внутрішніх органів, збагачуючи дитину новими сенсорними враженнями, що сприяють її психофізичному розвитку. Вони також зміцнюють здоров'я, підвищують опірність організму до несприятливих зовнішніх факторів, а також формують важливі особистісні якості, такі як дисциплінованість, цілеспрямованість та витривалість.

Результати сучасних наукових досліджень свідчать про наявність суттєвих відхилень у стані здоров'я, рівні гармонійного фізичного розвитку,

фізичної підготовленості та психологічної зрілості школярів. Особливо це стосується регіональних рівнів, що значною мірою пов'язано зі зниженням інтересу дітей до занять фізичними вправами. Недостатня фізична активність є однією з головних причин погіршення стану здоров'я молодого покоління, що потребує комплексного підходу до вирішення цієї проблеми на державному та освітньому рівнях [4].

З точки зору фізіології, регулярні фізичні вправи сприяють не лише розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи та внутрішніх органів, але й формують нові сенсорні та моторні навички, позитивно впливаючи на психологічний стан дитини. Вони є важливим засобом загартування організму, сприяють підвищенню його стійкості до інфекцій та стресових чинників, а також формують у школярів такі риси характеру, як дисциплінованість, самоконтроль та цілеспрямованість.

Наукові дослідження свідчать про тривожну тенденцію до погіршення стану здоров'я, фізичної підготовки та психологічної зрілості школярів, зокрема на регіональному рівні. Основними причинами цього є різке зниження рівня зацікавленості дітей у фізичних вправах, що обумовлено як зміною стилю життя, так і недостатньою увагою до питань фізичного виховання в освітніх закладах. Ця проблема вимагає системного підходу з боку держави та освітніх інституцій для популяризації фізичної культури та активного способу життя серед молоді [4].

Рухова активність є важливим компонентом здорового способу життя, який формує базу для фізіологічного, психічного та соціального розвитку дитини.

Рухова активність стимулює розвиток і зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Регулярні фізичні вправи покращують кровообіг, підвищують м'язову силу та витривалість, сприяють регуляції обміну речовин, що сприяє профілактиці захворювань, таких як ожиріння, діабет та порушення опорно-рухового апарату [1].

Фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан школярів. Вона сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню настрою, підвищенню рівня енергії та самопочуття. Завдяки фізичним вправам розвиваються такі важливі якості, як самодисципліна, самоконтроль і стійкість до психологічних навантажень.

Спортивні та фізкультурні заняття сприяють соціалізації школярів, формуючи навички командної роботи, відповідальності та співпраці. Участь у

колективних фізичних активностях позитивно впливає на самооцінку дитини, допомагає в розвитку комунікативних здібностей та впевненості в собі.

Дослідження показують, що регулярна рухова активність може поліпшувати академічну успішність школярів. Фізична активність сприяє підвищенню когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та швидкість мислення, що поліпшує здатність до засвоєння нового матеріалу [3].

Низький рівень фізичної активності серед школярів призводить до серйозних проблем зі здоров'ям, таких як ожиріння, порушення постави, хронічна втома та загальна слабкість організму. Брак руху також негативно впливає на емоційний стан дитини, збільшуючи ризики виникнення тривожних станів, депресій та інших психосоматичних розладів [2].

Таким чином, рухова активність відіграє ключову роль у всебічному розвитку школярів, сприяючи гармонійному фізичному, психологічному та соціальному становленню. Для забезпечення повноцінного розвитку дітей необхідно приділяти більше уваги впровадженню систематичних занять фізичною культурою як в рамках навчального процесу, так і в позаурочній діяльності, а також популяризувати активний спосіб життя серед дітей та молоді.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Р., Гук Г. І, Рихаль В. І., Пастерніков В. В. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022;11(157): 35-40.

2. Валецька Р., Петрик О. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 2 (26): 35–39.

3. Курінна В. В. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 11: 16-19.

4. Сидорук І, Євтух М, Зарічанська Л, Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. Rehabilitation and Recreation. 2020;(7):29-34. Доступно на: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/100>

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗАГАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Степаненко Денис Сергійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Фізичне виховання є важливим інструментом у формуванні фізичної активності та збереженні здоров'я учнів. Рухова активність у шкільному віці має значний вплив на гармонійний фізичний і психічний розвиток, формує основи здорового способу життя та забезпечує профілактику захворювань. В умовах зростання малорухливості серед дітей і підлітків роль системного фізичного виховання значно зростає.

Дослідження свідчать, що оптимально організоване фізичне виховання сприяє гармонійному розвитку дитини, покращенню фізичного стану та зниженню ризику хронічних захворювань.

Регулярні фізичні вправи зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему, підвищують витривалість і покращують обмін речовин. Фізична активність сприяє зниженню стресу, підвищенню настрою і стимуляції когнітивних функцій. Спільна діяльність у процесі фізичного виховання допомагає розвивати навички командної роботи та соціалізації.

Згідно з дослідженнями українських вчених (Дубогай О., Поташнюк І.; Переверзева С. В.), фізична активність у підлітковому віці є важливим фактором профілактики ожиріння та інших неінфекційних захворювань. Достатній рівень фізичної активності позитивно впливає на соматичне здоров'я дітей і формує базу для їхнього довголіття [1].

У сучасних школах фізичне виховання має інтегруватися в комплексну систему здоров'язбережувальних заходів. Згідно з дослідженнями, існуюча система фізичного виховання не завжди відповідає сучасним викликам, таким як зростання гіподинамії та малорухливості серед дітей [2,3]. Тому ключовими завданнями є:

- Використання сучасних методик для заохочення учнів до фізичних занять.
- Проведення інтегрованих уроків фізичного виховання з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей.
- Використання додаткових позакласних форм роботи для формування стійкого інтересу до фізичної активності [3]

Уроки фізичного виховання повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб учнів. Важливо використовувати різноманітні форми рухової активності: гімнастику, ігрові види спорту, танці тощо.

Враховуючи те, що урок це основна форма організації діяльності учнів в школі ефективним, у підвищенні мотивації, покращенні стану здоров'я та залучення до занять спортом буде впровадження інноваційних методик та підходів у фізичне виховання школярів. Це може допомогти покращити ефективність навчання, збільшити зацікавленість учнів у здоровому способі життя та підвищити їхню мотивацію до зайняття фізичною активністю. Виокремимо деякі інноваційні підходи:

1. Використання технологій: застосування спеціальних програм і додатків для фізичного виховання, які можуть забезпечити інтерактивність, стимулювати конкуренцію та надавати можливість обирати різноманітні вправи і напрямки фізичної активності.

2. Інтерактивні тренажери та обладнання: використання сучасних інтерактивних тренажерів, які дозволяють створювати індивідуалізовані тренувальні програми та відстежувати прогрес учнів.

3. Гейміфікація: впровадження елементів гри в процес фізичного виховання, наприклад, використання ігор, змагань та нагород для стимулювання учнів до активності та досягнення результатів.

4. Міждисциплінарний підхід: поєднання фізичного виховання з іншими предметами, такими як фізика, математика або мистецтво, для створення цікавих та змістовних уроків.

5. Адаптивне фізичне виховання: розробка індивідуалізованих програм для учнів з різними рівнями фізичної підготовки, враховуючи їхні особливості та потреби.

6. Здорове шкільне середовище: створення сприятливого середовища, що сприяє фізичній активності, наприклад, облаштування спеціальних спортивних майданчиків, проведення фізкультурних пауз та інше.

Позакласна діяльність, така як спортивні гуртки, участь у змаганнях і рухливі ігри, допомагає учням інтегрувати фізичну активність у щоденне життя.

Використання сучасних технологій, як-от фітнес-трекери або інтерактивні програми, стимулює інтерес до занять фізичною культурою.

Учитель фізичного виховання відіграє ключову роль у формуванні мотивації учнів до фізичної активності. Ефективний педагог повинен:

1. Бути прикладом здорового способу життя.

2. Мотивувати учнів до занять фізичною культурою, використовуючи ігрові методи та заохочення.

3. Застосовувати індивідуальний підхід, враховуючи фізичні та емоційні особливості кожної дитини.

Фізичне виховання є важливим елементом освітнього процесу, що сприяє зміцненню здоров'я учнів, формуванню позитивних звичок і гармонійному розвитку особистості. Використання сучасних методів і педагогічних підходів, орієнтованих на індивідуальні потреби учнів, дозволяє зробити фізичну активність невід'ємною частиною їхнього життя, знижуючи ризики хронічних захворювань і підтримуючи високу якість життя у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Дубогай, О., & Поташнюк, І. (2016). Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних закладах. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві, 4(16), 21–26.

2. Неділько, В. (2005). Актуальні проблеми здоров'я дітей. У Думки, ідеї проф. Томіліна С. А. та їх втілення у ХХІ століття за напрямом: соціальна медицина: матеріали другого конкурсу на кращу роботу (с. 32–36). Київ: [б. в.].

3. Поліщук, С. В. (2018). Стан фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я дітей, підлітків та молоді. У Засоби фізичного виховання у формуванні та укріпленні здоров'я підростаючого покоління: Збірник статей за матеріалами науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 15 листопада 2018 року) (с. 73–80). Кривий Ріг: КДПУ.

РОЛЬ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ У ВІДНОВЛЕННІ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Дорогін Ігор Ігорович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Івко Максим Олександрович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Оптимальне харчування є одним із ключових факторів, що впливає на досягнення високих спортивних результатів. Раціон спортсмена безпосередньо впливає на енергетичний баланс, витривалість, швидкість відновлення організму та загальний фізичний стан. Сучасні наукові

дослідження, зокрема українських вчених, підтверджують, що правильно збалансоване харчування дозволяє не лише підвищити фізичну продуктивність, але й сприяє зниженню ризику травм та перевтоми. Основні принципи оптимального харчування включають раціональний розподіл макронутрієнтів, врахування індивідуальних потреб та адаптацію раціону до спортивного навантаження.

Раціональне співвідношення білків, жирів та вуглеводів є фундаментом для забезпечення належної енергії та відновлення організму.

Білки, вуглеводи і жири є основними макронутрієнтами, які відіграють різну, але важливу роль у процесах відновлення:

Білки необхідні для синтезу та відновлення м'язової тканини, особливо після інтенсивних фізичних навантажень. Дослідження, проведені українськими вченими, свідчать про те, що достатнє споживання білків у період після тренувань стимулює регенерацію тканин та запобігає м'язовій деградації, що є важливим для атлетів різних видів спорту. Споживання білків після фізичних навантажень сприяє зростанню м'язової маси та підвищенню сили (Tipton et al., 2004). Рекомендована кількість білка для спортсменів варіюється від 1,2 до 2,0 г на кг маси тіла залежно від рівня фізичної активності [1].

Жири відіграють значну роль у забезпеченні тривалої енергії, зокрема при аеробних навантаженнях. Важливо підтримувати баланс між ненасиченими жирними кислотами, які позитивно впливають на обмін речовин і функціонування серцево-судинної системи. Дослідження вчених, показують, що оптимізація споживання жирів з урахуванням типу навантаження сприяє покращенню адаптаційних процесів у спортсменів [3].

Вуглеводи залишаються основним джерелом енергії, особливо для спортсменів, які тренуються на витривалість або виконують високоінтенсивні вправи. Вуглеводне «вікно» (відразу після тренування) є важливим для відновлення запасів глікогену в м'язах (Coyle, 1991). Дефіцит вуглеводів може призвести до швидшої втоми і зниження працездатності на наступних тренуваннях. Згідно з дослідженнями українських фахівців, таких як Савченко Т.П., високий вміст вуглеводів у раціоні спортсменів підвищує рівень глікогену в м'язах, що сприяє покращенню продуктивності та швидшому відновленню після тренувань [1, 2].

Мікроелементи, такі як вітаміни та мінерали, відіграють вирішальну роль у регуляції метаболічних процесів та підтримці здоров'я спортсменів:

Вітаміни групи В важливі для енергетичного метаболізму, а вітамін С і вітамін Е діють як антиоксиданти, допомагаючи зменшити окислювальний стрес після інтенсивних тренувань (Gleeson et al., 2004). Кальцій і магній підтримують здоров'я кісток і м'язову функцію, тоді як залізо необхідне для транспорту кисню в організмі. Нестача заліза може спричинити анемію та зниження працездатності, що часто зустрічається серед спортсменів [4].

Відновлення рівня рідини в організмі після тренувань також є важливим аспектом відновлення. Зневоднення може призвести до зниження фізичної та розумової працездатності, тому спортсмени повинні вживати рідини як під час, так і після тренувань

Правильне часове вживання їжі є ще одним важливим чинником для ефективного відновлення. Вживання вуглеводів і білків протягом перших 30-60 хвилин після тренування допомагає максимізувати синтез глікогену та відновлення м'язової тканини (Ivy et al., 1988). Поєднання білків і вуглеводів у цій фазі є особливо ефективним [5].

Дослідження також свідчать про те, що антиоксиданти, зокрема вітаміни С та Е, можуть знижувати рівень окисного стресу, який спричиняється інтенсивними фізичними навантаженнями (Powers & Jackson, 2008). Це важливо для запобігання ушкодження клітин та пришвидшення регенерації тканин [5].

Важливою є індивідуалізація харчування. Індивідуальні потреби спортсменів залежать від їхніх фізіологічних особливостей, метаболічної швидкості, статі, віку та типу тренувань. Важливо враховувати, що різні спортсмени мають різні енергетичні витрати і відновлювальні процеси. Дослідження, проведені в Інституті харчування України, показують, що персоналізоване харчування дозволяє досягти оптимальних результатів у спортивній діяльності, а також знижує ризики дефіциту поживних речовин та порушень обміну речовин.

Адаптація раціону до виду спорту. Харчування має відповідати специфіці виду спорту, адже різні фізичні активності вимагають різних енергетичних ресурсів. Наприклад, спортсмени, що займаються аеробними видами спорту (наприклад, біг або плавання), потребують підвищеного вживання вуглеводів, що забезпечує швидку та ефективну енергію для тривалих навантажень. Для атлетів-силовиків важливим є підвищений рівень білків для стимуляції м'язової гіпертрофії та відновлення після інтенсивних вправ.

Дослідження українських вчених, свідчать, що спортсмени з різних видів спорту потребують диференційованого підходу до харчування. Зокрема, при аеробних навантаженнях рекомендовано збільшити кількість вуглеводів до 60-70% від загальної калорійності раціону, тоді як при анаеробних навантаженнях оптимальним є підвищення вмісту білка до 1,8-2,2 г на кілограм маси тіла [1, 3, 5].

Отже, оптимальне харчування для спортсменів базується на науково обґрунтованих принципах раціонального розподілу макронутрієнтів, персоналізації раціону та його адаптації до виду спортивних навантажень. Наукові дослідження зарубіжних та українських фахівців підтверджують важливість індивідуального підходу до харчування для досягнення максимальних спортивних результатів та підтримки здоров'я спортсменів у довгостроковій перспективі. Таким чином, збалансоване харчування відіграє вирішальну роль у відновленні спортсменів.

Список використаних джерел

1. Головка, Л. С., & Ващенко, В. С. (2018). *Спортивне харчування: підручник*. Київ: Олімпійська література.
2. Шевченко, О. М., Бережний, І. В., & Григор'єва, Л. П. (2019). *Фізіологія спортивної працездатності: Навчальний посібник*. Київ: Олімпійська література.
3. Івахненко, Г. І., Соловійов, А. В., & Мельниченко, О. С. (2020). *Спортивне харчування: Навчальний посібник*. Київ: Видавничий дім «Київський університет».
4. Перцев, В. В., Яшан, Б. І., & Кочубей, В. М. (2017). *Основи фізіології та біохімії: Підручник*. Київ: Олімпійська література.
5. Гурбіч, В. О., Клішевич, Н. В., & Лісовська, О. В. (2016). *Спортивне харчування: Методичні рекомендації*. Київ: Олімпійська література.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ

Биков Денис Валерійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Технічна підготовка у вільній боротьбі є одним із найважливіших аспектів підготовки спортсменів, оскільки саме технічна майстерність визначає успіх у поєдинках. Вільна боротьба як вид спорту вимагає високого

рівня фізичної підготовки, але без належного технічного арсеналу навіть найсильніший спортсмен не зможе ефективно реалізувати свої фізичні можливості. Технічна підготовка включає засвоєння комплексу прийомів, їхню оптимізацію та використання залежно від ситуації на килимі, рівня супротивника та тактичних завдань.

Основи технічної підготовки у вільній боротьбі.

За даними досліджень українських науковців, технічна підготовка у вільній боротьбі охоплює декілька ключових аспектів:

1. Опанування базових технічних прийомів. Для ефективного ведення бою спортсмену необхідно володіти базовими технічними елементами, такими як захоплення, переведення в партер, кидки, захист від атак та утримання суперника. Ці елементи є основою для формування складніших комбінацій та тактичних рішень на килимі.

2. Різноманітність технічного арсеналу. Вільна боротьба включає велику кількість технічних дій, і успіх спортсмена залежить від його здатності адаптуватися до різних ситуацій у поєдинку. Важливим елементом підготовки є оволодіння як атакувальними, так і захисними прийомами, що дозволяє борцю ефективно протистояти різним стилям суперників.

3. Комбінаційність технічних дій. Одним із найважливіших аспектів підготовки є здатність борця поєднувати різні прийоми в єдині комбінації. Здатність швидко переходити від однієї технічної дії до іншої під час поєдинку підвищує ефективність атак і захисту, а також дозволяє борцю краще контролювати ситуацію на килимі.

Вільна боротьба вимагає специфічного підходу до технічної підготовки, що включає декілька етапів:

Формування основ техніки. На початковому етапі підготовки, згідно з дослідженнями українських тренерів та вчених, основна увага приділяється навчанню базовим прийомам та правильному виконанню рухів. Саме на цьому етапі закладаються навички, які стануть фундаментом для подальшого вдосконалення техніки.

Автоматизація технічних навичок. На наступних етапах підготовки важливим є доведення технічних дій до автоматизму. Це досягається за допомогою багаторазового повторення прийомів у реальних бойових умовах та моделюванні ситуацій, які можуть виникнути під час поєдинку. Згідно з дослідженнями українських науковців, повторення технічних дій у високих темпах дозволяє спортсмену швидко реагувати на дії суперника та мінімізувати час на прийняття рішень.

Тактична варіативність. Борці, які мають широкий технічний арсенал, можуть використовувати різні тактичні варіанти в залежності від ситуації на килимі. Як зазначають українські тренери, такі як Дмитренко В.М., одним із головних завдань технічної підготовки є розвиток вміння адаптувати техніку під конкретного суперника та обставини поєдинку, що особливо важливо на змаганнях високого рівня.

Технічні дії у вільній боротьбі тісно пов'язані з фізичними можливостями спортсмена. Як підкреслюють дослідження Єзана В.Г. (2017), успішність виконання технічних прийомів значною мірою залежить від рівня сили, швидкості, витривалості та гнучкості борця. Специфіка вільної боротьби вимагає високого рівня координації рухів, що досягається через поєднання фізичних вправ з технічними елементами під час тренувального процесу.

Як зазначають дослідження українських вчених, кожен спортсмен має свої індивідуальні сильні та слабкі сторони, які необхідно враховувати під час технічної підготовки. Важливим є використання індивідуального підходу до вибору технічних прийомів та комбінацій. Спортсменам із високим рівнем сили слід робити акцент на силових прийомах, тоді як борці зі швидкою реакцією та хорошою гнучкістю можуть ефективніше використовувати швидкісні прийоми та кидки.

Ефективними є інноваційні методи підготовки борців, зокрема використання відеоаналізу для корекції техніки та моделювання поєдинків із віртуальними суперниками. Це дозволяє борцям краще розуміти власні помилки та вдосконалювати технічні навички.

Отже, технічна підготовка у вільній боротьбі є багатограним процесом, який включає оволодіння базовими та складними прийомами, автоматизацію технічних дій, адаптацію техніки до фізичних можливостей спортсмена та використання інноваційних підходів. Дослідження українських вчених свідчать про важливість індивідуалізованого підходу до підготовки, що дозволяє спортсменам досягати максимальних результатів у змаганнях та підвищувати свій рівень технічної майстерності.

Список використаних джерел

1. Бойченко, Н.В., & Гринь, Л.В. (2011). Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, №1, 10-13.
2. Боротьба вільна: 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. (2019). АСБУ, Київ.

3. Єзан, В. Г. (2017). Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. Єдиноборства, № 1, 23-25.

4. Ручка, Є.В. (2016). Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. Траектория науки. Електронний научний журнал, №2(7), 5.51-5.56.

ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНЕ БАГАТОБОРСТВО ЯК ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ

Панасюк Андрій Володимирович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Військово-спортивне багатоборство як вид спорту було засноване в Харківській області у 1997 році. З часу свого виникнення, цей вид спорту набув широкого застосування в Україні, зокрема серед силових структур, таких як Збройні сили України та Національна гвардія. Військово-спортивне багатоборство використовувалося як основний елемент у підготовці бійців до служби в зоні проведення антитерористичної операції (АТО), а зараз у підготовці до участі у повномасштабній війні. Важливо підкреслити, що щороку в Україні проводяться національні чемпіонати з військово-спортивного багатоборства, які охоплюють дисципліни, такі як стрільба та рукопашний бій.

Військово-спортивне багатоборство належить до прикладних видів спорту. Погоджуючись із визначенням Н. Долбишевої, прикладні види спорту охоплюють не лише військово-прикладні, але й пожежно-прикладні та службово-прикладні дисципліни, які пов'язані зі спеціальною підготовкою і мають практичне значення в реальних умовах діяльності. Як зазначає дослідниця, ці види спорту об'єднують комплекс специфічних спортивних вправ, що спрямовані на виконання завдань в екстремальних умовах. Вони охоплюють різноманітні види діяльності, пов'язані з використанням спеціалізованого технічного обладнання та інвентарю [2].

До комплексу прикладних дисциплін входять такі вправи, як подолання спеціалізованих смуг перешкод, біг (марш-кидок), плавання в спеціальному

обмундируванні зі зброєю, орієнтування на місцевості під час кросів, лижні гонки зі стрільбою, а також фігурне водіння транспортних засобів (автомобілів, мотоциклів) тощо. Ці вправи сприяють комплексному розвитку фізичних і психологічних якостей, необхідних для успішної діяльності у військово-прикладних сферах [2].

Згідно з Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, які не входять до програми Олімпійських ігор, до військово-спортивного багатоборства включаються різні службово-професійні багатоборства, а саме: офіцерське триборство, багатоборства ВСК (військово-спортивних клубів), військове п'ятиборство, військове триборство, військово-прикладне семиборство для допризовної молоді, стрільба з бойової зброї, багатоборство снайперів, бойове багатоборство, аеромобільне багатоборство, багатоборство груп захоплення, багатоборство кінологів [3].

Крім того, військово-спортивне багатоборство охоплює ряд військово-прикладних вправ, таких як: прискорене пересування та легка атлетика, подолання смуги перешкод, прикладне плавання, веслування на шестивесельних морських яхтах, парашутний спорт, вправи на лопінгу, лижний спорт. Ці дисципліни розвивають різноманітні фізичні та професійні навички, необхідні для виконання службових завдань.

О. Бур'яноватий та С. Воропай підкреслюють, що ключовим елементом військово-спортивного багатоборства є рукопашний бій, який включає ударні техніки рук і ніг, прийоми боротьби, а також виконання больових та задушливих прийомів [1]. Водночас, В. Мунтян розглядає рукопашний бій як вид спортивного єдиноборства, проте, подібно до багатьох інших науковців, наголошує на його прикладному характері [4].

Також, зазначені науковці, у своїх дослідження, свідчать про значний вплив військово-спортивного багатоборства на розвиток фізичних та психологічних якостей учасників. Цей вид спорту сприяє розвитку витривалості, сили, координації, швидкості реакцій, стійкості до стресу та вмінню діяти в екстремальних умовах. Особливу увагу дослідники приділяють прикладному характеру багатоборства, що робить його важливим елементом підготовки для військовослужбовців та інших спеціалізованих структур [1, 4].

Таким чином, військово-спортивне багатоборство є прикладним видом спорту, який поєднує в собі комплекс фізичних вправ і спеціалізованих технічних прийомів, спрямованих на підготовку учасників до виконання службових завдань в екстремальних умовах. Його мета полягає у всебічному

розвитку фізичних, морально-психологічних та технічних навичок, необхідних для ефективної діяльності у військовій та службовій сфері.

Військово-спортивне багатоборство є важливим компонентом фізичного виховання та підготовки професіоналів, які займаються забезпеченням національної безпеки, і має значний вплив на формування стійкості, дисципліни та професійних навичок.

Список використаних джерел

1. Воропай С. М., Бур'яно'ватий О. М. (2012) «Вплив занять військово-спортивним багатоборством на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів 6–7 років у групах початкової підготовки». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 8, 21–24.
2. Долбышева, Н. Г., Колесник, И. А., & Гладенко, М.В. (2013). «Спортивно-технические и прикладные виды спорта как составная часть неолимпийских видов спорта в Украине». Слобожанский научно-спортивный вестник, №4 (37), 20-24.
3. Єдина спортивна класифікація України. Київ, Держ. комітет з питань фіз. культури і спорту, 2006, 462 с.
4. Мунтян В.С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту, Л., 2007, 20 с.

АНАЛІЗ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТА

Гайдук Олесь Олександрович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Бужин Микола Іванович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

За даними статистики, футбол входить до десятки найпопулярніших командних видів спорту. Історичні свідчення вказують, що ще в 1900 році до н.е. на території Стародавнього Єгипту існувала гра, яка віддалено нагадувала сучасний футбол. Деякі дослідники також відзначають схожість

європейського футболу з римською грою гарпастум, що була улюбленою серед легіонерів, але позбавленою чітких правил.

Сучасний футбол зародився в Англії у ХІХ столітті, коли учні коледжів почали активно грати за розробленими правилами. Крім того, були визначені стандарти розмірів поля та воріт. Сьогодні у світі налічується понад 2 мільйони активних футбольних команд, як чоловічих, так і жіночих.

У сучасному футболі особливо цінуються гравці, чиї індивідуальні технічні навички дозволяють ефективно протистояти різноманітним і багатостороннім діям суперників на різних ділянках поля. Підготовка висококваліфікованого кадрового резерву для професійного футболу є однією з ключових проблем сьогодення. Це вимагає пошуку нових підходів до раціоналізації та підвищення ефективності тренувального процесу для юних футболістів. Комплексна підготовка спортсменів включає розвиток та вдосконалення необхідних спеціальних якостей – фізичних, технічних, тактичних, психологічних, а також теоретичних знань з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена [1; 2].

Формування техніко-тактичних дій у нападі є ключовим аспектом підготовки футболістів, оскільки саме від якості реалізації атакуювальних дій залежить результативність гри команди. У сучасному футболі зростає необхідність розробки ефективних методик тренування, які враховують не лише фізичні, але й тактичні та психологічні особливості гри.

М. Годік, С. Мосягін, І. Швигов (2012) відзначають, що для формування рухових уявлень про способи виконання базових прийомів техніки гри повинні застосовуватися адекватні їхньому змісту підвідні вправи, що представляють собою «методичні щаблінки», за допомогою яких освоюють елементи технічного прийому, головним чином – його основну ланку. В якості підвідних вправ широко застосовуються вправи на «відчуття м'яча», спрямовані на формування рухового уявлення і координаційної готовності до навчання технічним прийомам. На основі найпростіших рухів з м'ячем в подальшому буде відбуватися навчання більш складним технічним прийомам за принципом: від простого до більш складного [2].

Незважаючи на те, що існують численні методики підготовки нападників, багато з них не враховують змін у динаміці сучасного футболу, таких як висока інтенсивність гри та зміна тактичних схем. Основні недоліки: шаблонність тренувальних вправ (традиційні підходи часто фокусуються на одноманітних вправах, що не сприяє розвитку креативності у гравців; неповна адаптація до індивідуальних особливостей гравців.

Універсальні підходи не враховують різні фізичні та технічні можливості гравців та вплив тактичної грамотності на технічні дії.

Тактична грамотність безпосередньо впливає на якість технічних дій у нападі. Футболісти, які краще розуміють тактичні завдання, легше адаптуються до ситуацій на полі і приймають ефективні рішення. Однак більшість тренувальних програм не приділяє достатньої уваги комплексному поєднанню тактичних і технічних вправ.

Психологічні фактори, зокрема здатність швидко приймати рішення під тиском, також мають значний вплив на ефективність техніко-тактичних дій у нападі. Наразі недостатньо уваги приділяється розвитку психологічної стійкості у гравців, що впливає на їхню здатність виконувати тактичні завдання в умовах стресу.

Для поліпшення методики формування техніко-тактичних дій у нападі пропонується:

- індивідуалізація тренувального процесу (розробка програм, які враховують сильні та слабкі сторони кожного гравця).

- інтеграція тактичних і технічних вправ (комбінування технічних вправ з тактичними сценаріями гри для розвитку адаптивності).

- застосування сучасних технологій (використання відеоаналізу та комп'ютерних симуляцій для аналізу тактичних дій і виправлення помилок).

Таким чином, сучасні методики формування техніко-тактичних дій у нападі потребують вдосконалення з урахуванням індивідуальних характеристик гравців, інтеграції тактичної грамотності та психологічної підготовки. Це сприятиме розвитку гравців та підвищенню результативності команд у змагальній діяльності.

Список використаних джерел

1. Митова О. Матяш В. Удосконалення технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 1. С.166-17.

2. Основи технічної підготовки з футболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки. Уклад. : Д. Г. Кулик, В. К. Тихонов. Вінниця, ВНТУ, 2019. 39 с.

РОЛЬ ТРЕНЕРА У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Бутенко Ігор Володимирович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Сфера фізичної культури і спорту, як галузь гуманітарної політики, сприяє зміцненню здоров'я та популяризації і поширенню здорового способу життя; створює умови для максимальної реалізації здібностей талановитих спортсменів, забезпечення рівних прав і можливостей до занять фізичною культурою і спортом усіх категорій населення країни; забезпечує участь українських спортсменів у міжнародних змаганнях, що сприяє підвищенню авторитету держави. Питання, пов'язані з розвитком сфери фізичної культури і спорту відображені у таких нормативних документах, як: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), Постанови Кабінету Міністрів України: «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (2018) і «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» (2020).

О. В. Сопотницька справедливо зазначає, що тренер є не лише фахівцем, який керує підготовкою спортсменів у певному виді спорту, але й творчою особистістю. Його ключове завдання полягає у створенні навчально-тренувальної системи, яка сприятиме свідомому заохоченню спортсменів до самовдосконалення. Важливим компонентом такої системи є мотивація, яка формує стійкий інтерес до активних занять обраним видом спорту [2, с. 508].

Науковці В. М. Данилко та В. І. Толкач підкреслюють, що тренер – це особистість, яка постійно перебуває у творчому пошуку. Його професійна діяльність має інтегрувати як творчий підхід, так і рухову активність. Крім того, тренер зобов'язаний проводити навчально-тренувальний процес у контексті сучасних тенденцій і трансформацій. Це передбачає виконання широкого спектру професійних функцій: аналіз, спостереження, оцінювання, пояснення, спрямування, демонстрація та допомога. Усі ці дії повинні відповідати сучасним вимогам і враховувати тенденції розвитку спорту [1, с. 14]. Отже, тренер постає як багатоаспектна особистість, яка не лише керує тренувальним процесом, але й впливає на формування мотивації, забезпечує

адаптацію до сучасних змін і сприяє розвитку самостійності та творчості спортсменів.

Формування особистості юного спортсмена є багатограним процесом, що охоплює фізичний, емоційний, соціальний та моральний розвиток. У цьому процесі ключову роль відіграє тренер, який є не лише наставником, а й прикладом для наслідування, педагогом і психологом. Тренер створює умови для формування характеру, розвитку мотивації, командного духу та етичних норм, що впливають на становлення спортсмена як особистості.

Тренер для юного спортсмена є авторитетною особою, яка визначає правила, структуру та мету спортивного життя. Згідно з дослідженнями у сфері психології спорту, тренер формує у юних спортсменів такі ключові особистісні якості:

Дисциплінованість. Регулярні тренування та дотримання режиму сприяють розвитку самоконтролю та відповідальності.

Рішучість і наполегливість. Під час подолання труднощів тренер підтримує спортсменів, вчить їх не здаватися і цінувати досягнення через працю.

Лідерські якості. У командних видах спорту тренер заохочує співпрацю, ініціативу та організаторські здібності.

Спортивна діяльність є потужним інструментом для формування етичних принципів, таких як чесність, справедливість, повага до суперників і партнера по команді. Тренер закладає основи спортивної етики, навчаючи юних спортсменів дотримуватися правил гри та поважати зусилля інших.

Діти та підлітки часто стикаються зі стресом під час змагань або після поразок. Тренер, який володіє емпатією та психологічною чуйністю, допомагає спортсменам справлятися зі складними емоціями, що сприяє розвитку стійкості до стресу.

Виділимо методи формування особистісних якостей.

Інтерактивний підхід. Тренер впливає на розвиток особистості через індивідуальні та групові бесіди, в яких акцентується увага на важливості чесності, дисципліни та самовдосконалення. Позитивна комунікація між тренером і спортсменом формує довірчі стосунки, що є основою для виховання.

Навчання через приклад. Юні спортсмени схильні наслідувати поведінку тренера, тому його особисті якості, стиль спілкування, відданість справі й етика стають моделлю для дітей. Наприклад, тренер, який

демонструє справедливість у вирішенні конфліктів, вчить дітей конструктивно розв'язувати суперечки.

Використання рольових ігор та командних завдань. Групові вправи та симуляції ситуацій на полі сприяють розвитку командного духу, співпраці та взаємної підтримки. Такі методи дозволяють тренеру створити умови для розвитку соціальних навичок.

Вплив тренера на формування довготривалих особистісних якостей.

Мотивація до успіху. Юні спортсмени, які працюють під керівництвом досвідченого тренера, розвивають внутрішню мотивацію до самовдосконалення та досягнення високих результатів. Важливою складовою є підтримка позитивного мислення та впевненості у власних силах.

Формування автономії. Тренери сприяють вихованню у дітей самостійності через поступове делегування відповідальності за власний розвиток. Це важливо для створення умов, коли спортсмен стає не лише виконавцем, а й активним учасником процесу вдосконалення.

Розвиток емоційного інтелекту. Ефективна комунікація між тренером і спортсменами сприяє розумінню власних емоцій, емпатії до інших та здатності керувати стресом. Ці якості залишаються важливими протягом усього життя.

Таким чином, роль тренера у формуванні особистісних якостей у юних спортсменів є багатогранною та критично важливою. Тренер виступає наставником, прикладом для наслідування і джерелом підтримки, впливаючи на розвиток дисципліни, моральних цінностей, емоційної стійкості та мотивації. Ефективний тренер не лише сприяє досягненню спортивних результатів, але й формує у своїх вихованців ті якості, які допоможуть їм у житті поза спортом. Знання сучасних педагогічних методик і психологічних підходів є необхідною умовою для успішної реалізації цієї місії.

Список використаних джерел

1. Данилко В.М., Толкач В.І. Зміст роботи тренера-викладача. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. 2010. № 3 (11). С. 12 – 16.

2. Сопотницька О. В. Деякі аспекти та шляхи підготовки фахівців фізичного виховання до тренерської діяльності. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. Київ – Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2010. Вип. 24. С. 506 – 509.

СТРУКТУРА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТХЕКВОНДО

Козирод Олена Андріївна

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Процес оволодіння технікою в тхеквондо є тривалим і починається з освоєння базових елементів на початковому етапі тренувань, але вдосконалення технічної майстерності триває протягом усієї спортивної кар'єри. Під час змагань спортсмен демонструє не лише фізичну, психологічну та теоретичну підготовленість, а й високий рівень володіння технікою обраного виду спорту. Саме технічна підготовка, за інших рівних умов, визначає успішність змагання. Технічна підготовка в єдиноборствах спрямована на вдосконалення рухових дій, які забезпечують максимальну ефективність, естетичність та видовищність виконання. Володіння технікою дозволяє спортсмену обирати оптимальні тактичні рішення залежно від власних можливостей та дій суперника.

Тхеквондо – контактний вид спорту, що вимагає високої координації рухів. Назва цього єдиноборства походить з корейської мови і відображає його суть: «Тае» означає удар ногою, «Kwon» означає удар рукою, «Do» означає «шлях». Таким чином термін Taekwon-Do можна перекласти як «шлях ноги та руки через досконалість». Особливу увагу в змагальній практиці тхеквондо приділено ударній техніці ніг, однак це лише частина програми підготовки [3]. У тхеквондо органічно поєднуються атакуючі та захисні дії, які виконуються різними частинами тіла. Високий рівень технічної підготовки дозволяє спортсмену ефективно використовувати весь арсенал технічних прийомів, забезпечувати перевагу в поєдинку.

Аналіз науково-методичної літератури [1; 2] дозволяє виокремити два основних блоки в технічній підготовці тхеквондистів: базову техніку та техніку спарингу.

Базова техніка є фундаментом для подальшого оволодіння змагальною діяльністю. Вона включає в себе комплекс технічних елементів, які, хоча й не використовуються безпосередньо в спарингу, проте розвивають необхідні рухові якості.

Техніка спарингу безпосередньо спрямована на підготовку до змагань. Вона містить технічні дії, що використовуються в поєдинку.

Оволодіння технікою тхеквондо передбачає проходження кількох етапів. На початковому етапі спортсмени засвоюють базові технічні

елементи, такі як стійки, удари, блоки та пересування. Ці елементи відпрацьовуються спочатку в статичних положеннях, а потім – у русі. Важливу роль відіграють правильна бойова поза (закрита/відкрита), дистанція (ближня/середня/дальня) та здатність до маневрування тулубом, що передбачає ухилення від ударів. На наступному етапі спортсмен переходить до вивчення проміжних (міжбазової та змагальної) прийомів, що є своєрідним «містком» між базовою технікою та технікою спарингу. Проміжні прийоми містять більш складні комбінації ударів, блоків та переміщень, які виконуються в динамічних умовах.

Науковці [1; 2] також виокремлюють техніку нападу та техніку захисту. Техніка нападу включає удари руками та ногами. Техніка захисту – це блоки руками та ногами. Комбінації технічних дій складаються з ударів руками та ногами, удари руками та захист, удари руками та ногами та захист, удари ногами та захист, удари руками та ногами та елементи боротьби.

Техніка нападу в тхеквондо включає: 2) удари ногами: ап чагі (прямий удар), йоп чагі (бічний удар), туль чагі (круговий удар), а також різноманітні удари в голову, корпус та нижню частину тіла; 2) удари руками: кіп чагі (прямий удар), міру чагі (середній удар), йоб чагі (верхній удар).

Техніка захисту в тхеквондо спрямована на парирування атак противника та збереження власної безпеки. Основними захисними діями є: 1) блоки, що виконуються передпліччям, гомілкою або стопою і забезпечують умови для контратаки; 2) ухилення від ударів, що дозволяють зберегти рівновагу та створити сприятливі умови для проведення контратаки.

Для успішного виступу на змаганнях необхідно вивчити спортсменам та елементи спарингу. Техніка спарингу містить самостраховку, захвати, стійки, підніжки, підсічки, підхвати, кидки, удушення, спрямовані на оволодіння змагальними вправами кьоругі. Змагальна (спарингова) техніка класифікується на чотири рівні. Перший рівень включає технічні елементи у стійці (спарингова стійка) та вільних переміщеннях (приставні, човникові, маневрування); серії ударів руками, ногами та блоки; комбінації блоків та ударів руками (ногами). Другий рівень – це техніко-тактичні взаємодії з партнером, а саме техніка нападу, захисту, контратак, техніка ударів та елементів боротьби. Третій рівень – спеціалізація технічної та фізичної підготовки спортсмена в змагальних умовах. Четвертий рівень становить індивідуальна техніка спортсмена, яка складається з формування індивідуального стилю ведення поєдинку.

Отже, систематичне та послідовне оволодіння технікою є основою успішної підготовки тхеквондистів. Завдяки правильно організованому навчальному процесу спортсмени можуть досягти високих результатів. Ефективність технічного виконання є необхідною умовою успішного проходження спортсменами шляху спортивного вдосконалення та досягнення вершин спортивної майстерності.

Список використаних джерел:

1. Пашков, І., & Керімов, Ф. (2023). Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, (1), 39–43.

2. Сова, В. (2023). Динаміка показників швидкості реакції юних спортсменів в процесі тренувальних занять тхеквондо. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2(10), 18–24.

3. Шавиро, Ю. І. (2023). Підготовка до змагань з тхеквондо. У *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 13 квітня 2023 р.)* (№ 7, с. 236–239). Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ.

ТРЕНДИ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ФУТБОЛУ

Масловський Владислав Максимович

(здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Неухильне зростання спортивних досягнень та збільшення конкуренції на світовій спортивній арені вимагають суттєвого вдосконалення процесу організаційного та технологічного забезпечення змагальної діяльності спортсменів. В сучасних умовах технології займають все більш важливе місце у футболі, що впливає як на його еволюцію, так і на сам процес гри.

До основних трендів технологічного розвитку футболу науковці відносять: розширене використання спортивної аналітики; використання віртуальної реальності; технологічне суддівство (Рис. 1.). Розглянемо їх.

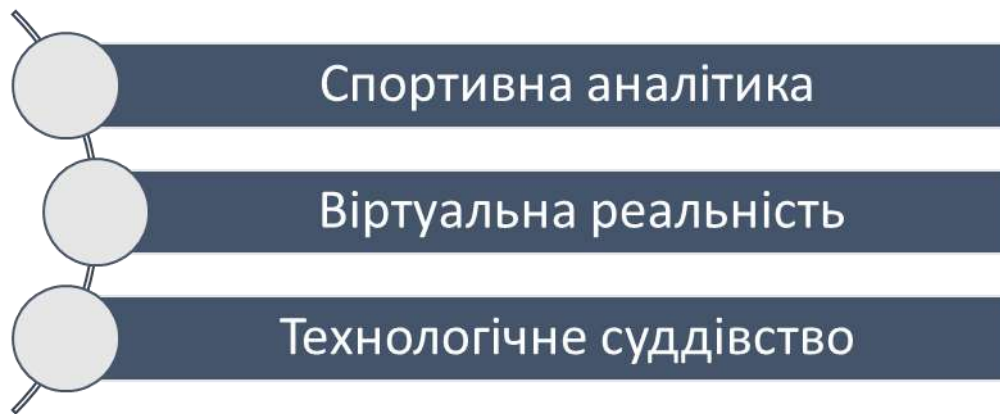


Рис. 1. Футбольні тренди 2024 року

Важливість аналізу даних в умовах сучасної гри зростає. З розвитком технологій менеджери футбольних команд мають змогу використовувати більш сучасні інструменти аналітики для відстеження ефективності та прийняття рішень щодо трансферу гравців, ефективності техніки і стилю гри проти конкретних суперників.

Згідно з прогнозами у наступні десять років віртуальна реальність може повністю змінити футбол. Це стосується як оптимізації процесу спортивної підготовки гравців, так і політики вболівання.

Технологічне суддівство вже змінило підходи щодо результативності змагань у футболі. Завдяки технологіям судді можуть переглядати відеозаписи або перевіряти свої смарт-годинники щодо вимірювання відстані та офсайдів під час матчів.

Водночас інтеграція усіх трьох провідних трендів сприяє подальшому розвитку спортивної підготовки футболістів, удосконаленню техніки та тактики гри, підвищенню об'єктивності визначення результатів гри завдяки автоматизованим датчикам, які спостерігають за діями гравців на полі та використовують штучний інтелект (AI) для швидкого аналізу даних, щоб допомогти прискорити процес прийняття важливих рішень: від соколиного ока до технології визначення лінії воріт, від асистента судді до електронних систем контролю результативності.

Зокрема, помітним досягненням у футболі є *технологія «розумного м'яча»* (smart ball) із вбудованим датчиком (чипом NFC), результат спільної роботи німецьких компаній Cairos Technologies та Adidas. Ця інноваційна технологія оперує мережею приймачів, розподілених по всьому полю, і призначена для точного моніторингу розташування м'яча в реальному часі, у тому числі момент перетину ним лінії воріт з високою точністю. Інформація

миттєво передається на смарт годинник судді. Цей інноваційний підхід до моніторингу гри вже застосовується в офіційних матчах європейських, американських та африканських ліг. Прикладами технології smart ball є такі футбольні м'ячі, як Brazuca (Чемпіонат Світу з футболу 2014), Telstar (Чемпіонат Світу з футболу 2018), Uniforia (Євро-2020) та Nike Strike (Кубок Америки 2020) [3].

З технологією розумного м'яча безпосередньо пов'язаний розвиток *технології лінії воріт* (Goal-Line Technology, GLT). Означена технологія, що здатна визначити положення м'яча щодо лінії воріт, уперше з'явилася на Чемпіонаті Світу в Бразилії у 2014 році і відтоді активно використовується в технологічному арсеналі провідних футбольних матчів. Технологія GLT забезпечує безперервний моніторинг подій з використанням 14 камер, що знімають до 500 кадрів за секунду і передають зображення до системи обробки даних. Відстежуються 3D координати м'яча, відтак коли м'яч повністю перетинає лінію воріт, камера реєструє цей момент і надсилає миттєвий сигнал на смарт-годинник судді.

Сучасний футбол все більше інтегрує технології для забезпечення точності та об'єктивності суддівських рішень. Одним з таких інноваційних рішень є *технологія автоматичного визначення голів*, розроблена Fraunhofer IIS. Ця технологія базується на принципах електромагнітної індукції. Вона складається з двох основних компонентів: стаціонарної системи, встановленої безпосередньо на воротах, та мобільного датчика, вбудованого у футбольний м'яч. Стаціонарна система утворює навколо воріт низькочастотне магнітне поле за допомогою індукційних котушок. Коли м'яч з вбудованим датчиком перетинає лінію воріт, відбувається зміна цього магнітного поля. Датчик у м'ячі фіксує цю зміну та передає сигнал на наручний смарт-годинник арбітра. Вбудований у годинник процесор аналізує отримані дані та вмиль визначає, чи був забитий гол. Результат відображається на дисплеї годинника та супроводжується вібрацією. Автоматизація процесу виключає людський фактор, мінімізуючи помилки при фіксації голів [3].

Технологія відеоасистування арбітра (VAR) широко застосовується у футболі з метою підвищення точності суддівських рішень у складних і спірних ситуаціях. Вперше масштабно впроваджена на Чемпіонаті Світу з футболу 2018 року. Група операторів VAR, розташована в спеціалізованій кімнаті, здійснює постійний моніторинг матчу за допомогою множинних високошвидкісних камер. Камери встановлюються таким чином, щоб забезпечити максимальний огляд і дозволити детально аналізувати кожен

епізод. Для підвищення прозорості процесу прийняття рішень, додаткові камери спрямовані на арбітрів на полі. Система VAR активується у випадках, коли існує підозра на грубу помилку, що може вплинути на результат матчу. У таких ситуаціях, оператори VAR можуть ініціювати перегляд спірного моменту та повідомити головного арбітра про необхідність внесення коректив. Система дозволяє перевірити, чи був гол забитий за правилами, а саме: відсутність порушень під час атаки (фоли, офсайд) та правильність виконання всіх процедур. Також у випадках, коли арбітр помиляється при ідентифікації гравця, який вчинив порушення, VAR допомагає встановити особистість футболіста. ФІФА повідомила, що точність прийнятих VAR рішень складає 99,3% [1].

Електронні системи відстеження результатів (EPTS). Системи електронного відстеження результатів, що містять технології на основі камер і носимих пристроїв, широко застосовуються для контролю і покращення результатів гравців і команд. Переважно ЕРТ відстежують положення гравця і м'яча на полі, але також успішно інтегруються з мікроелектронними пристроями, такими як акселерометри, гіроскопи та пульсометри, а також іншими пристроями для вимірювання навантаження чи фізіологічних параметрів. Ці пристрої працюють у поєднанні з мікроелектромеханічними системами, такими як акселерометри, гіроскопи та компаси, для отримання даних про інерційне навантаження та іншої медичної інформації. третя для медичної бригади. Прикладом такої технології є оптичні камери стеження, що використовуються для контролю за гравцями та м'ячем та забезпечують надійний зворотний зв'язок [2].

Отже, інтелектуальні стадіони є важливим етапом розвитку технологій у футболі. Завдяки використанню сенсорів, систем аналізу даних та інших інноваційних рішень, стадіони стають більш інтерактивними та комфортними для відвідувачів. Це дозволяє створити унікальний досвід перегляду матчів та підвищити задоволеність уболівальників. Технології відіграють все більш важливу роль у сучасному футболі, впливаючи на всі аспекти гри: від правил до тактики та взаємодії з уболівальниками. Постійний розвиток технологій відкриває нові можливості для вдосконалення футболу і робить цей вид спорту більш точним, ефективним, захопливим і видовищним.

Список використаних джерел

1. The Game-Changing Football Technologies: Top 3 Innovations You Should Know. URL: <https://en.bytelinkpro.tech/sports-technology/football-technologies/>

2. The impact of technology on football: var, gps tracking, and beyond. / URL:

3. <https://khelnow.com/football/impact-technology-modern-football>The Use of Technology in Football: From the Ball to VAR. [Electronic resource] URL: <https://thesporting.blog/blog/the-use-of-technology-in-football-var>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ДАРТСУ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Капран Олександр Олександрович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт»
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Новік Сергій Миколайович

(кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Дартс — це захоплююча і стратегічна гра, яка поєднує спортивну майстерність з інтелектуальним підходом. Вона полягає в киданні дротиків у мішень, що потребує точності, координації та витримки. Дартс привертає увагу тим, що підходить людям будь-якого віку й фізичної підготовки, а також сприяє розвитку концентрації та швидкості реакції. Це не лише спосіб змагатися, а й можливість для самопізнання та самовдосконалення, адже кожен кидок вимагає зосередженості та контролю.

Актуальність дартсу як виду спорту для дітей старшого шкільного віку зумовлена його доступністю, безпекою та універсальністю, що робить його ідеальним для впровадження у шкільну програму фізичного виховання. В умовах сучасного життя, де діти стикаються з великим навантаженням і зниженням рівня фізичної активності, дартс стає інструментом, який дозволяє розвивати важливі якості, такі як точність, координація, швидкість реакції та здатність до концентрації. Він не лише сприяє фізичному розвитку, а й формує навички, корисні для навчання та повсякденного життя. Включення дартсу у фізичне виховання допомагає урізноманітнити навчальний процес, підвищити зацікавленість учнів та сприяти формуванню здорового способу життя й соціальних навичок.

Сьогодні дартс поступово входить до шкільних програм з фізичної культури, сприяючи розвитку в дітей навичок концентрації, точності й самоконтролю. Проте цей вид спорту потребує популяризації, адже в Україні

він досі залишається відносно новим, а теоретична база для його викладання ще не достатньо розроблена. Багато вчителів фізичної культури не володіють методикою викладання дартсу, що уповільнює його інтеграцію в шкільні уроки фізичного виховання та обмежує його можливості для всебічного розвитку школярів.

В ході дослідження була розроблена методика викладання дартсу спрямована на поступове вдосконалення фізичних та психологічних якостей учнів. Вона допомагає розвивати у підлітків старшого шкільного віку стійкість, дисципліну та здатність до концентрації — навички, які є важливими не лише в спорті, але й у повсякденному житті. Такий підхід забезпечує всебічний розвиток учнів, формуючи у них впевненість та готовність до подолання різноманітних життєвих викликів.

Навчання починається з ознайомлення з основними аспектами гри: учням треба розповісти про історію дартсу, його правила та принципи, пояснюють структуру мішені й основні прийоми гри. Важливим на цьому етапі є формування правильних основ — стійки, тримання дротика та базової техніки кидка.

Далі треба поступово переходити до відпрацювання базових технічних навичок. На цьому етапі проводяться вправи на точність: кидання дротиків, намагаючись влучити у центр мішені або в конкретний сектор. Важливою частиною навчання є повторюваність рухів, що забезпечує стабільність кидка та точність. З часом завдання ускладнюються, що допомагає поступово адаптувати учнів старшого шкільного віку до гри на більш серйозному рівні.

Під час навчання велика увага приділяється розвитку зорово-моторної координації та здатності концентруватися. Викладач застосовує різні вправи, спрямовані на влучність і координацію рухів, зокрема вправи на потрапляння в певні сектори мішені, а також завдання на ритм і зосередження. Це допомагає учням краще контролювати своє тіло та досягати стабільних результатів.

Для розвитку змагального духу та мотивації можна проводити навчальні турніри, де учні можуть відчувати атмосферу змагань і застосувати на практиці свої навички. Оцінювання прогресу базується на показниках точності, стабільності техніки та здатності до концентрації. Після кожного заняття чи серії тренувань треба проаналізувати досягнення та помилки учнів, даючи їм конкретні рекомендації для подальшого покращення техніки. У деяких випадках для більш детального аналізу можуть використовуватися

відеозаписи, які дозволяють розібрати рухи детально й коригувати їх у майбутньому.

У висновку можна сказати, що дартс, як доступний і безпечний вид спорту, має великий потенціал для розвитку в Україні, особливо серед школярів старшого віку. Включення цього виду спорту в шкільну програму фізичного виховання сприяє розвитку важливих фізичних і психічних якостей, таких як точність, координація, швидкість реакції та здатність до концентрації. Вміння правильно зосереджуватися і контролювати свої дії є надзвичайно важливими не тільки в спорті, але й у повсякденному житті, що робить дартс ефективним інструментом для всебічного розвитку молоді.

Проте для повної інтеграції дартсу в шкільну освіту необхідно розробити детальну методичну базу та адаптувати тренувальні програми до специфічних потреб учнів. Важливим етапом є також підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, які повинні володіти необхідними знаннями та навичками для ефективного викладання. Це дозволить не тільки інтегрувати дартс у навчальний процес, але й зробити його важливою складовою формування здорового способу життя, розвитку психологічної стійкості, дисципліни та командного духу серед учнів.

Таким чином, подальша популяризація дартсу та вдосконалення методики його викладання мають величезне значення для розвитку фізичного виховання в Україні, сприяючи не лише фізичному розвитку учнів, але й їхній соціалізації, морально-вольовим якостям і підготовці до життя в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Фізичне виховання в школах України. (2017). *Фізичне виховання в школах України*, (1), 17–24.
2. Пасічник, В., & Мельник, В. (2018). *Рекреаційні ігри: Навчальний посібник*. С. 104.
3. Огніста, К. (2019). Використання гри в дартс на заняттях з фізичного виховання. *[Без видавництва]*.

РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мельник Олександр Сергійович

(здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка)

Сім'я відіграє ключову роль у формуванні здорових звичок у дітей, адже саме родина закладає основу для їхнього фізичного, психічного та соціального розвитку. Вплив сім'ї проявляється в багатьох аспектах життя дитини, включаючи харчування, фізичну активність, психологічне благополуччя та загальний стиль життя.

Мета: розкрити та охарактеризувати роль сім'ї у формуванні здорових звичок дітей шкільного віку

Охарактеризуємо основні аспекти впливу сім'ї на формування здорових звичок:

1. Раціональне харчування

Батьки є основними зразками для наслідування, коли йдеться про харчові звички. Вони визначають, яку їжу споживає дитина вдома, і можуть сформувати ставлення до їжі, яка забезпечує дитині всі необхідні поживні речовини.

- Позитивний приклад: Батьки, які готують здорові страви та показують приклад збалансованого харчування, привчають дітей до споживання овочів, фруктів, цільнозернових продуктів і корисних жирів.
- Сімейні традиції: Регулярне харчування за сімейним столом не лише сприяє правильному режиму харчування, але й створює умови для соціальної взаємодії, яка підтримує емоційне благополуччя дітей.

2. Фізична активність

Сім'я стимулює дітей до активного способу життя через спільну участь у фізичних заходах. Фізична активність – це важливий елемент здоров'я, а регулярні заняття спортом чи навіть активні прогулянки можуть значно поліпшити здоров'я дитини.

- Спільні активності: Спільні заняття спортом, такі як походи, велосипедні прогулянки або плавання, сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

- Заохочення до спорту: Батьки, які підтримують участь дітей у спортивних секціях чи клубах, допомагають їм розвивати витривалість, координацію і самодисципліну.

3. Психологічна підтримка та емоційне здоров'я

Психоемоційний клімат у сім'ї має суттєвий вплив на здоров'я дитини. Люблячі, підтримуючі стосунки між членами сім'ї сприяють емоційній стабільності та розвитку здорового самоусвідомлення.

- Підтримка та взаєморозуміння: Батьки, які виявляють інтерес до емоційного стану своїх дітей, допомагають їм краще справлятися зі стресом і підтримують їхнє психічне здоров'я.
- Навчання керуванню емоціями: Батьки можуть навчати дітей способам керування емоціями через приклад поведінки або бесіди про важливість самоконтролю та позитивного мислення.

4. Навчання гігієнічних навичок

Важливою частиною формування здорових звичок є дотримання правил гігієни. Батьки повинні навчати дітей таких основних правил, як миття рук, догляд за зубами та особистою гігієною.

- Щоденна рутинна: Регулярні нагадування про необхідність чистоти та особистої гігієни допомагають дітям розвивати відповідальність за своє здоров'я.
- Пояснення важливості: Пояснення, чому важливо дотримуватись гігієни, допомагає дітям зрозуміти зв'язок між чистотою та здоров'ям.

5. Установка на здоровий спосіб життя

У родині закладаються основи того, як дитина буде ставитися до свого здоров'я в майбутньому. Якщо в сім'ї практикуються здорові звички, це стає частиною способу життя дитини на довгі роки.

- Зразкові моделі поведінки: Діти часто наслідують поведінку батьків, тому батьки, які самі ведуть здоровий спосіб життя, мотивують своїх дітей слідувати цьому прикладу.
- Навчання відповідальності за власне здоров'я: Батьки можуть навчати дітей самостійно ухвалювати рішення щодо свого здоров'я, починаючи з простих щоденних виборів (що їсти, як проводити вільний час).

6. Регулювання часу перед екраном

Батьки також відіграють ключову роль у контролюванні часу, який дитина проводить перед екраном (телевізором, комп'ютером, смартфоном), що важливо для фізичного та психічного здоров'я.

- Баланс активностей: Обмеження часу перед екраном і заохочення до активних ігор та фізичної діяльності сприяє збереженню здоров'я очей, зниженню ризику розвитку ожиріння та покращенню якості сну.
- Навчання відповідального використання технологій: Розмова про переваги і ризику надмірного використання гаджетів допомагає дитині свідомо керувати своїм часом.

Сім'я – це середовище, де дитина формує свої звички та уявлення про здоров'я. Позитивний приклад, підтримка та навчання з боку батьків, сприяють розвитку здорових звичок, які залишаться з дитиною на все життя. Родина повинна створювати сприятливі умови для фізичного, емоційного та соціального розвитку дитини, щоб вона виростала здоровою, щасливою і відповідальною людиною.

В основу викладених нижче результатів експериментального дослідження було покладено теоретичні положення й наукові висновки, сформульовані у статті, а також результати анкетування сімей, для порівняння поглядів батьків та дітей на проблематику здорового образу життя. Зробивши аналіз відповідей ми прийшли до висновку, який зараз гостро постає перед нашим суспільством, це відстань між батьками та дітьми, але не в метрах чи кілометрах, а як зв'язок між ними, як між сином та батьком. Нове покоління поглинає велику кількість інформації завдяки інтернету, тому зараз дуже важливо, якомога більше спілкуватись зі своїми дітьми, проводити з ними більше часу. Своїм прикладом батьки можуть заохотити дитину до занять спортом або хоббі, що позитивно буде впливати на її здоров'я, а особливо психічний стан.

Пропонуємо рекомендації, які, на нашу думку, допоможуть сформувати здорові звички у дітей шкільного віку:

1. Вислухуйте дитину без осуду чи поспішних висновків.
2. Регулярно займайтесь фізичними вправами або спортом разом.
3. Влаштовуйте сімейні обіди чи вечері, під час яких усі члени родини можуть обговорити свій день.
4. Дозвольте дітям брати участь у виборі продуктів та приготуванні їжі. Це допоможе сформувати здорові харчові звички та розуміння важливості збалансованого раціону.

5. Формуйте здоровий спосіб життя на власному прикладі.
6. Підтримуйте дітей, коли вони висловлюють свої емоції. Не заперечуйте їхні почуття, навіть якщо вони здаються вам незначними.
7. Дайте дітям можливість приймати рішення відповідно до їхнього віку. Це допомагає формувати відчуття відповідальності та впевненість у власних силах.
8. Заохочуйте дітей до участі в суспільних активностях, наприклад, гуртках, спортивних секціях або волонтерських заходах.
9. Встановіть правила щодо користування гаджетами, особливо перед сном.
10. Заохочуйте дітей до читання, творчих занять чи фізичної активності замість використання гаджетів. Переконайтесь, що контент, який споживає дитина, є відповідним її віку та не містить агресії чи інших шкідливих елементів.

Отже, побудова здорових взаємовідносин з дітьми вимагає терпіння, уваги та розуміння. Батьки повинні підтримувати фізичний, психологічний та соціальний розвиток дітей через позитивний приклад, активну участь у їхньому житті та створення умов для здорового способу життя. Це сприяє формуванню довіри, відкритості та закладає основу для щасливого та гармонійного майбутнього дитини.

Список використаної літератури:

1. Гончаренко, С. У. (2018). *Педагогіка і психологія сімейного виховання*. Київ: Освіта.
2. Ковальчук, В. І. (2019). *Основи здорового способу життя: роль сім'ї у формуванні здорових звичок*. Харків: Видавництво "Ранок".
3. Левченко, Н. В. (2020). Психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя в сім'ї. *Журнал психології та виховання*, 12(2), 45–50.
4. Пелех, В. М. (2021). Здоров'я дітей: вплив сімейного виховання. *Медична освіта*, 8(1), 32–38.
5. Семенюк, Л. М. (2017). Роль батьків у формуванні здорових харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник педагогічних наук*, 9(5), 23–28.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Балашов В'ячеслав Ігорович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Баштовенко Оксана Анатоліївна – кандидатка біологічних наук, доцентка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Бережна Віра Костянтинівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Биков Денис Валерійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Блажко Наталя Андріївна – докторка філософії з фізичної культури і спорту, Президентка Львівського відокремленого підрозділу Всеукраїнської федерації черліденгу, керівниця спортивного клубу черліденгу «Lviv Angels»

Бондаренко Валентина Володимирівна - кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Бондаренко Євгеній Павлович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Борисенко Владислав Іванович - здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Будаєв Станіслав Аланович – аспірант кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Бужин Микола Іванович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Буйдін Олег Валерійович – учитель фізичної культури Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради

Бутенко Ігор Володимирович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Важинська Ганна Олексіївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Височин Макар Сергійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Вінников Денис Леонідович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Волківський Роман Володимирович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Гавриленко Владислав Володимирович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Гайдук Олесь Олександрович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Головань Юлія Геннадіївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Горохов Сергій Анатолійович – аспірант кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Даниско Оксана Володимирівна – докторка педагогічних наук, доцентка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка

Дегасюк Анна Вікторівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Демус Яна Володимирівна – асистентка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури, аспірантка кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Дідора Альона Леонідівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Діхтяров Денис Петрович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Долідзе Алфес Іванович – аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дорогін Ігор Ігорович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дьяченко Юрій Альбертович – викладач вищої категорії ЗФПО фахового медико-фармацевтичного коледжу Полтавського державного медичного університету

Євсєнков Сергій Валентинович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Жижуря Анна Юрїївна – здобувачка комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки»

Задорожний Дмитро Валентинович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Захарченко Сергій Аркадійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Івко Максим Олександрович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Ільченко Олександр Олександрович – аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Калякін Руслан Олексійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Капран Олександр Олександрович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Клен Ольга Сергїївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кметь Аліна Григорівна – викладачка Відокремленого структурного підрозділу «Полтавський фаховий коледж Національного університету харчових технологій»

Козирод Олена Андріївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Колодочка Владислав Ігорович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Коломієць Денис Олександрович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Корносенко Оксана Костянтинівна – докторка педагогічних наук, професорка кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кравченко Владислава Сергіївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кривенчук Юлія Романівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кривчун Володимир Ігорович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кузнєцова Марта Тимурівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Куцевол Олександр Анатолійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Летучий Валентин Сергійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Локоцька Вікторія Володимирівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Малафій Віталій Олександрович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Маник Валерій Петрович – аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Марманов Тимур Олегович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Масловський Владислав Максимович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Мельник Олександр Сергійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Мионов Олексій Васильович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Москаленко Олексій Анатолійович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Мотрій Павло Віталійович – керівник фізичного виховання ВСП «Аграрно-економічного фахового коледжу Полтавського державного аграрного університету»

Назаренко Денис Вікторович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Наливайко Ярослав Сергійович – учень 11-Б класу Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради

Новік Сергій Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Новіков Станіслав Вікторович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Оде Васфі Мохаммедович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Олефір Дмитро Олександрович – аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Омелич Роман Іванович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Орловський Нікіта Олександрович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Панасюк Андрій Володимирович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Передерій Максим Михайлович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Писаренко Кіра Олександрівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Подшивалов Владислав Вікторович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Приходько Володимир Сергійович – вчитель методист ліцею №31 Полтавської міської ради

Приходько Дарина Володимирівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Приходько Сергій Миколайович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Проненко Євген Вікторович – вчитель фізичної культури КЗ Академічний ліцей №15 Кам'янської міської ради

Проненко Лариса Сергіївна – методистка зі спортивно-масової роботи КЗ «Позашкільний навчальний заклад «Центр туризму, краєзнавства і екскурсій учнівської молоді «Горицвіт» Кам'янської міської ради

Пронь Анастасія Сергіївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Проскурнін Андрій Вячеславович – аспірант кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Радовенчик Анастасія Ігорівна – викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Радукан Юлія Григоріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Ромодан Олександр Юрійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Рубан Ася Костянтинівна – кандидатка педагогічних наук, викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Савчук Тимур Андрійович – учень 11-Б класу Полтавського спортивного ліцею Полтавської обласної ради

Синиця Сергій Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Синиця Тетяна Олександрівна – кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сілаєв Віталій Віталійович – викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Солод Віталій Петрович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Станєв Артур Степанович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Степаненко Денис Сергійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Супрун Віталій Євгенович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Сяо Пен – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Тарасовська Єлизавета Анатоліївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Токар Сергій Станіславович - – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Тримбачов Євген Вікторович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Туркот Владислав Миколайович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Фастівець Анна Віталіївна – докторка педагогічних наук, доцентка кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної терапії, ерготерапії, завідувачка відділу навчально-організаційної роботи Полтавського інституту бізнесу Закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»

Федорова Катерина Олександрівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Федченко Назар Сергійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Фемяк Андрій Валерійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Феніч Ростислав Вадимович – аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Фуга Михайло Андрійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Хмелевська Надія Леонідівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Хоменко Вероніка Павлівна – здобувачка комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю ім. С. Бубки»

Чумаченко Дарина Віталіївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Шабдаш Вадим Вікторович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Шерстюк Олег Олександрович – викладач Відокремленого структурного підрозділу «Полтавський фаховий коледж Національного університету харчових технологій»

Шестерова Людмила Єгорівна – кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, професорка Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Шостак Богдан Юрійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шостак Євгенія Юріївна – кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Яременко Сергій Володимирович – аспірант кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

ЧАСОПИС

кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

Випуск №7

Підписано до друку 28.11.2024 р.

Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Друк офсетний.

Гарнітура Times New Roman

Умов.-друк. арк. 10,5. Наклад 100 шт. Замовлення № 7323.

ПНПУ імені В.Г. Короленка

36003, м. Полтава, вул. Остроградського, 2

Видавництво «Сімон»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи

до Державного реєстру видавців, виготовників

і розповсюджувачів видавничої продукції

Серія ПЛ № 17 від 23.03.2004 р.