

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я І СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ

**Збірник тез доповідей
V Регіональної студентської науково-
практичної інтернет-конференції**

7 травня 2024 року



**Полтава-Лубни
2024**

Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку: тези доповідей V Регіональної студентської науково-практичної інтернет-конференції (7 травня 2024 р.): гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава-Лубни: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2024. 178 с.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
(протокол № 10 від 26 квітня 2024 року)*

Рецензенти:

Олена Отравенко – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка.

Сергій Черненко – доктор філософії, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Редакційна рада:

Олена Шинкарьова – доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»; головний редактор.

Олександр Дубовой – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, директор навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Тетяна Полулященко – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Сергій Шинкарьов – кандидат біологічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Володимир Гончаренко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор Класичного фахового коледжу Сумського державного університету.

Оксана Зеленюк – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я «Київського національного університету технологій та дизайну».

До збірника увійшли матеріали V Регіональної студентської науково-практичної інтернет-конференції «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку», що відбулась 7 травня 2024 року в онлайн форматі.

Збірник адресовано всім хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями.

Подяка. Автори публікацій вдячні захисникам України за можливість продовжувати працювати та займатися науковою і викладацькою діяльністю у період війни.

**З вдячністю Збройним силам України!
З вірою у перемогу України!**

© Навчально-науковий інститут охорони здоров'я ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024
© Колектив авторів, 2024

ЗМІСТ

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ВИДАМИ СПОРТУ

Дубовой О. В. Підвищення ефективності тренувального процесу в пауерліфтингу	7
Безгубенко В. В. Техніко-тактичне спрямування у процесі навчально-тренувальних занять юних футболістів	11
Герасимов В. А. Особливості змагань зі штовхання ядра	15
Гніліцька М. В. Показники технічної підготовки юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки	19
Дубовой В. О. Проблеми оптимізації тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу	23
Єриш Є. О. Особливості розвитку витривалості в системі підготовки боксерів	26
Запорожець В. В. Особливості етапу спортивного вдосконалення футболістів 16-18 років	30
Ізотов С. С. Вплив футболу на розвиток фізичних якостей здобувачів освіти	34
Лєванзов М. О. Сучасні заходи популяризації важкої атлетики в Україні	37
Лосєв В. О. Вдосконалення координаційної підготовки п'ятиборців 12-14 років	39
Науменко В. С. Сучасні аспекти розвитку спортивного орієнтування	43
Павлова Є. А. Вплив рівня швидко-силової та технічної підготовки на результативність молодих футболістів	46

Поросюк В. С.	
Розвиток швидкості та спеціальної витривалості засобами легкої атлетики	51
Савостьянов В. О.	
Технологія побудови тренувального процесу спортсменів у пожежно-прикладному спорті	56
Сіпакова Д. О.	
Технічна майстерність при виконанні вправ у пауерліфтингу	61
Солодкий Д. О.	
Підвищення фізичної та функціональної підготовки боксерів-новачків засобами колового тренування	68
Спіяну П. П.	
Розвиток фізичних якостей спортсменів-легкоатлетів	71
Чіглінцева О. В.	
Спортивна підготовка спортсменів з панкратіону	75
Якимець М. Р.	
Дослідження динаміки спеціальної силової підготовки бігунів на середні дистанції.....	78

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Шинкарьова О. Д.	
Удосконалення процесу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту	82
Стрельцова С. М.	
Загальна характеристика оцінювання виробничої практики студентів за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» у Донбаській державній машинобудівній академії.....	85
Герасимов В. А.	
Використання передових технологій та новітніх методів тренувань в боксі	90
Гололобов О. Б.	
Інноваційна функція професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту	93
Рубан С. Д.	
Комп'ютерні та інформаційні технології в організації навчально-тренувального процесу	97

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО, ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

Шинкарьов С. І.	
Професійний спорт – спорт вищих досягнень	100
Олійник Н. П.	
Пара пауерліфтинг в світі та Україні.....	103
Лужбін О. Д.	
Тенденції розвитку світового пауерліфтингу в реаліях сьогодення	106
Монастирський О. І.	
Історичні етапи розвитку та становлення баскетболу.....	111
Павлова Є. А.	
Концепція олімпізму П'єра де Кубертена	114
Рубан С. Д.	
Історія українського волейболу	119
Рухлін Б. О.	
Сучасний професійний спорт як соціальне явище	122
Чумак Д. С.	
Професійний спорт у сучасному суспільстві	126

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Виноградов О. О., Гужва О. І.	
Професійний спорт і здоров'я	130
Карпенко М. І.	
Теоретичний аналіз дефініції «здоров'я», як основної категорії підготовки майбутніх педагогів	133
Боярчук Т. Г.	
Формування здорового способу життя молоді засобами туризму	137
Ігнатов О. М.	
Педагогічні аспекти збереження здоров'я молоді.....	141
Крохмаль Д. Ю.	
Особливості оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентської молоді	145
Мрихіна О. Ю.	
Сутність здоров'язбережувальних освітніх технологій	148

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Шинкарьова О. Д. Фітнес-технології оздоровчої спрямованості у процесі тренувань	151
Костенко В. С. Основні форми та види рекреаційної діяльності в сучасних умовах	154
Куца А. П. CrossFit – сучасна фітнес-технологія для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.....	159
Скрипник Н. С. Силовий фітнес як ефективна форма рухової активності.....	163
Мандажи Н. М. Заняття кросфітом як засіб фізичної підготовки різних груп населення	166
Степанов О. І. Велосипедний туризм у системі дозвіллево-рекреаційної діяльності	170
Шинкарьова Н. Г. Фітнес-технології як компонент здорового способу життя	174

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА ВИДАМИ СПОРТУ

Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України Міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

Пауерліфтинг – це один із небагатьох видів спорту, спрямованих на гармонійний духовний розвиток особистості та вирішення конкретних завдань силової підготовки.

Вправи зі штангою і обтяженнями, як ефективний засіб розвитку силових здібностей, приваблюють юнаків, молодь і дівчат, а також людей середнього і старшого віку. Вони дозволяють швидко збільшувати силу, рівномірно розвивати всі м'язові групи, виправляти окремі недоліки тілобудови, а також сприяють зміцненню здоров'я.

Як вид спорту пауерліфтинг схожий на важку атлетику, а саме із важкоатлетичним двоборством, але при цьому має низку істотних відмінностей. Пауерліфтинг – силовий вид, важкоатлетичне двоборство – спортивно-силовий. Перевага пауерліфтингу полягає також у тому, що рухи його більш прості й цим він доступний не тільки чоловікам, а й жінкам, які впродовж багатьох років мають нагоду показувати високі результати з мінімальним відсотком травматизму (Ніколаєв, 2012, с. 305).

Аналіз наукової літератури (В. Ашанін, М. Бараннік, О.Дубовой, В. Жамардїй, В. Пасько, А. Ровний, А. Стеценко, Б. Шейко та ін.) свідчить, що підвищення ефективності тренувального процесу в пауерліфтингу залежить від раціонального планування фізичних навантажень та формування техніки змагальних вправ. Крім того, чітке застосування фізичних навантажень повинно здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей пауерліфтерів.

У житті кожної людини існують вікові, так звані сенситивні періоди, коли

відбувається значне зростання силових здібностей. Один із них припадає на 15-16 років і є найбільш сприятливим для силового тренування. До цього віку закінчується перехідний період у юнаків, переважно завершується формування кісткового апарату. Тому 15-16 років і є тим оптимальним віком, в якому слід приступати до занять пауерліфтингом. Готувати юних спортсменів для занять пауерліфтингом необхідно з 12-14 років (Кириченко, 2023, с. 105).

Спираючись на практичні рекомендації та теоретичні узагальнення, можна запропонувати комплекс тестів, що визначають такі фактори, як стан здоров'я підлітків, фізичний розвиток та рухові якості. Такі показники, як зріст, вага, сила кисті, розгиначів спини тощо, вирішального значення при відборі не мають. Вони значно змінюються під впливом фізичних вправ. Підлітки, які раніше мали низькі силові показники в порівнянні з однолітками, після двох-трьох років занять стають сильнішими за них, а підліток, який, здавалося б, подавав великі надії, у процесі занять у окремих випадках не виправдовував їх. Виходячи з вищесказаного, відбір слід проводити у два етапи: при прийомі у секцію – первинний та у процесі занять – вторинний.

При первинному відборі необхідно звернути увагу на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухові якості юнака. Фізичний розвиток має бути не нижчим від існуючих вікових норм (ваговий показник, життєва ємність легень, окружність та екскурсія грудної клітки, кистьова та станова динамометрія, відсутність виражених порушень у поставі). Рухові якості перевіряються в процесі виконання нормативів з фізичної підготовки, які певною мірою виявляють силові здібності спортсмена.

Вторинний відбір проводиться на підставі педагогічних спостережень у процесі тренувальних занять та наприкінці першого року навчання.

Головна увага звертається на такі аспекти:

- пристосовуваність організму, і зокрема його серцево-судинної системи, до вправ з обтяженнями, що визначається за даними функціональних проб;
- швидкісно-силові якості (за результатами бігу на 30, 60 або 100 м, стрибків у довжину);
- одинарних, потрійних стрибків у довжину, стрибків у висоту з місця – поштовхом двома ногами, штовхання ядра);
- вміння освоювати різні вправи зі штангою доступної ваги (координація, рівновага, вміння зрозуміти структуру вправи, почуття ваги);
- інтерес до занять пауерліфтингом, працьовитість, дисциплінованість, старанність, наполегливість та акуратність.

В основу тренувальних занять з підлітками має бути покладена всебічна фізична підготовка. Вона дозволяє розвинути функціональні можливості організму та відкриває великі перспективи для спортивного зростання атлета. Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки для дітей 12-14 років у перший рік має бути 75-80% та 25-20%, у другому – 70-75% та 30-25% (Кириченко, 2023, с. 105).

Для удосконалення тренувального процесу постійно здійснюється науковий пошук найбільш оптимальних навантажень з метою підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності спортсменів (Ашанін та ін., 2017).

Найбільш значущою якістю на початковому етапі підготовки спортсменів-пауерліфтерів тренери вважають гнучкість, яка допомагає освоїти техніку змагальних вправ, а також уникнути в подальшому тренувальному процесі різних травм. На другому місці за ступенем необхідності розвитку на початковому етапі підготовки була названа вибухова сила. Здатність справлятися з максимальною і білямежною вагою в умовах обмеженої опори, а також координувати свої м'язові зусилля тренери поставили на третє місце. Таким чином, на початковому етапі підготовки пауерліфтерам для досягнення більш високих результатів не вистачає гнучкості, координації та вибухової сили. Для груп вищої спортивної майстерності – силової витривалості, вибухової сили, координації. Ці дані свідчать про те, що виникає необхідність створення і впровадження системи підготовки для пауерліфтерів, яка буде спрямована на розвиток саме тих якостей, за допомогою яких спортсмен зможе проявити себе в повній мірі.

Показники вибухової сили рук і ніг відрізняються у різних тренувальних групах, значно збільшуючись в міру зростання спортивної кваліфікації, що свідчить про велику роль розвитку не тільки повільної сили, як вважалося раніше, а й вибухової сили в результативності пауерліфтерів. Крім того, зі зростанням спортивної кваліфікації у пауерліфтерів збільшуються показники гнучкості хребетного стовпа (Полулященко, Бичков, Бараннік, 2016, с. 188).

Вправи силового триборства, що застосовуються в тренувальному процесі пауерліфтерів, поділяються на базові та додаткові. Правильний підбір та оптимальне поєднання використання спеціальних вправ разом із засобами загальної фізичної підготовки з метою розвитку сили та силової витривалості, а також профілактики травматизму у пауерліфтерів є важливим фактором ефективності тренувального процесу (Кириченко, 2023, с. 103).

Для підвищення ефективності тренувального процесу юних пауерліфтерів рекомендовано дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

- включати спеціальну розминку;
- головним методом виконання спеціальних фізичних вправ має бути серійно-повторний;
- навантаження повинно відповідати 50-70% від повторного максимуму;
- вправи виконуються в трьох режимах: статичний, динамічний, статодинамічний;
- акцентується увага на виконанні долаючої і уступаючої фаз руху.

Силова підготовка спортсменів у пауерліфтингу має будуватися на основі індивідуальних можливостей атлетів з урахуванням правильно організованого відбору та методики розвитку сили. При плануванні програм тренувального навантаження, їх обсяг та інтенсивність необхідно варіювати, як в окремому тренуванні, так і в тижневому та в місячному циклах. Дуже важливо у кожному

занятті урізноманітнити вправи, щоб вони мали рівнозначний вплив на всі м'язові групи.

Практичне використання науково-обґрунтованих методів розвитку силових якостей та ефективного застосування способів напруги м'язів дозволяють покращити розвиток сили і зрештою досягти високих спортивних результатів у пауерліфтингу. Плануючи заняття у групах юних спортсменів, слід особливо ретельно визначати тренувальні навантаження. Застосовувати допустимі та, водночас, ефективні норми навантаження на різних етапах підготовки.

Список використаних джерел

1. **Ашанін В.,** Ровний А., Пасько В., Полторацька А., Войтенко М. Удосконалення тренувального процесу пауерліфтерів з використанням інформаційних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* № 5(61), 2017. С. 24-29. doi: 10.15391/snsv.2017-5.004

2. **Бараннік М. В.,** Дубовой В. В. Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу. *Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації у сучасних умовах:* Сб. науч. тр. IX Междунар. науч.-практ. конф. Луганськ: Вид-во ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. С. 62-67.

3. **Дубовой О. В.** Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації:* зб. наук. праць. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 354-358.

4. **Жамардій В.** Спеціальні знання з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності студентів. *Витоки педагогічної майстерності.* 2012. Вип. 10. С. 101-104.

5. **Кириченко Т. Г.** Загальна фізична підготовленість спортсменів – пауерліфтерів як основа ефективного розвитку сили. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт),* вип. 12(172), Грудень 2023, С. 100-107, doi:10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).19.

6. **Ніколаєв С.,** Ніколаєв Ю. Показники сили основних груп м'язів пауерліфтерів після силового навантаження. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:* збірник наукових праць. № 2 (18), 2012. С. 304-309.

7. **Полулященко Ю. М.,** Бичков О. М., Бараннік М. В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. *Фізична культура, спорт та здоров'я.* 2016. С. 187-192.

8. **Стеценко А. І.** Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького; 2008. 460 с.

Безгубенко Віктор Віталійович,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНЕ СПРЯМУВАННЯ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Серед багаточисленних видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання, найбільш поширеними є футбол, волейбол, баскетбол, гандбол та багато інших.

Значна кількість досліджень присвячена проблематиці, що пов'язана із підготовкою спортивного резерву для професійного футболу (С. Андреев; К. Віхров; А. Войнаровський; А. Дулібський; Н. Озолін; Б. Чірва та ін.). Очевидний той факт, що без кваліфікованих випускників спортивних шкіл та клубів жоден із видів спорту не має майбутнього.

Заняття футболом при правильній організації педагогічного процесу – могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності молоді.

Гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями. Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімким прискоренням, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми. У процесі занять футболом виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів. Це дає можливість футболістам переносити значні навантаження, швидко і правильно

реагувати на зміну обстановки (Шевченко, Бойченко, 2014, с. 150).

За даними провідних фахівців, техніко-тактична підготовка є однією з пріоритетних складових процесу спортивної підготовки у футболі. Лише футболіст, який на фоні гармонійного розвитку основних фізичних якостей та тактичної майстерності демонструє високий рівень володіння технічними прийомами, здатен реалізувати у грі будь-які завдання.

Найбільш характерною особливістю розвитку сучасного футболу, зокрема і юнацького, є збільшення інтенсивності гри, у якій проявляються індивідуальна, групова, командна техніко-тактична майстерність і висока фізична підготовленість гравців. Команди для досягнення перемоги повинні мати у своєму складі гравців, які вміють грати «швидко» та ухвалити рішення в складних ситуаціях, що постійно змінюються в умовах дефіциту простору та часу, а також які раціонально володіють технікою в поєднанні з тактичними діями та високою швидкістю пересування (Колобич, Хоркавий, Дулібський, 2016, с. 15).

Підвищення майстерності футболістів пов'язане із кваліфікованим навчанням гри дітей, які займаються футболем, а згодом і кваліфікованою тактичною підготовкою футболістів, а особливе місце в процесі підготовки футболістів повинно бути відведене процесу виховання індивідуальної та командної тактичної грамотності гравців, так як саме тактична підготовленість окремих футболістів і команд в цілому набуває першочергового значення (Костюкевич, 2017).

Удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів на сучасному етапі вимагає впровадження в практику нових, науково обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу, починаючи з початкових етапів багаторічної підготовки.

Технічна і тактична підготовка здійснюються на початковому етапі в основному за рахунок малих ігор, простих ігрових вправ з полегшеним м'ячем.

На сучасному етапі юнацький футбол є тим видом спорту, у якому назріла необхідність максимальної реалізації техніко-тактичних можливостей юних футболістів в умовах високої ігрової та рухової активності. Застосування такого підходу дасть можливість досягти вагомих результатів завдяки правильній побудові навчально-тренувального процесу. Це дозволить разом із раціональним впливом на розвиток фізичних якостей гравців удосконалювати техніко-тактичну підготовленість юних футболістів.

У процесі навчально-тренувальних занять юних футболістів техніко-тактичного спрямування необхідно дотримуватися таких методичних положень:

– вибрати методи і засоби з урахуванням особливостей розвитку дитячого організму, для якого характерною є підвищена лабільність (пластичність) нервової системи;

– основні завдання техніко-тактичної підготовки дітей молодшого та середнього віку вирішуються за допомогою різноманітних ігор та ігрових вправ переважно техніко-тактичного спрямування;

– небажано намагатися якнайшвидше навчити дітей грати в «дорослий» футбол, надаючи перевагу одному з видів підготовки. Важливо підтримувати раціональне співвідношення між різними сторонами підготовки, змінюючи різноманітні засоби та їх спрямування у процесі зростання загальної та спеціальної підготовленості юних футболістів;

– під час одного навчально-тренувального заняття не рекомендується вирішувати відразу декілька завдань і вивчати більше ніж два нові техніко-тактичні прийоми (Колобич, Хоркавий, Дулібський, 2016, с. 22).

Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду дав змогу розробити приблизний тижневий робочий план тренувань (табл. 1).

Таблиця 1.

Види та засоби підготовки юних футболістів

ДЕНЬ	ВИДИ ТА ЗАСОБИ ПІДГОТОВКИ
Понеділок	<i>Фізична підготовка:</i> загально-розвиваючі вправи без предметів і з палицею, комбіновані естафети, рухливі ігри без м'яча і з м'ячем <i>Техніка:</i> рухливі ігри, сприяючі навчанню лову, кидкам, передачам м'яча; естафети з м'ячем, ведення м'яча руками і ногами, удари по м'ячу.
Вівторок	<i>Фізична підготовка:</i> загально-розвиваючі вправи без предметів і з палицею, комбіновані естафети, рухливі ігри без м'яча і з м'ячем <i>Техніка:</i> рухливі ігри, сприяючі навчанню лову, кидкам, передачам м'яча; естафети з м'ячем, ведення м'яча руками і ногами, удари по м'ячу.
Середа	Відпочинок
Четвер	<i>Фізична підготовка:</i> загально-розвиваючі вправи; комбіновані естафети; баскетбол, гандбол за спрощеними правилами, рухливі ігри. <i>Техніка:</i> ігрові вправи, рухливі ігри. <i>Гра:</i> двосторонні ігри на малі ворота в різних складах.
П'ятниця	<i>Фізична підготовка:</i> загально-розвиваючі вправи на усі групи м'язів; рухливі ігри, пов'язані зі швидким бігом, стрибками. <i>Техніка:</i> основні технічні прийоми, рухливі ігри. <i>Гра:</i> двостороння гра на малі ворота.
Субота	<i>Фізична підготовка:</i> індивідуальний комплекс гімнастичних вправ; старты, прискорення, стрибки; розминка з м'ячем. <i>Змагання по міні-футболу:</i> 4 команди, зміна через 15 хв., відпочинок (короткий розбір) після першої і другої гри по 5 хв.
Неділя	Відпочинок

Правильна організація тренувального процесу сприяє перетворенню освоєних технічних прийомів на надійні та ефективні рухові дії. Тактична

підготовка забезпечує успішне застосування цих дій на вирішення тактичних завдань за умов змагально-ігрової діяльності.

Таким чином, основна проблема у підготовці футболістів, з одного боку, необхідність підвищення міжнародних результатів і подальшого розвитку футболу, а з іншого – неможливість вирішити цю задачу без підвищення ефективності підготовки футболістів, яка повинна базуватися на вдосконаленні системи спортивного резерву з футболу в цілому.

Список використаних джерел

1. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Посібник. Київ: Науково-методичний комітет Федерації футболу України. 2001. 61 с.

2. Колобич О., Хоркавий Б., Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України*. 2016. №2 (72). С. 15-23.

3. Короляничук А. В. Роль футболу у формування всебічно розвиненої особистості студента в процесі навчання у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 4К (132). 2021. С. 103-107. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4K(132).23.

4. Костюкевич В. М. та ін. Теорія і методика викладання футболу: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с.

5. Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В. Вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18-19 років на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 4 (149). 2022. С. 73-78.

6. Шевченко А. Ю., Бойченко С. В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 6 (49), 2014. С. 147-155.

Герасимов Владислав Альбертович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАНЬ ІЗ ШТОВХАННЯ ЯДРА

Легка атлетика – найбільш масовий вид спорту. Складові вправи легкої атлетики ходьба, біг, стрибки, метання є не тільки природними рухами людини, але й складовими частинами багатьох фізичних вправ для розвитку фізичних якостей людини таких як витривалість, швидкість, сила, спритність.

Вправи легкої атлетики широко застосовуються у окремих видах спорту (гандбол, футбол, волейбол, баскетбол тощо) у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей. Вправи легкої атлетики відрізняються своєю багатогранністю що дозволяє розвивати не одну групу м'язів тіла, а всі разом.

Заняття легкою атлетикою має велике оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення. Оздоровче значення – формування правильної постави, розвитку внутрішніх органів особливо серцево-судинної та дихальної систем підвищується оздоровчий ефект проведенням занять на свіжому повітрі. Виховне – виконання бігу, стрибків, метання виховують у людини стійкий психічний стан, волю, вміння долати труднощі, сприяють навичкам здорового способу життя (Полулященко, 2022, с. 4).

Легка атлетика – один з найбільш популярних та масових видів спорту в світі. Вона включає в себе цілий ряд дисциплін, які умовно можна поділити на п'ять окремих груп, поєднаних за рядом ознак – біомеханічною структурою рухів, проявом фізичних якостей спортсмена.

Однією з таких груп видів легкої атлетики є група легкоатлетичних метань, що об'єднує в собі метання м'яча, гранати, спису, диску, молоту, а також штовхання ядра (Демидова та ін., 2013, с. 5).

Метання – це засіб пересування снаряда у просторі. За структурою рухів метання відносяться до ациклічних локомоцій. За своєю направленістю впливу

на організм спортсмена метання є швидко-силовими видами легкої атлетики і пов'язані з проявом значних швидко-силових зусиль, а також вимагають від спортсмена високої координації рухів, яку він повинен проявляти в умовах обмеженості місця для метань, високої швидкості рухів металника, частоті зміни характеру і напрямку рухів (Демидова та ін., 2013, с. 7).

Штовхання ядра – швидко-силова легкоатлетична вправа, яка виконується однією рукою від плеча з місця, зі скачка, з повороту на обмеженому просторі (коло діаметром – 213,5 см). При штовханні ядра оптимальний кут вильоту дорівнює 38-41°, швидкість вильоту ядра досягає 13-14 м/с. Технічні дії штовхальника ядра за ознакою рухових завдань поділяються так:

- 1) замах (вихідне положення, групування);
- 2) розгін (одноопорний, безопорний);
- 3) поштовх («захоплення» або «взяття на себе», виштовхування) (Євсєєв, Павлов, Дідик, 2007, с. 33).

Технічна підготовка займає центральне місце в підготовці штовхальників ядра, адже саме від рівня володіння технікою штовхальником, залежить результат штовхання ядра (Рожков, 2017, с. 104).

Згідно теми дослідження, розглянемо правила змагань із штовхання ядра.

Кожний спортсмен може зробити пробні спроби у секторі для змагань до їх початку. У метанні вони повинні виконуватися під наглядом суддів у порядку, визначеному жеребкуванням.

Учасники змагаються у порядку, визначеному жеребкуванням. Якщо є відбірне коло, повинно проводитися нове жеребкування для фіналу. В кваліфікаційних попередніх змаганнях і фіналах учасники виконують кожну спробу по черзі.

В штовханні ядра, якщо змагаються більше 8 учасників, то кожному надається 3 спроби, а вісьмом учасникам, які показали кращі результати – 3 фінальні спроби. Якщо учасників 8 або менше, то кожному з них надається 6 спроб (Чорненька, 2020, с. 12).

Якщо з якоїсь причини виконанню спортсменом спроби перешкодили, рефері має право надати спробу натомість.

Учасник виконує спробу тільки за викликом судді.

На виконання чергової спроби учасникам відводиться не більш 30 секунд з моменту виклику. Якщо на момент виклику учасник не готовий до виконання спроби або затримує виконання чергової спроби, він може бути її позбавлений, а при повторному затягуванні часу – дискваліфікований.

Переможець визначається за найкращим результатом, який був показаний в усіх 6 спробах. Якщо у 2 чи більше учасників результати співпадають, то дивляться на їхні попередні спроби. За таким принципом визначають фіналіста. Якщо результати 8 і 9 учасника співпадають, то 9 потрапляє у фінал теж. Якщо у двох чи більше учасників однакові результати і вони претендують на будь-яке місце, то вони займають всі однакове місце, навіть перше (Чорненька, 2020, с. 12).

Кожному спортсмену зараховуються всі зафіксовані спроби.

Спроба не зараховується, якщо спортсмен у процесі виконання:

- невірно випустив ядро, метнув його;
- доторкнувся будь-якою частиною тіла заборонених частин кола, або поза колом;
- вийшов вперед за сегмент чи вуса;
- покинув круг, не прийнявши стійке положення після приземлення ядра;
- штовхнув ядро поза межами сектора приземлення.

Вимір кожного результату виконується негайно після виконання спроби: від ближньої відмітки, залишеної ядром, до внутрішньої частини кола вздовж лінії до його центру (Чорненька, 2020, с. 12).

Розміри круга: внутрішній діаметр круга має складати 213,5+0,5 см. Круг для штовхання ядра має сегмент з дерева або іншого, придатного для цієї мети, матеріалу. Він повинен мати форму дуги і бути розташований таким чином, щоб його внутрішній край співпадав з внутрішнім краєм кола. Сегмент повинен мати розміри 1,21-1,23 м по внутрішній стороні дуги, 112-116 мм по ширині і 98-102 мм по висоті і розташовуватися за межами кола. Сегмент забарвлюється в білий колір. Сектор проводиться від середини кола, його кут майже 34,92°.

На змаганнях зі штовхання ядра працює суддівська бригада, у склад якої входять: рефері, старший суддя, секретар, судді-вимірювачі.

Рефері слідкує за роботою суддівської бригади та поведінкою учасників змагань, приймає звіт старшого судді і може дискваліфікувати спортсмена.

Старший суддя слідкує за порядком та за роботою всіх суддів. Визначає порушення правил змагань штовхальниками і коментує чи зарахована спроба чи ні. Якщо так, то слідкує за правильним натягом рулетки і голосно оголошує результат для секретаря. Якщо ні, то оголошує «спроба незарахована».

Секретар веде протокол, де записує всі результати, показані штовхальниками в кожній спробі. Викликає учасників для виконання спроби.

Один суддя вимірювач знаходиться збоку від сектору та ставить кіл на місце приземлення ядра. Другий суддя-вимірювач ставить нульову відмітку на дане місце. Третій суддя-вимірювач натягує рулетку через середину кола.

Навчати техніці штовхання ядра можна всіх незалежно від їх фізичної підготовленості. На перших заняттях, особливо для осіб, слабо підготовлених фізично, застосовуються більш легкі ядра.

Великою популярністю у світі користується легка атлетика, як вид спорту. Міжнародна любительська легкоатлетична федерація (IAAF) об'єднує більше 210 національних легкоатлетичних федерацій. Найвагоміше легка атлетика представлена в програмі Олімпійських ігор – 47 комплектів олімпійських нагород. Все це являється однією із головних причин того, що легкою атлетикою займаються у всьому світі.

Список використаних джерел

1. **Демидова І. В.,** Лелека В. М. Хохлова Л. А., Пильненький В. В. Легкоатлетичні метання: Навчально-метод. посібник. Миколаїв, 2013. 201 с.
2. **Євсєєв Л. Г.,** Павлов В. І., Дідик Т. М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів пед. університетів. 2-е вид. доопрацьов. і доп. Вінниця: ВДПУ, 2007. 102 с.
3. **Набоков Ю. А.,** Гедзюк Д. О. Основи методики викладання легкої атлетики. Методичні рекомендації до практичних занять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 40 с.
4. **Полулященко Т. Л.** Легка атлетика з методикою викладання: навч.- метод. посіб. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 89 с.
5. **Рожков В. О.** Підвищення рівня технічної підготовленості штовхальників ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Випуск 9(91). 2017. С. 103-107.
6. **Чорненька Г. В.** Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра. *Теорія і методика обраного виду спорту*. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2020. 17 с.
7. **Шинкарьов С. І.** Теоретичні аспекти фахової підготовки майбутніх тренерів з легкої атлетики. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 1(332). С. 279-291.

Гнілицька Маргарита Володимирівна

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Дубовой Володимир Володимирович

старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ПОКАЗНИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У сучасному спорті, особливо у таких, як дзюдо, технічна майстерність відіграє ключову роль у досягненні високих результатів та забезпеченні успіху на змаганнях. Формування технічних навичок і вмінь у спортсменів має стратегічне значення на кожному етапі їхньої підготовки. Однак, процес розвитку технічної майстерності вимагає глибокого розуміння особливостей фізичного та психологічного розвитку спортсменів, а також правильного вибору методів і технік навчання.

На першому етапі базової підготовки у спорті, особливо в дзюдо, виникає ряд проблем, пов'язаних із формуванням технічних навичок та вмінь у молодих спортсменів. Однією з цих проблем є неоднозначність у підходах до навчання різноманітних рухових дій та прийомів. Деякі тренери вважають за краще навчати молодих спортсменів великому арсеналу технічних прийомів відразу, тоді як інші рекомендують зосередитися на вивченні обмеженого набору основних прийомів.

Іншою проблемою є недостатня увага до врахування вікових та індивідуальних особливостей молодих спортсменів при розробці програм навчання. Загальноприйняті методики навчання часто недостатньо враховують фізіологічні особливості дітей та підлітків, що може призводити до перевантаження та травматизму.

Отже, ключовою проблемою є розробка ефективних методів навчання базової техніки у дзюдо, які б враховували специфіку розвитку молодих спортсменів та забезпечували збалансоване формування технічних навичок та вмінь.

Як вже було сказано вище, головною метою першого етапу базової підготовки у загальній структурі тривалої базової підготовки є формування у

спортсменів різноманітних рухових умінь та навичок, оволодіння технічними прийомами, які становлять основу обраної дисципліни. Це підкреслювалося численними авторами (Корюкаєв, 2020; Мартинов, 2021; Ювченко, 2016). Наголошується також, що на цьому етапі особлива увага приділяється спрямованості на досягнення вищого спортивного рівня.

Дослідження показали, що провідні тренери у вільній боротьбі вже на першому році навчання пропонують вивчати практично весь арсенал боротьби. Це є важливою умовою, яка визначає послідовність вивчення матеріалу на кожному етапі підготовки спортсменів і полягає в установленні зв'язків між видом діяльності та етапами підготовки до неї.

Згідно з розробками у багаторічній техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів, можна виділити чотири етапи: формування засад ведення єдиноборства, базова техніка, комбінований стиль та індивідуальна підготовка. Перші два етапи закладають основу для майбутньої техніко-тактичної майстерності. Здається, що саме на них зосереджені основні можливості для покращення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

Є також думка провідних тренерів, які вказують на важливість технічної підготовки, особливої уваги до якої потребує молодіжна категорія спортсменів. Недоліки на початковому етапі техніко-тактичної підготовки часто виникають через орієнтацію на вузький спектр прийомів, що може призвести до швидкого успіху, але негативно вплинути на якість підготовки та ускладнити подальше технічне вдосконалення (Арзютов, 1997).

Отже, завдання технічної підготовки полягає в забезпеченні варіативності рухових навичок. У боротьбі основна проблема полягає у розширенні діапазону варіативності рухових навичок. Тому на етапі базової підготовки навчання має бути спрямоване на забезпечення оптимального співвідношення між факторами, що закріплюють рухові навички, та факторами, що збільшують їх варіативність.

Початкова базова підготовка борця має бути спрямована на формування «коронного прийому» – досконало відпрацьованої технічної дії, яка стає автоматичною, і використовується з поєднанням фізичних та морально-вольових якостей борця.

Аналіз практики показує, що існуюча методика навчання у дзюдо часто не враховує вікових особливостей молодих спортсменів і переважно повторює методику дорослих. Основна спрямованість занять полягає у швидкісно-силовій підготовці, створенні основи загальної витривалості та формуванні базової техніки дзюдо.

При формуванні технічної майстерності необхідно враховувати, що на цьому етапі розвитку дитини процес формування скелета ще не завершився. Нерівномірне навантаження на ліву та праву сторони може спричинити деформацію постави. Крім того, недооцінка біокінематичних особливостей при виконанні рухових дій може призвести до значної технічної асиметрії, що може негативно позначитися як на фізичному здоров'ї, так і на спортивному результаті (Ювченко, 2016).

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що навчання виконанню прийому з обох сторін відповідає не лише завданням технічної та фізичної підготовки, але й враховує вікові особливості спортсменів.

Під час навчання техніки слід враховувати, що розучування руху на невеликій швидкості сприяє виробленню правильної техніки, але не завжди дозволяє виконати її на максимальній швидкості. У той же час, виконання прийому на максимальній швидкості може призвести до того, що спортсмен не зможе одночасно зосередитися на досягненні максимальної швидкості та правильно виконати прийом. Вихід з цього протиріччя полягає в поперемінному використанні обох методик або в виконанні рухів на близькій до максимальної, але контрольованій швидкості.

Будь-який рух, навіть новий, виконується на основі вже наявного рухового досвіду. Тому розширення рухового арсеналу за допомогою вправ з інших видів спорту сприяє формуванню техніки у дзюдо.

Тренувальний процес повинен бути побудований таким чином, щоб збагачення навичками відбувалося систематично і безперервно. Це передбачає визначення рухів, які потрібно вивчити, та поступове підвищення рівня їх виконання (Корюкаєв 2020).

Згідно з думкою, новий рух слід вивчати тільки після досягнення певного рівня виконання попереднього руху, а потім періодично повертатися до нього.

Під час формування базової техніки необхідно враховувати стиль боротьби та акцентувати увагу на технічних діях, що є найбільш ефективними для даного виду боротьби.

У навчанні базовій техніці можна використовувати метод моделювання різних ситуацій єдиноборства. Цей підхід дозволяє урізноманітнити навички спортсмена та виробити та вдосконалити його прийоми на основі специфічних тактичних завдань.

Таким чином, моделювання різних ситуацій дозволяє не лише розвивати технічні навички, а й встановлювати органічний зв'язок між початковим навчанням та вищою спортивною майстерністю.

Висновки. Аналізуючи наведені вище дані, можна зробити висновок, що перший етап базової підготовки у спортсменів відіграє критичну роль у формуванні їх рухових умінь, технічних навичок та техніко-тактичної майстерності. Важливою аспектом цього етапу є розширення діапазону варіативності рухових навичок, що відбувається через систематичне вивчення та вдосконалення різноманітних прийомів.

Підкреслюється значення уваги до вікових особливостей спортсменів під час навчання, а також потреба в систематичному підвищенні рівня виконання рухів. Методика навчання повинна бути адаптована до потреб молодих спортсменів, з урахуванням їхнього фізичного та психологічного розвитку.

Також важливо зазначити, що руховий арсенал спортсмена може бути розширений за допомогою вправ з інших видів спорту, що сприяє більш ефективному формуванню техніки.

Узагальнюючи, можна сказати, що перший етап базової підготовки є

фундаментом для подальшого успішного розвитку спортсменів у обраній дисципліні. Оволодіння різноманітними руховими навичками та технічними прийомами на цьому етапі створює основу для високого спортивного досягнення у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Ананченко К.В., Серeda В.В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 8. С. 47-49.

2. Ананченко К. В., Серeda В. В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, (8), 2008. С. 47-49.

3. Арзютов Г. Н. Школа дзюдо: Українська методика технічної підготовки по поясам. Київ: Чорний пояс, 1997. 184 с.

4. Корюкаєв М. М. Особливості навчання техніко-тактичних дій на секційних заняттях з дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 74-77.

5. Мартинов Ю. О., Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 86-89.

6. Ювченко С. В. Удосконалення спортивно-технічної майстерності дзюдоїстів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. С. 149-150.

Дубовой Володимир Олександрович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Сіпакова Дар'я Олександрівна,
викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У БОДІБІЛДИНГУ

Бодібілдінг, як силовий вид спорту, спрямований на симетричне збільшення обсягів та маси м'язів шляхом інтенсивних тренувань, за останні десятиліття виявився дуже популярним як у світі, так і в Україні, привертаючи різні категорії людей. Однак методи тренування в бодібілдингу не тільки спрямовані на формування гармонійно розвинутої мускулатури, а й на досягнення максимальної сили, що відіграє важливу роль у комплексній підготовці спортсменів.

Використання силових вправ вимагає раціонального їх поєднання в різних періодах підготовки, а також ефективних методичних прийомів для зміни впливу навантажень на м'язову систему спортсменів та поступового підвищення їхніх силових можливостей.

В сфері бодібілдингу пошук оптимальних методів оптимізації тренувальних навантажень є важливою проблемою, що вимагає врахування функціональних можливостей спортсменів та завдань на кожному етапі підготовки, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Незважаючи на значні досягнення в дослідженні тренувального процесу в бодібілдингу, існують невирішені питання щодо оптимальних методів оптимізації тренувальних навантажень, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки. Потрібно більше досліджень, щоб вивчити ефективність використання різних принципів та методів тренування, таких як «негативне повторення» та «ексцентричні повторення», і визначити їхній вплив на зростання м'язової маси та морфо-функціональні показники спортсменів. Також потрібно дослідити оптимальну кількість повторень у сеті, що залишається однією з найбільш актуальних тем серед спортсменів та науковців

у галузі фізичної культури і спорту. Розробка більш ефективних методів оптимізації тренувальних програм може значно покращити результати у бодібілдингу і сприяти досягненню максимальних адаптаційних змін у м'язовій системі спортсменів.

Проблема пошуку оптимальних методів оптимізації тренувальних навантажень в бодібілдингу, враховуючи функціональні можливості спортсменів та завдання на конкретний етап їхньої підготовки, є однією з найбільш актуальних тем у цій галузі. Дослідження в цьому напрямку показують значні перспективи у вирішенні цієї проблеми на різних етапах тренувань у бодібілдингу (Славітяк, 2018, с. 24).

Більшість досліджень (Джим В. Ю., Олешко В. Г., Півень О., Поліщук В., Славітяк О. С., Тихорський О. А., Vombela Yu. та ін.) у цій області зосереджена на вивченні можливостей коригування тренувального процесу шляхом зміни показників навантаження, таких як кількість вправ у тренуванні, повторень у сеті, час відпочинку між сетами та вправами, ваги використовуваного інвентарю та інших факторів.

Розробка індивідуально адаптованих тренувальних програм є одним із найбільш поширених підходів до оптимізації силової підготовки. Однак дослідження з механізмів контролю та управління обсягом та інтенсивністю навантажень в основному фокусувалися на початкових та професійних етапах тренувального процесу (Vombela, 2005).

Дослідження, спрямовані на аналіз особливостей розробки тренувальних програм, механізмів оптимізації навантажень та контролю за адекватністю показників обсягу та інтенсивності до можливостей організму спортсмена під час занять бодібілдингом на етапі спеціалізованої базової підготовки, практично не проводилися (Півень, Поліщук, 2024).

Збільшення морфо-функціональних показників організму спортсменів є одним із основних пріоритетів на етапі спеціалізованої базової підготовки в бодібілдингу. На цьому етапі потрібно використовувати зовсім інші принципи, методи та засоби силової підготовки порівняно з початковим етапом.

Наприклад, під час тренувальних занять в основному використовуються важкі силові навантаження (понад 80% від максимальної ваги снаряду) та обмежена кількість повторень у підході (2-4), що дозволяє активувати швидкоскорочувальні волокна алактатного енергозабезпечення в м'язах спортсмена. Такий підхід сприяє гіпертрофії швидкоскорочувальних м'язових волокон людини (Славітяк, 2018, с. 26).

На відміну від початкового та етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей організму спортсмена, структура системи контролю та особливості тренувальної діяльності, які досить добре описані в науковій літературі, питання ефективності використання певних методів та принципів тренування залишаються досить спірними й недостатньо вивченими.

Використання на даному етапі під час силової підготовки переважно принципів «позитивної та негативної піраміди», «читингу» та «гігантських підходів» не лише сприяє значному покращенню внутрішньом'язової та

міжм'язової координації за рахунок рекрутування рухомих одиниць і залучення допоміжних м'язових груп, але й сприяє досягненню максимальних адаптаційних змін в організмі спортсменів.

Однак питання щодо ефективності та цілеспрямованості використання в процесі напруженої м'язової діяльності силових вправ з принципами «негативного повторення», «передчасного стомлення» та «ексцентричних повторень» у сучасному бодібілдингу майже не досліджувалися. Відповідно, система оптимізації тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки має досить обмежений арсенал структурних компонентів, щоб досягти максимального зростання м'язової маси спортсменів.

При цьому, залишаються досить спірними не лише особливості та варіативність використання основних принципів тренувального процесу в бодібілдингу, але й визначення оптимальної кількості повторень в окремому сеті. Це питання є одним з найбільш актуальних серед спортсменів різного рівня тренуваності та науковців у галузі фізичної культури і спорту, спортивної фізіології та реабілітації. Більшість наукових досліджень з цього виду спорту присвячені вивченню питань оптимізації системи підготовки через розробку новітнього обладнання та використання нестандартних силових вправ, що дозволяють деталізовано навантажувати певні м'язові групи залежно від завдань та рівня функціональних можливостей організму спортсменів (Славітяк, 2018).

Висновки. Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що оптимізація тренувальних навантажень у бодібілдингу є складною проблемою, яка потребує індивідуального підходу до кожного спортсмена. Існує значна різноманітність методів та принципів, що досліджуються, однак багато аспектів цього питання залишаються недостатньо вивченими. Важливо враховувати функціональні можливості кожного спортсмена та конкретні завдання на кожному етапі підготовки. Дослідження в цій галузі мають значний потенціал для подальшого розвитку та сприяння удосконаленню тренувальних програм у бодібілдингу.

Список використаних джерел

1. Півень О., Поліщук В. Організація навчально-тренувального процесу протягом року спортсменів у бодібілдингу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2024. С. 380-384.

2. Славітяк О. С. Удосконалення тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу на основі оптимального застосування базових та формуючих вправ у мезоциклах підготовки. монографія. МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2018. 150 с.

3. Славітяк О. С. Удосконалення тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу на основі оптимального застосування базових та формуючих вправ у мезоциклах підготовки: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ. 2018. 24 с.

4. Bombela Yu. Periodyzatsiia u bodibildynhu: shcho tse take? *Zaliznyi svit.* 2005. №2, P. 22-25.

Єриш Єва Олександрівна,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьов Сергій Іванович,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Бокс – один з популярних сучасних видів спортивних єдиноборств і як вид рухової активності він надзвичайно різноманітний. В цьому відношенні він дуже цінний як засіб вдосконалення самих різних фізичних якостей людини: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей (Градополов, 2005).

В умовах сучасного боксу, з його високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовки боксерів, для досягнення високих спортивних результатів необхідно шукати нові шляхи та методики всебічного розвитку спортсменів. Досягнення найвищих результатів у боксі зумовлено ефективністю реалізації потенційних можливостей атлета в процесі багаторічної спортивної підготовки.

Розвиток та вдосконалення витривалості є багатокомпонентним процесом, в якому слід дотримуватися певної логіки побудови тренування. Поєднання в заняттях навантажень, які мають різні фізіологічні спрямованості можуть бути нераціональними, що може призвести не до розвитку, а навпаки, до зниження тренуваності. Тому в навчально-тренувальному процесі необхідно звертати увагу на методи розвитку витривалості для того, щоб уникнути негативного впливу на результати розвитку витривалості (Палій, 2020, с. 111).

Оптимальний розвиток фізичних якостей спортсмена – одна з головних завдань тренера в будь-якому виді спорту. Витривалість є фізичною якістю, що проявляється в професійній, спортивній діяльності й у повсякденному житті людей. Вона відбиває загальний рівень працездатності людини. Будучи багатofункціональною властивістю людського організму, витривалість

інтегрує в собі велику кількість процесів, що відбуваються на різних рівнях: від клітинного й до цілісного організму.

Проте, як показують результати сучасних наукових досліджень, у переважній більшості випадків провідна роль у проявах витривалості належить серцево-судинній й дихальній, а також центральній нервовій системі.

Під витривалістю прийнято розуміти здібність до ефективного виконання справи, долаючи втому, що розвивається. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена і його відповідністю вимогам конкретного виду спорту, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями (Бутенко, 2003).

Витривалість підрозділяють на загальну і спеціальну, тренувальну і змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну і анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову. Розділення витривалості на ці види дозволяє у кожному конкретному випадку здійснювати аналіз чинників, що визначають прояв даної якості, підібрати найбільш ефективну методику його вдосконалення.

Однак у практичних цілях витривалість зазвичай підрозділяють на загальну і спеціальну.

Загальна витривалість – здібність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна частина м'язового апарату. Це визначення прийнятне тільки по відношенню до тих видів спорту і окремих спортивних дисциплін, рівень досягнень в яких багато в чому визначається аеробною продуктивністю – велоспорт (шосе), біг на довгі дистанції, лижний спорт. У видах спорту циклічного характеру (спринт), швидкісно-силових і складно-координованих, одноборствах і спортивних іграх в структурі загальної витривалості представлені здібності до тривалої та ефективної роботи швидкісно-силового, анаеробного, складно-координованого характеру (Линець, 2015, с. 2).

Таким чином, загальну витривалість слід визначати як здібність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що робить позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ «перенесення» тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Спеціальна витривалість – це здібність до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах, детермінованих вимогами діяльності змагання в конкретному виді спорту. У числі чинників, що визначають прояв спеціальної витривалості, особлива увага повинна бути приділена енергетичному забезпеченню м'язової діяльності і шляхам розширення його можливостей, методиці підвищення енергетичного потенціалу спортсменів, вдосконаленню здібностей до його раціональної реалізації в тренувальній і змагальній діяльності (Линець, 2015, с. 3).

Критерії оцінки показників спеціальної витривалості боксерів бачимо у таблиці 1.

**Критерії оцінки показників спеціальної витривалості боксерів
(тестування в умовах тренування)**

Компонент спеціальної витривалості	Рівень	Кількість ударів	% відновлення ЧСС
Швидкісний компонент	Низький	40 і нижче	15 і нижче
	Середній	41-53	15-30
	Високий	53 і вище	30 і вище
Силовий компонент	Низький	29 і нижче	15 і нижче
	Середній	29-36	15-30
	Високий	36 і вище	30 і вище
Комплексний сумарний показник оцінки СВ	Низький	69 і нижче	15 і нижче
	Середній	70-90	15-30
	Високий	90 і вище	30 і вище

Розвиток та вдосконалення витривалості є багатокомпонентним процесом, в якому слід дотримуватися певної логіки побудови тренування.

Методи використання засобів фізичного розвитку та спортивної підготовки, виконання рухових дій та вправ, які знаходять своє застосування у тренувальному процесі відрізняються між собою. Так, емоційність, інтенсивність роботи, тривалість вправи, тривалість відпочинку, кількість повторень залежить від обраного методу розвитку витривалості.

Рівномірний безперервний метод характеризується одноразовим виконанням вправ рівномірного характеру малої і помірної потужності тривалістю від 15-30 хвилин і до 1-3 годин, тобто в залежності від тривалості буде змінюватись швидкість виконання вправи, від звичної ходьби до темпового кросового бігу або інші вправи схожі за інтенсивністю та напрямку. Цей метод застосовується для розвитку аеробних здібностей. При роботі у такому режимі досягнення необхідного адаптаційного ефекту, досягається при обсязі тренувального навантаження щонайменше 30 хвилин. При цьому, не підготовлені спортсмени таке навантаження витримати без попередньої підготовки не можуть, тому необхідно поступово збільшувати тривалість роботи без підвищення її інтенсивності. Після 3-х хвилинного періоду впрацьовування встановлюється стаціонарний рівень споживання кисню, збільшується інтенсивність роботи. Чим більша швидкість, тим більше активізуються анаеробні процеси та сильніше виражені реакції вегетативних систем забезпечення такої роботи, а рівень споживання кисню піднімається до 80-95 % від максимуму, проте не досягає «критичних» значень. Така достатньо інтенсивна робота потребує значних зусиль в діяльності серцево-судинної та дихальної систем, а також потребує прояву досить сильних вольових якостей спортсмена (Ровний, 2015).

Інтервальний метод тренування залежить від дозованого повторного виконання вправ, які тривають до 120 секунд, та з чітко регламентованими

інтервалами відпочинку. Інтервальний метод використовується для розвитку спеціальної витривалості до певної роботи. При зміні інтенсивності, тривалості, тривалості відпочинку, кількості повторень вправи, можна вибірково впливати на аеробні чи анаеробні компоненти витривалості (Ровний, 2015).

Тренування у режимі впрацювання сприяє підвищенню аеробних процесів та впливає на її ефективність. Під час такої роботи, в якій відновлення проходить з різкими коливаннями в аеробному метаболізмі, є сильним поштовхом для вдосконалення серцево-судинної та дихальної системи та їх синхронізації. Для отримання такого ефекту вправу виконують не менш ніж 8-12 раз з інтервалом відпочинку у 10-20 секунд між ними (Палій, Пашков, 2019).

Висновки. Витривалість розвивається лише в тих випадках, коли в процесі занять долається втома. Внаслідок цього, організм адаптується до функціональних зрушень, що зовні виражаються в покращенні витривалості.

У процесі виховання витривалості потрібно вирішити ряд завдань щодо всебічного розвитку функціональних властивостей організму, що визначають загальну витривалість і спеціальні види витривалості. Вирішення цих завдань немислимо без об'ємної, досить одноманітною і важкої роботи, в процесі якої обов'язково припадало продовжувати вправу, незважаючи чи настало стомлення. У зв'язку з цим виникають особливі вимоги до вольових якостей спортсменів.

Список використаних джерел

- 1. Богуславській В. Г.** Методика зв'язаного розвитку спеціальної витривалості і технічного вдосконалення юних боксерів: Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук. Київ, 2001. 21 с.
- 2. Бутенко Б. Н., Худадов Н. А., Мамчуп Н. А., Гильдін Л. З., Огуренков В. Н.** Фізична підготовка юних боксерів. Бокс: Щорічник. М., 2003. С. 77-93.
- 3. Градополов Д. В.** Бокс. Підручник для ІФК. 4-е видання. М.: Фізкультура і спорт, 2005. 338 с.
- 4. Дегтярев І. П., Концев Д. Н., Гаськов Д. В.** Планування структури засобів тренування на передзмагальному етапі підготовки юних боксерів Бокс: Щорічник. М., 2005. С. 16-18.
- 5. Линець М. М.** Основи методики розвитку витривалості. Загальна теорія підготовки спортсменів. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2015. 9 с.
- 6. Палій О. В., Пашков, І. М.** Особливості функціональних здібностей тхеквондистів. *Єдиноборства*, 2019. № 2(12), С. 39-47.
- 7. Палій О. В.** Методи розвитку загальної та спеціальної витривалості. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей міжнародної XVI наукової конференції, 2020 р. Харківська державна академія фізичної культури. Харків. С. 111-115.
- 8. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лизогуб В. С., Ровна. О. О.** *Фізіологія спортивної діяльності*. ХНАДУ, Харків. 2015. 138 с.

Запорожець Владислав Вікторович,
здобувач освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Полтавська обл., Україна

Науковий керівник:

Гордієнко Павло Юрійович,
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Лубни, Полтавська обл., Україна

ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУТБОЛІСТІВ 16-18 РОКІВ

Загальновідомо, що футбол – видовищний і дуже популярний вид спорту, тому, щоб конкурувати на високому рівні футболісти мають неспинно покращувати свої спортивні якості. Приріст спортивних досягнень відбувається в основному за рахунок збільшення сили, витривалості, техніки, але необхідно всі ці складові перенести на головне: швидкість футболу, швидкість гри, швидкість мислення, тощо. Тренер, плануючи завдання на наступний рік, має природне підвищення обсягу навантажень забезпечити стабільний рівень якісного виконання завдань технічної підготовки, тобто набрати досвіду рішень ігрових ситуацій та варіантів їх виконання.

Метою дослідження є обґрунтування правильності побудови етапу спортивного вдосконалення футболістів 16-18 років.

Завдання: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за процесом тренування.

Етап спортивного вдосконалення у підготовці футболістів починається, коли футболіст набуває міцної навички необхідної технічної підготовки, коли рухова активність не заважає виконанню технічних елементів. Умовно обмежений етап 17-18 роками, але насправді він безмежний, адже зі зростанням фізичних можливостей з'являються нові вимоги до технічної підготовки. Відмінною особливістю цього етапу є те, що більшість тренувального часу відводиться розвитку спеціальних фізичних якостей.

Юні футбольні таланти мають відрізнятись високим рівнем спеціальної тренуваності, а потім піднімати рівень фізичної підготовки. Якщо на етапі навчально-тренувальної роботи (15-16 років) навчання та закріплення всього технічного потенціалу було головним завданням, то на етапі вдосконалення

(17-18 років) необхідно досягнутий рівень витримати на функціональному рівні.

На відміну від попередніх етапів відбувається навчання та вдосконалення не окремих елементів з їхньою послідовністю, а всієї послідовності загалом. А обсяги специфічних навантажень поступово підвищуються до 80-85%. У зв'язку з цим у системі обліку повинні утримуватися конкретні показники, якими враховується ефективність роботи, тобто тренувальний процес наповнюється числовими значеннями (Ніколаєнко, 2015, с. 38).

Принципова відмінність змісту циклів у тому, що уявлення про фізичне навантаження суттєво змінюється як у кількісному, так і у фізіологічному плані. Без чіткого уявлення відмінностей між окремими періодами, чи циклами, не можна уявити весь річний процес підготовки у досить цілісному вигляді (Киричок, 2021).

Розглянемо коло завдань цього етапу, оскільки він найвідповідальніший і унеможливорює формального підходу. Переходячи в юніорський вік, гравець не повинен зупинитися у зростанні, йому потрібно не лише фізично засвоїти гру, але й осмислити все напрацьоване та отримане на тренуваннях.

Розглянемо завдання етапу в технічному, фізичному та тактичному плані, зазначивши, що у віці 17-18 років при багаторічній підготовці з достатньою точністю визначається перспективність майбутнього футболіста. Відзначимо загальні завдання етапу спортивного вдосконалення, розглянемо всі види підготовки та їх взаємозв'язок між собою.

Завдання етапу спортивного вдосконалення:

1. Удосконалення технічної підготовки.
2. Підвищення спеціальної витривалості.
3. Удосконалення техніко-тактичної підготовки.
4. Реалізація досягнутої підготовленості у змаганнях.

Удосконалення техніки є безперервний процес, від одного річного циклу до іншого зростає рівень фізичної підготовки, що викликає необхідність приведення у відповідність з ним рівня технічної підготовки. На етапі поглибленої підготовки (15-16 років) відбувається зміцнення та стабілізація навичок на фоні втоми, тобто технічна підготовка проходить на вищому фізичному рівні, який був досягнутий під час навчання гри та за допомогою вправ ЗФП та СФП.

Наступний етап (17-18 років) характеризується все більшою спеціалізацією та збільшенням навантажень, а вправи технічної підготовки несуть певний функціональний зміст. Тобто кількома повтореннями однієї й тієї ж вправи ми забезпечуємо рівень, близький до ігрової обстановки (Ніколаєнко, 2015, с. 38).

На технологічній карті ми відзначаємо кількість повторень, обсяг виконаної роботи та варіанти виконання. Виконання технічних вправ потребує достатньо великої напруги волі, але з обов'язковим збереженням спеціальної якості футболіста – почуття м'яча. Гравець повинен з м'ячем долати фізичні труднощі у складних умовах тренувального завдання.

Комплексний підхід, у якому технічна підготовка має розвиватися одночасно з фізичними якостями (швидкість, сила, витривалість, тощо), – очевидний шлях удосконалення (Киричок, 2021).

У фізичному плані методичні особливості цього етапу такі, якщо тренер концентрує у тижневих циклах великий обсяг навантажень, то якість технічної підготовленості спортсменів знижуватиметься. Доведено, що між функціональними можливостями та технічними навичками не існує жодного кореляційного зв'язку, це дуже важливий момент, що вказує на обов'язковий взаємозв'язок усіх параметрів процесу.

Підготовка футболістів повинна здійснюватися таким чином, щоб йшло одночасно вдосконалення основних фізичних якостей та саме гри (Костюкевич, 2014, с. 616).

Футбольні вправи забезпечують прямий вплив на групи м'язів, які безпосередньо беруть участь у виконанні рухових дій. Діапазон інтенсивності виконуваних вправ у тренуваннях повинен максимально відповідати грі, а динаміка навантажень характеризується обов'язковим зростанням інтенсивності вправ.

Необхідно зауважити, що на відміну від етапу початкового навчання та навчально-тренувальної підготовки на етапі спортивного вдосконалення з'являються загальнопідготовчий, спеціально підготовчий та змагальні періоди. Завдання у цих періодах – вивести організм на новий рівень тренувальних навантажень і, головне, поступово пройти цей період, коли організм закінчує своє повне формування.

У тактичному плані логіка побудови всього багаторічного процесу змушує нас розглянути реалізацію техніко-тактичної підготовки. Якщо на початкових етапах підготовки відбувається механічний розвиток техніки, то на наступних етапах відбувається включення у роботу свідомості. Шляхом з'єднання технічної підготовки та тактичних дій відбувається вдосконалення майстерності, і якщо технічне забезпечення не буде на рівні, то й тактичні можливості будуть у команди обмежені.

Отже розглянуто завдання всього багаторічного періоду технічної підготовки футболіста, але в тактичній підготовці передбачається низка етапів, які необхідно намітити, і вони мають певний взаємозв'язок. У стратегії тактичної підготовки проглядається така сама послідовність: вивчення, закріплення та вдосконалення з конкретними рекомендаціями та цифрами. Дуже важливо не зашкодити футбольній освіті юнаків (Костюкевич, 2014, с. 616).

У футболі потрібна висока організованість усіх ліній команди. Гравців необхідно навчити краще розуміти хід гри, приймати правильні тактичні рішення та правильно вирішувати конкретні позиційні завдання. Досконала організація має на увазі добре налагоджену систему гри, де кожному гравцю надається право проявити себе.

Висновки. Якщо розглядати підготовку футболістів як педагогічний процес, то зазначимо, що це планова багаторічна стратегічна робота, де

проходить навчання всім груповим і командним діям. Це щоденна організаційна робота із забезпечення цільових установок, у якій багато тактичних рішень знаходимо після гри, зіставивши необхідне та отримане. Найголовніше правильно розподілити навантаження та побудувати комплексний підхід до тренувань, який дасть змогу не зупинитись спортсмену в розвитку, а постійно покращувати свої професійні здібності. Такий процес у майбутньому стане найважливішим та визначальним.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навч. посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

2. Киричок Ю. О. *Спрямованість тренувального процесу в футболі на різних етапах багаторічної підготовки.* «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи». К.: ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. с. 206-209;

3. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. 38 с.

4. Яворська, Т. Є., Денисовець, Д. А., Філіна, В. А. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на початковому етапі тренування. *Спортивна наука.* 2018. р. С. 116-123.

Ізотов Сергій Сергійович,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ВПЛИВ ФУТБОЛУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

На першому місці серед популярних видів спорту посідає футбол. Важко назвати іншу гру, яка могла б створила конкуренцію йому у популярності.

Футбол (англ. football, «ножний м'яч») – командний вид спорту, в якому метою є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (крім рук) більшу кількість разів, ніж команда суперника. В даний час найпопулярніший і наймасовіший вид спорту в світі. Доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дій суперників роблять футбол як вид спорту цінним засобом фізичного виховання. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість (Королянчук, 2021, с. 105).

Сучасний футбол продовжує завойовувати все більшу популярність в світі. Велика кількість наукових праць та досліджень присвячено конкретно темі використання та впровадження засобів футболу на заняттях фізичної підготовки у закладах вищої освіти.

Засоби футболу широко застосовуються для розвитку різних фізичних якостей. Він є важливим елементом навчальних програм з фізичного виховання в освітніх закладах. Проблемі застосування засобів футболу на заняттях фізичним вихованням присвячено багато досліджень. Зокрема, досліджували питання, пов'язані з використанням футболу у фізичному вихованні студентів; вивчали формування психофізіологічних можливостей на заняттях футболом; розглядали питання підготовки збірних команд закладів вищої освіти з футболу

(К. Віхров, А. Васильчук, Є Маляр, Р. Сіренко та ін.).

Футбол несе в собі багато істотних ознак культури взагалі і фізичної культури зокрема. Перш за все тому, що в його сфері здійснюється діяльність, яка спрямована на вдосконалення, перетворення природних даних людини як відносно фізичних якостей, так і рухових навиків, формується культура тіла і руху, а також культура поведінки, спілкування, пізнання. Найактивнішим фактором формування особистості тут виступає колектив. А команда існує в тому випадку, якщо в усіх є спільна мета; якщо всі працюють разом; якщо досягнута психологічна сумісність; якщо педагогічна майстерність наставника має досить високий рівень; якщо члени команди вчаться один в одного тощо.

У футболі головну роль відіграють не лише гравці, а й тренер. Творчість тренера, його культура (тобто якість діяльності) ґрунтується на знанні теорії гри взагалі і футболу зокрема, умінні аналізувати великі об'єми інформації, пов'язаної з практичним досвідом проведення футбольних матчів, знанні психології гравців і команд (як своїх, так і суперників). Необхідність гнучкості мислення визначається динамізмом гри, її варіативністю, деколи непередбачуваністю поведінки окремих футболістів і команди в цілому, несподіваною зміною малюнка гри (Петров, 2008, с. 96).

Основне завдання вищої школи на сучасному етапі – якісна підготовка конкурентоспроможного на ринку праці фахівця. Збільшення наукової інформації, поява нових підходів до трактування явищ і понять, недостатня комплексна загальноосвітня підготовка здобувачів освіти та завдання, які стоять перед вищою школою виявляють певні вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (Юрчишин, 2012).

Однією з основних завдань викладача закладу вищої освіти є навчання основ техніки гри у футбол, щоб згодом, після завершення навчання, вони могли продовжувати самостійно займатися цим видом спорту для збереження та зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, підвищення професійної працездатності. Успішне вирішення цього завдання викликає у викладачів та здобувачів освіти певні труднощі, зумовлені, з одного боку, складністю та різноманітністю технічних прийомів у футболі, що виступають як предмет вивчення, з іншого – відносно невеликим обсягом навчального часу, що відводиться навчальними планами для навчання техніки футболу (Анікеєнко та ін., 2023, с. 23).

Завдяки різноманітній рухової діяльності, широким координаційним і атлетичним можливостям, займаються футболом швидше і успішніше освоюють життєво важливі рухові вміння та навички. Гра в футбол (або його елементи) служить хорошим засобом не тільки загальної фізичної підготовки. Прояв максимальних швидкісно-силових можливостей і вольових зусиль, широкого тактичного мислення дозволяє удосконалювати багато спеціальних якостей, необхідні в різних видах спорту (Королянчук, 2021, с. 106).

Під час гри у футбол гравець отримує навантаження аеробно-анаеробного характеру і тому використання цієї надзвичайно захоплюючої гри на заняттях з фізичного виховання має позитивний вплив на розвиток фізичних якостей

здобувачів освіти: витривалості, сили, швидкості, спритності. Покращення загальної фізичної підготовленості студентів в процесі занять міні-футболом сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня загальної працездатності.

Отже, футбол це такий вид спорту, який самим більшим чином сприяє різносторонньому фізичному розвитку особистості. Адже, гра в футбол, пов'язана з необхідністю підтримувати високу працездатність протягом тривалого часу і виконувати роботу з максимальною інтенсивністю на тлі значного загального стомлення і стресу, вимагає високої стійкості у взаємопов'язаних функціональних системах. Тому технічні та тактичні навички футболістів демонструються в грі з належною ефективністю лише на фоні високого рівня їх фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Анікеєнко Л. В., Білоконь В. П., Дакал Н. А. Футбол як базовий засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К (162). 2023. С. 21-25. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).02.

2. Кондратович А. Б. Вплив занять футболом на показники фізичних якостей студентів. *Physical culture and sport: problems, researches, offers*. Materials of the xiii international scientific and practical conference. 30 April 07 May , 2017. С. 99-101.

3. Королянчук А. В. Роль футболу у формуванні всебічно розвиненої особистості студента в процесі навчання у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 4К (132). 2021. С. 104-107. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).23.

4. Петров О., Петров А. Футбол як засіб формування потреби в здоровому способі життя. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2008. Т. 1. С. 96-100.

5. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 118-123.

Лєванзов Марк Олексійович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «017 Фізична культура і спорт»
навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Павлюк Олена Михайлівна,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

СУЧАСНІ ЗАХОДИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ В УКРАЇНІ

Актуальність дослідження. За останні, приблизно п'ять років популярність важкої атлетики в Україні значно знизилась. Причиною цього є низький рівень популяризації через медіа, соцмережі та інші засоби розповсюдження інформації. Здається ніби це зовсім незначна причина зниження популярності даного виду спорту, але це не зовсім так. Здійснений аналіз проблеми наукового пошуку та власні спостереження засвідчують, що для розповсюдження і зацікавлення молоді важкою атлетикою дуже не вистачає саме медійного забезпечення даного питання [1-3].

В контексті проблеми наукового пошуку працювала не значна кількість науковців. Питанням популяризації важкої атлетики в Україні в наукових дослідження майже не приділяється увага. Тому нами обрано саме зазначену тему наукової розвідки.

Мета дослідження – визначити сучасний стан та представити заходи популяризації важкої атлетики в Україні.

Результати дослідження. В процесі проведеного наукового дослідження, а саме в ході аналізу науково-довідкової літератури, інформаційних матеріалів сайту ГО «Федерація важкої атлетики України» та за власними спостереженнями нами було встановлено, що не вистачає реклами змагань, а саме запрошення на змагання усіх бажаючих ознайомитись з нашим запальним видом спорту. Змагання проводяться в більшості лише для спортсменів і в глядацькому залі рідко можна побачити просто людину з вулиці, яка прийшла подивитись на змагання. Дуже часто змагання дивляться самі ж спортсмени, деколи батьки спортсменів, які беруть участь у змаганнях.

Вважаємо, що вищезазначена ситуація є передбачуваною, бо як людина взагалі може відвідати змагання або секцію і бути зацікавленою в цьому якщо вона про них навіть не знає. Проблема популяризації важкої атлетики в Україні є надзвичайно важливою, тому що коли спорт розвивається треба дивитись на прогрес, треба звернути увагу саме на проблему і виправлення її. Враховуючи таку тенденцію вважаємо надзвичайно важливим діяльність медіа і засобів розповсюдження масової інформації щодо популяризації важкої атлетики в Україні.

В контексті визначеної проблеми наукового пошуку пропонуємо деякі заходи стосовно популяризації важкої атлетики в Україні, а саме

- 1) публікація спортсменами та їх батьками у соціальних мережах спортивних досягнень;
- 2) проведення спортсменами з друзями бесід, перегляд відео щодо перших кроків до успіху чи невдач, чудові моменти тренувань та змагань;
- 3) важкоатлети можуть використовувати соціальні медіа для спілкування з фанатами в контексті популяризації важкої атлетики та ін.

Сподіваємось зазначені заходи приведуть до збільшення зацікавленості як дорослих так і дітей до спорту, бо спорт це здоров'я, міць і життя.

Висновки. Таким чином, популяризація важкої атлетики в Україні потребує комплексного підходу та спільних зусиль уряду, спортивних організацій, громадськості, тренерів, спортсменів, їх батьків. Вона може стати не лише важливим елементом спортивної культури країни, а й сприяти збереженню здоров'я та розвитку молодого покоління. Важливо вести активну роботу з популяризації важкої атлетики через медіа та соціальні мережі. Розповсюдження інформації про успіхи українських спортсменів у важкій атлетиці, тренувальні процеси, бесіди з ними, - все це може надихати людей на зайняття цим видом спорту та підтримувати вже існуючих фанатів.

Список використаних джерел

1. ГО «Федерація важкої атлетики України». URL: <http://uwf.net.ua/>
2. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: ДІА. 2019. 252 с.
3. Яковів В. І., Верцімага А. В. Історія розвитку силових видів спорту – методичні рекомендації для викладачів та студентів спортивного відділення. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2022. 42 с.

Лосєв Владислав Олександрович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Омельченко Аліна Олександрівна,
асистент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ П'ЯТИБОРЦІВ 12-14 РОКІВ

Сучасне п'ятиборство розпочинає свою довгу історію ще за давніх часів. З історичних джерел нам відомо про те, що ще у XIII віці до нашої ери в Давній Греції атлети змагалися з таких дисциплін, як біг, стрільба з луку, кінні перегони, боротьба та плавання. Ці види спортивної діяльності в майбутньому послужили основою для змагань з сучасного п'ятиборства, яке ми звикли бачити сьогодні (Булатова, 2011).

Людиною, яка відродила і продемонструвала світу цей вид спорту можна по праву назвати барона П'єра де Кубертена. Завдяки цьому французькому громадському та політичному діячу сучасне п'ятиборство стало відомим на світовій арені спорту. В 1912 році на літніх Олімпійських іграх у Стокгольмі сучасне п'ятиборство було представлено, як одна із спортивних дисциплін. Однак, на той час (а також наступні 88 років) змагатися мали змогу тільки чоловіки (Панін, 2020).

Сучасне п'ятиборство, яке сьогодні представлено, як олімпійський вид спорту, дозволяє змагатися і чоловікам і жінкам. Цей вид спорту достатньо популярний в наш час, однак його можна віднести до матеріально-затратних. Професійне екіпірування та інвентар – коштує великих грошей. Однак, як відомо, однією з дисциплін є кінні перегони, а тому спортсмену треба часто за власні кошти купувати і утримувати коня, що дуже дорого в наш час (Дрюков, 2004).

В сучасному п'ятиборстві змагаються з п'яти окремих дисциплін: стрільби, фехтування, кінного спорту, плавання та бігу. Кожна з дисциплін кардинально різниться між собою. Перед спортсменом-п'ятиборцем висуваються високі вимоги: показати максимально-можливий результат в кожній із дисциплін. Для цього спортсмен має не тільки володіти високою

технічною, тактичною і фізичною підготовкою в кожній окремій дисципліні, а й вмінні швидко переключатися і активізуватися в кожному виді діяльності (Адамчук, 2016).

Все це висуває перед тренером і спортсменом вдосконалення тренувального процесу та інноваційного підходу до підготовки п'ятиборця, тому обрана тема, на наш погляд, є актуальною і своєчасною.

Мета наукового дослідження виявити рівень координаційних показників спортсменів 12-14 років, які спеціалізуються з сучасного п'ятиборства та на основі отриманих даних запропонувати деякі засоби і методи, щодо їх вдосконалення.

Педагогічне дослідження було проведено на базі ДЮСШ № 1 м. Київ. В дослідженні взяло участь 10 спортсменів етапу спеціалізованої базової підготовки. Під час одного з тренувань нами було організовано і проведено тестування, яке складалося з виконання п'яти тестувань. Кожне тестування характеризувало рівень розвитку окремого компоненту координаційної підготовки п'ятиборців.

Спортсмени, яких було задіяно в дослідження виконували наступні тести:

- швидкісне подолання дистанції з перешкодами після реагування на світловий подразник (зміна ліхтарика з червоного на зелений);
- жонгливання двома тенісними м'ячиками однією рукою;
- виконання трьох акробатичних елементів поспіль без відхилення від прямої (три обертання вперед);
- виконання човникового бігу;
- влучання у ціль тенісними м'ячиками (кількість влучань з п'яти м'ячиків).

Таблиця 1.

Результати педагогічного дослідження

№	Прізвище спортсмена	1 тест	2 тест	3 тест	4 тест	5 тест
1	Афанасєва Марія	4	2	3	3	3
2	Бондар Вадим	4	4	4	4	3
3	Жолудь Антон	3	2	4	4	4
4	Калінін Сергій	5	3	4	4	4
5	Кобзар Данило	5	3	3	3	3
6	Коцур Данило	4	2	4	3	3
7	Красніков Кирило	4	3	3	3	3
8	Луневський Олексій	4	2	3	4	4
9	Малофєєв Євген	3	2	4	3	4
10	Таранова Катерина	4	2	4	4	3

Кожен з тестів оцінювався за шкалою балів від 1 до 5 та дозволяв оцінити всебічно рівень координаційної підготовки спортсменів. Так, завдяки першому тесту оцінювалась здатність спортсмена до швидкості реакції та дії на світловий подразник; завдяки другому тесту було оцінено рівень

координаційного володіння рухомими предметами; третій тест дав змогу виявити рівень розвитку вестибулярного апарату, здатність до орієнтування у просторі та утримання динамічної рівноваги; виконання четвертого тесту показувало рівень загальної спритності спортсмена; п'ятий тест було спрямовано на виявлення точності (табл. 1).

Наочно результати дослідження бачимо на діаграмі (рис. 1).

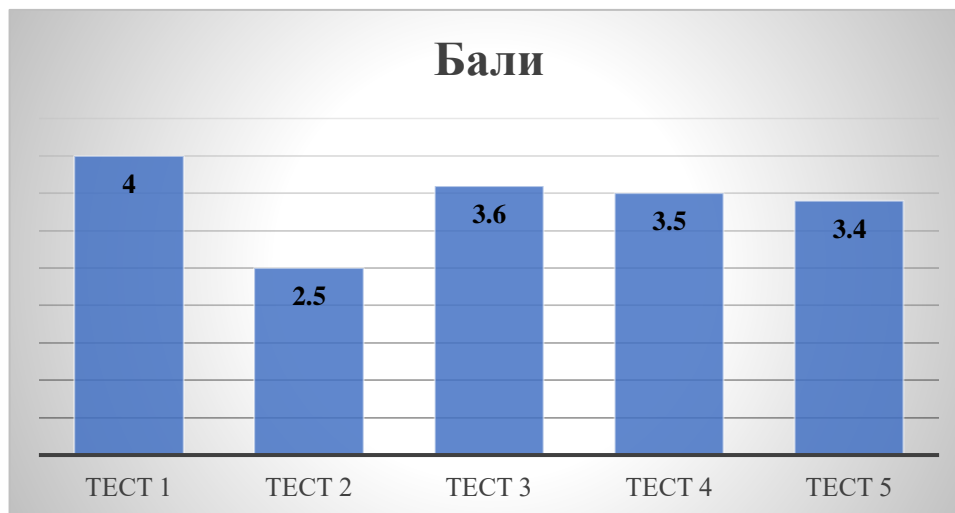


Рис. 1. Рівень розвитку координаційних показників спортсменів

За результатами дослідження бачимо, що показники координаційного розвитку у всіх спортсменів знаходились на доброму і задовільному рівні. Найгірші показники спостерігались у тесті № 2 (жонглювання). З метою підвищення показників координації нами було запропоновано наступні вправи:

1. Підкидання та лов тенісного м'ячика на висоту 0,5-1 метр однією рукою (спочатку правою, потім лівою) з заплющеними очима.
2. Перекидання м'ячика на висоту 0,5-1 метр з правої в ліву руку і навпаки з заплющеними очима.
3. Підкидання і лов двох м'ячків одночасно правою і лівою руками на три висоти (приблизно на 0,5 метрів, 1 метр, 2 метри).
4. Підкидання двох м'ячків одночасно двома руками і хресним ловом (та навпаки: хресне підкидання м'ячків та звичайний лов).
5. Жонглювання двома тенісними м'ячками однією рукою на однакову висоту (0,5 м) та зі зміною висоти (з кожним разом вище і вище).
6. Перекидання тенісного м'ячика однією рукою партнеру (спортсмен, що кидає м'ячик, виконує завдання з заплющеними очима, а той, що приймає з розплющеними).

Вище перераховані вправи рекомендуємо виконувати спортсменам під час розминки або на початку основної частини тренування.

Висновки. Сучасне п'ятиборство – олімпійський вид спорту, в якому спортсмени змагаються одразу в п'яти різних дисциплінах. Кожна дисципліна суттєво відрізняється одна від одної, що висуває складні вимоги до підготовки

п'ятиборців для показання високих результатів одразу в усіх дисциплінах.

Враховуючи координаційну складність деяких дисциплін (стрільба, фехтування), а також необхідність швидкого реагування та переналаштовування з дисципліни на дисципліну нами було запропоновано деякі засоби підвищення координаційних показників, розроблених на основі педагогічного дослідження.

Список використаних джерел

- 1. Адамчук В.** Побудова тренувальних мезоциклів спортсменів-багатоборців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 1. Вінниця. ТОВ «Планер», 2016. С. 232-236.
- 2. Булатова М. М.** Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях та відповідях. Друге видання. К. Олімпійська література, 2011. 400 с.
- 3. Гусаревич О. В.** Історична трансформація видів сучасного п'ятиборства на прикладі проведення олімпійських ігор 1992-2016 р.р. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 6 (88). 2017. С. 30-33.
- 4. Дрюков В. О.** Історія розвитку сучасного п'ятиборства. Підготовка кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві: Монографія. К. Науковий світ, 2004. С.4-8.
- 5. Панін І.** Пентатлон – стадіон. *Олімпійська Арена*, 2020. С. 5-12.
- 6. Романчук С. В.,** Лотоцький І. Р., Бабич М. О., Андрейчук В. Я., Панькевич Я. А., Романів І. В., Пилипчак І. В. Вплив авторської програми фізичної підготовки на спортивні результати команд з військового п'ятиборства. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Том 7, № 2 (36). С. 313-319.

Науменко Володимир Сергійович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «017 Фізична культура і спорт»
навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Павлюк Олена Михайлівна,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Спортивне орієнтування, як вид спорту, входить до програм багатьох міжнародних змагань, Чемпіонатів та Кубків світу, Європи, Універсіад, Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту. У 1980 році Міжнародний олімпійський комітет визнав спортивне орієнтування кандидатом в олімпійські види спорту.

Фізичні вправи на свіжому повітрі, перебування на природі, в лісі, де біг гармонійно поєднується з розумовою роботою спортсмена на дистанції, додали популярності і масовості виду спорту, і як наслідок – за останні 3-4 роки проводяться Чемпіонати України з кількістю спортсменів в 700-800 осіб є вже не винятком, а нормою. Дані факти обґрунтовують актуальність та вибір теми наукового пошуку «Сучасні аспекти розвитку спортивного орієнтування».

Зазначену проблему вивчали такі дослідники, як: О. Васильєв, О. Степанюк «Електронна відмітка для спортивного орієнтування»; М. Гоєнко, Т. Кропивницька «Лідерство у спортивному орієнтуванні та фактори, що його обумовлюють»; Н. Шип «Оцінювання рівня розвитку технічних навичок у спортсменів-орієнтувальників» та ін. Однак питання сучасних аспектів розвитку спортивного орієнтування потребує уточнення, систематизації та введення в науковий обіг маловідомих наукових фактів.

Мета дослідження – визначити сучасні аспекти розвитку спортивного орієнтування.

Результати дослідження. Спортивне орієнтування – це складний вид спорту, в якому гармонійно поєднуються фізична і розумова підготовка спортсмена, знання топографії і вміння орієнтуватися на місцевості. Під час

бігу по пересіченій місцевості, вичитуючи спортивну карту, спортсмену треба прийняти рішення і вибрати найкращий маршрут для бігу (Шип, 2019).

Стосовно класичних видів спортивного орієнтування виокремлюють:

- біг в заданому напрямку;
- орієнтування за вибором;
- орієнтування на велосипедах;
- трейл-орієнтування;
- рогейн-24 (командне спортивне орієнтування протягом 24 годин поспіль, 1992 р.);
- спортивне орієнтування в приміщеннях (2024 р.) та ін.

В нашому науковому дослідженні розглянемо кілька сучасних аспектів цього виду спорту та визначимо перспективи щодо його розвитку. Нині Кубки Європи зі спортивного орієнтування збирають вже до 4,8 тис. стартуючих спортсменів (окремо жінки, окремо чоловіки, різні вікові категорії, і відповідно для кожної вікової групи, окрема дистанція). При такій кількості спортсменів видовищність змагань, технічні аспекти, швидкість обробки інформації забезпечили інноваційні технології, наприклад:

1) дизайнерські складні програми Corel Draw, Ocad gratis для малювання карт (в 2014 р. вийшла перша версія програми, спеціально для малювання спортивних карт – open orienteering, (розробник Kai Pastor); пріоритет цих карт в тім, що вони прості, доступні, з зрозумілим інтерфейсом, супутниковий знімок, можливість накладання слоїв різних картографічних матеріалів з різних джерел, різних супутників, одної і тої же місцевості;

2) WEB камери в онлайн режимі,

3) GPS трекінги спортсменів,

4) електронна суддівська система Sport Ident, яка була спеціально розроблена для використання в спортивному орієнтуванні, за допомогою якої, при фініші останнього спортсмена, вже формується підсумковий протокол змагань, а кожен спортсмен вже при своєму фінішуванні отримує роздрукований результат, з вказаною відстанню між контрольними пунктами і швидкістю свого бігу.

Одразу після змагань на офіційному сайті спортивного орієнтування в Україні, можна подивитись спліти усіх спортсменів з додатковою інформацією для тренерів. Спліти – це порівняння проходження усіх відрізків бігу, з вказанням занятого місця на кожному відрізку, швидкості та занятого місця, усіх спортсменів, вказання ідеального часу проходження усієї дистанції). Це дуже важлива інформація для тренерів, для того, щоб розуміти чого бракує спортсмену – тактичній підготовки чи швидкості, або витривалості і над чим потрібно в подальшому працювати спортсмену.

В подальшому електронні суддівські системи в спортивному орієнтуванні, які допомагають забезпечити більш точне та ефективне суддівство, і надалі будуть сприяти підвищенню якості та привабливості цього виду спорту. Сучасні електронні суддівські системи також будуть використовуватися для покращення точності та ефективності суддівства на змаганнях. Сучасні технології, такі як

GPS, додатки для смартфонів та GPS-трекери, також будуть значним плюсом для спортивного орієнтування. Вони дозволяють вдосконалити системи контролю, а також забезпечують більш точне визначення місцеположення учасників.

Спортивне орієнтування стає все більш популярним як серед любителів активного відпочинку, так і серед професійних спортсменів. Змагання різного рівня складності привертають різні категорії учасників, що сприяє його розвитку. Вищезазначені аспекти допомагають спортивному орієнтуванню залишатися захоплюючим та актуальним видом спорту у сучасному світі.

Значний внесок в розвиток спортивного орієнтування здійснено на початку 2024 року заходом, який проходив за ініціативи Президента України Володимира Зеленського – проектом «Всеукраїнські шкільні ліги пліч-о-пліч». Проект розрахований розвивати спорт, особистість, розвивати відчуття суперництва, лідерські якості, виявляти талановитих спортсменів. Учасники проекту боролися за перемогу у п'яти дисциплінах: футзал, баскетбол, черлідінг, спортивне орієнтування, волейбол. Це ще на сходінку підняло популярність досліджуваного виду спорту.

Висновки. Таким чином, на сьогодні відсутній такий вид спорту, який би забезпечував людині: здоров'я, можливість пізнавати світ, спілкуватися з природою, розвиватися інтелектуально, духовно і фізично, а також, просто забезпечував би азарт змагань. І все це можливо робити у будь-який час, вік, різними способами (бігом, на лижах, на велосипедах, на інвалідних колясках тощо). І не важливо, скільки тобі років, у кожного є вибір дистанції по складності, щоб змагатися з рівними собі по силі, віку і рівню підготовки в спортивному орієнтуванні.

Список використаних джерел

1. Васильєв О. Ю., Степанюк О. М. Електронна відмітка для спортивного орієнтування. *Новітні комп'ютерні технології*. 2017. Т. XV. С. 254-256.

2. Гоєнко М. М., Кропивницька Т. А. Лідерство у спортивному орієнтуванні та фактори, що його обумовлюють. *Спорт та сучасне суспільство: збірка матеріалів XIV Міжнародної студентської наукової конференції*. Київ, НУФВСУ, 2021. С. 170-176.

3. Усатюк Г. Ф., Войчун О. В. Методичні рекомендації до занять зі спортивного орієнтування. Миколаїв, 2015. 228 с.

4. Шип Н. Є. Оцінювання рівня розвитку технічних навичок у спортсменів-орієнтувальників. *Слобожанський науково спортивний вісник*. 2019. № 6 (К). С. 129-133.

5. Комітет з питань молоді і спорту. https://komsport.rada.gov.ua/news/main_news/76536.html

Павлова Єкатерина Андріївна,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Павлов Роман Геннадійович,

викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ВПЛИВ РІВНЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ МОЛОДИХ ФУТБОЛІСТІВ

Швидкісно-силові здібності в сучасному спорті відіграють ключову роль у досягненні високих результатів. Заходи, спрямовані на їх поліпшення, є об'єктом досліджень та тренувальних програм багатьох фахівців. В одній з таких програм рекомендації В. І. Ляха надають особливу увагу вибору та виконанню вправ, що дозволяють регулювати швидкість та рівень навантаження. Однак, перед впровадженням таких методів важливо зрозуміти природу проблеми та основні принципи гармонізації вправ для досягнення оптимальних результатів.

Головною метою тренування швидкісно-силових здібностей є досягнення високих результатів шляхом оптимального поєднання вправ, спрямованих на розвиток швидкісних та силових параметрів рухів. Проте, існує ряд проблем, пов'язаних з вибором та виконанням таких вправ. Зокрема, виникає необхідність збалансувати навантаження, щоб уникнути стабілізації рівня, що обмежує формування швидкісно-силових здібностей. Крім того, розділення силового та швидкісного тренування у часі ставить під сумнів ефективність методів, що використовуються, та вимагає розробки комбінаційного підходу. Таким чином, актуальним є пошук оптимальних вправ та методів тренування, які б забезпечували максимальний ефект при формуванні швидкісно-силових здібностей у спортсменів різного рівня підготовленості.

Навчання технічним прийомам у футболі розпочинається вже з першого року навчання у групах початкової підготовки, де діти шестирічного віку послідовно вивчають всі прийоми окремо. Багато провідних тренерів вбачають недоліки у технічній підготовці молодих футболістів, особливо після їхнього перебування у групах початкової підготовки. Особливі складнощі виникають у

футболістів віком 10-11 років під час проведення контрольних-перекладних тестів, що визначають найбільш обдарованих та перспективних гравців для навчально-тренувальних груп, що відповідають етапу попередньої базової підготовки (Артим'юк, 2009).

Задоволення вимог технічної майстерності у ранньому віці визначає подальший рівень технічної підготовленості футболістів. Практика показує, що прийоми, навчені з високою якістю на етапах початкової та попередньої базової підготовки, залишаються стійкими протягом всього періоду спортивної зрілості.

Успішність у змагальній діяльності у футболі значною мірою залежить від розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності, а також психологічної та інтелектуальної підготовленості гравців. Підвищення рівня підготовки відбувається як під час тренувань, так і під час гри, яка є важливим засобом фізичного розвитку та виховання.

Майстерне володіння технікою є неодмінною складовою всебічної підготовки та гармонійного розвитку футболістів. Від того, наскільки повно гравець володіє різноманітними технічними прийомами та наскільки швидко та точно він їх застосовує в різноманітних умовах гри, залежить можливість досягнення високих спортивних результатів, особливо в умовах протистояння гравцям суперників та при прогресуючій втомі. Чим вище рівень розвитку рухових здібностей у відповідних пропорціях, тим більше можливостей для виняткового оволодіння технікою та її ефективного використання. З іншого боку, чим вищий рівень технічної майстерності, тим краще реалізуються рухові здібності (Столітенко, 2011).

Останнім часом фахівці не лише розробляють методики тренування висококваліфікованих футболістів, але й активно вдосконалюють систему підготовки спортивних резервів. За думкою авторів досліджень, ефективний процес навчання спортивної техніки має базуватися на розумінні моделі техніки рухових дій, що використовуються висококваліфікованими спортсменами під час змагань. Незважаючи на наукову важливість цих робіт, їх основні положення мають загальнотеоретичний характер і не містять детальних практичних рекомендацій для конкретних етапів тривалої підготовки та індивідуальних особливостей молодих футболістів (Віхров, 2004; Дулібський, 2000).

У порівнянні ефективності техніки рухів футболістів різного рівня кваліфікації виявлено дискримінативні ознаки, що використовуються як основні показники. Оскільки техніка рухів у футболі дуже складна і залежить від розвитку фізичних якостей, тактичного розуміння гри тощо, визначити її найбільш раціональний варіант стає завданням складним.

Аналіз наукових джерел показує, що на сучасному етапі розвитку футболу розробляються та впроваджуються різноманітні методики вдосконалення процесу технічної підготовки, але вони потребують подальшого вдосконалення та адаптації до конкретних умов та потреб гравців.

Великий акцент ставиться на розвиток «вибухової» сили ніг, яка є

ключовою для футболістів. Стрибкові вправи, такі як настрибування на різні предмети з подальшим вистрибуванням угору або убік, стрибки у довжину та у висоту, багатоскоки та ін., дуже ефективно сприяють цьому процесу. На етапі початкової підготовки використовуються різноманітні вправи, спрямовані на гармонійний розвиток всіх груп м'язів, формування «м'язового корсету», підсилення дихальної мускулатури, м'язів верхнього плечового поясу та задньої поверхні стегна.

Для розвитку першої групи м'язів ефективні вправи швидкісно-силового характеру, які сприяють збільшенню швидкості скорочення м'язів. Такі вправи включають біг на короткі дистанції, різні стрибки та стрибкові вправи, вправи з обтяженнями та спеціальні вправи з м'ячем.

Друга група м'язів розвивається за допомогою загальнорозвиваючих вправ з обтяженням або без нього. Вибір розміру опору та темпу виконання вправ для формування швидкісно-силових здібностей повинен бути індивідуалізованим та враховувати вікові та морфологічні особливості кожної людини.

Для розвитку фізичних якостей футболістів використовують різні методи, такі як інтервальний, повторний, змінний, рівномірний, метод «до відмови», ігровий та змагальний. Круговий метод також є ефективним, оскільки дозволяє об'єднати різні методи тренування в єдину систему, що різнобічно впливає на становлення фізичних якостей (Дулібський, 2001).

З урахуванням методів протистояння, які використовує спортсмен під час гри, всі вправи, спрямовані на покращення швидкісно-силових здібностей, можна організувати у такий спосіб:

- Вправи, що сприяють формуванню динамічної міці через стрибки (у висоту, у довжину, в бік, стрибки через перешкоди, скакалка, застрибування та зістрибування з різних висот тумб). Під час цих вправ м'язи виконують рухи уперед і долають опір. Ця група вправ є найбільш поширеною.
- Вправи, що створюють вибухову силу або момент старту, особливо при раптовій зміні напрямку руху під час ривків.
- Виконання бігових та стрибкових вправ з додатковими навантаженнями.
- Вправи з опорою на партнера (поштовхи під час бігу).

Для досягнення певного впливу на швидкісно-силові здібності, Лях В. І. рекомендує використовувати переважно ті вправи, які можна комфортно регулювати за швидкістю та рівнем навантаження. Багато подібних вправ виконуються з нормованими зовнішніми навантаженнями, іноді змінюючи рівень цих навантажень, оскільки повторні переміщення зі звичайними навантаженнями, в тому числі при максимальній швидкості, можуть призвести до стабілізації рівня, що обмежує формування швидкісно-силових здібностей.

Основним завданням тренування швидкісно-силових здібностей є раціональне поєднання у вправах високошвидкісних та силових рухів. Проблеми цієї гармонізації вирішуються за допомогою збалансованого поєднання швидкісних та силових параметрів рухів, що відбуваються в

протилежних напрямках. Це дає можливість досягти значної потужності, зберігаючи швидкість дії.

Розділення силового та швидкісного тренування у часі неможливе, тому важливо застосовувати комбінаційний підхід. У цьому контексті доцільно використовувати вправи, які моделюють техніку переміщень футболіста як з м'ячем, так і без нього. Напрацювання таких навичок у молодих футболістів спрямоване на поліпшення рухового апарату загалом, вдосконалення технічних прийомів та ефективне використання швидкісно-силових якостей під час гри.

Вправи для покращення швидкісно-силових здібностей є дуже різноманітними і можуть включати:

- удари для збільшення міцності і точності;
- боротьба за м'яч з опорою партнера;
- вправи з додатковим навантаженням та інші (Віхров, 2004).

У випадку потреби обирають вправи, які спрямовані на удосконалення груп м'язів, які можуть бути відстаючими у формуванні плечового поясу або задньої поверхні стегна.

Під час тренування швидкісно-силових здібностей перевага віддається вправам, які виконуються з максимальною можливою швидкістю при збереженні точної техніки рухів (це так звана регульована швидкість). Особливо важливе нормування зовнішніх навантажень у випадку, коли вони використовуються з високими вимогами до швидкісно-силових здібностей, які природно відбуваються з невеликими або ж зовсім без зовнішніх навантажень, наприклад, метання м'яча або стрибки. Додаткові навантаження мають бути обмежені, щоб не порушувати техніку рухів та не псувати якість виконання.

Ефективність швидкісно-силових вправ визначається у великій мірі частотою їх введення у щотижневі та більш тривалі цикли занять, при цьому потрібно зберігати або підвищувати рівень швидкості переміщень. Динаміка швидкості рухів також служить одним із основних критеріїв для регулювання періодів відпочинку між повтореннями: якщо рухи починають сповільнюватися, це може бути сигналом для підвищення інтервалу відпочинку або припинення повторення.

Короткочасність швидкісно-силових вправ і обмеженість величини навантажень дозволяють виконувати їх масово у будь-якому занятті і по кілька серій. Однак потрібно пам'ятати, що максимальна мобілізація швидкісно-силових здібностей і використання граничної сили не повинні призводити до зниження швидкості рухів або погіршення якості виконання.

У великій мірі принцип застосування швидкісно-силових вправ полягає в тому, щоб працювати більше, але поступово збільшувати обсяг навантаження під час окремого заняття. В циклах тренувань, коли кількість занять становить 2-4 на тиждень, швидкісно-силові вправи можна вводити в будь-яке заняття, нормуючи розмір навантаження залежно від особливостей вправ та рівня підготовленості атлетів (Перепелиця, 2006).

Вивчення технічних прийомів у футболі відіграє важливу роль у розвитку молодих гравців, починаючи з раннього віку. Особливу увагу приділяють

цьому аспекту, оскільки відповідна технічна майстерність відіграє ключову роль у подальшому успіху гравців у змагальній діяльності. Забезпечення необхідного рівня технічної майстерності в ранньому віці є важливою передумовою для подальшого успішного розвитку у футболі.

Висновки. Аналіз показує, що розвиток технічних навичок потребує системного підходу та вдосконалення методів тренування. Успішність у цьому процесі залежить від уміння тренерів адаптувати методики до індивідуальних особливостей гравців та враховувати їхні потреби. Зокрема, розвиток «вибухової» сили ніг виявляється ключовим, і для цього використовуються різноманітні вправи, які спрямовані на покращення фізичних якостей та технічної майстерності.

Застосування комбінованого підходу до тренування швидкісно-силових здібностей є ефективним методом для досягнення оптимальних результатів. Це включає в себе рівномірне поєднання вправ, що спрямовані на розвиток швидкості та сили, з метою забезпечення балансу та збереження точності техніки рухів. Для ефективного тренування важливо зберігати або підвищувати рівень швидкості переміщень, а також правильно регулювати обсяг навантаження залежно від індивідуальних особливостей та рівня підготовленості гравців.

Отже, вивчення технічних прийомів у футболі є необхідною складовою всебічної підготовки гравців, яка сприяє їхньому успішному розвитку та досягненню високих спортивних результатів. Вдосконалення методів тренування та систем підготовки важливе для забезпечення ефективного розвитку молодих футболістів у цій галузі.

Список використаних джерел

1. Артимишук Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. *Проблеми формування здорового способу життя молоді: зб. наук. ст.* Л.: ЛНУ ім. І. Франка, 2009. С. 117-119.

2. Віхров К. Л. Футбол у школі: навч. посіб. К.: Комбі ЛТД, 2004. 256 с.

3. Дулібський А. В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз.культури і спорту.* Л.: ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С. 216-219.

4. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України. 2001. С. 61-65.

5. Перепелиця П. Є. Аналіз тактико-технічних процесів футболістів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.* Ч.: ЧДПУ, 2006. №35. С. 285-290.

6. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. *Метод. посібник.* Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. Київ. 2011. 300 с.

Поросюк Валентина Сергіївна,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьов Сергій Іванович,

кандидат педагогічних наук

доцент кафедри олімпійського і професійного спорту

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Легка атлетика – найбільш масовий вид спорту. Складові вправи легкої атлетики ходьба, біг, стрибки, метання є не тільки природними рухами людини, але й складовими частинами багатьох фізичних вправ для розвитку фізичних якостей людини таких як витривалість, швидкість, сила, спритність. Вправи легкої атлетики широко застосовуються у окремих видах спорту (гандбол, футбол, волейбол, баскетбол тощо) у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей. Вправи легкої атлетики відрізняються своєю багатогранністю що дозволяє розвивати не одну групу м'язів тіла, а всі разом. Заняття легкою атлетикою має велике оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення. Оздоровче значення – формування правильної постави, розвитку внутрішніх органів особливо серцево-судинної та дихальної систем підвищується оздоровчий ефект проведенням занять на свіжому повітрі. Виховне – виконання бігу, стрибків, метання виховують у людини стійкий психічний стан, волю, уміння долати труднощі, сприяють навичкам здорового способу життя. (Полулященко, 2022, с. 4).

Значна кількість вітчизняних і зарубіжних дослідників визначили і вирішили цілу низку актуальних питань, що стосуються підготовки спортсменів високої кваліфікації у різних дисциплінах легкої атлетики (В. М. Селуянов, 2007; Р. Ф. Ахметов, 2006; В. І. Бобровник, 2007; А. П. Бондарчук, 2007; Є. П. Врублевський, 2009; В. Д. Поліщук, 2000 та ін.).

Головко Д. (2001) свого часу висунув гіпотезу, що в багаторічному тренувальному процесі пріоритет потрібно надавати вправам зі спринтерською та функціональною підготовкою, оскільки розвиток швидкісних можливостей та швидкісної витривалості в структурі рухової підготовленості позитивно

впливатимуть на кінцевий результат.

Легкоатлетичні вправи, через різноманітність видів, потребують різнобічного розвитку всіх основних рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості і координації. З іншого боку, вправи також мають суттєвий вплив на процес розвитку і вдосконалення цих якостей. Відомо, що головною якістю в усіх видах легкої атлетики є швидкість. Вона багато в чому залежить від природних даних, але й успішно розвивається легкоатлетичними вправами (Сапегіна, Шатов, 2016, с. 5).

Під швидкістю розуміють комплекс функціональних якостей людини, які визначають швидкісні характеристики рухів, а також рухові реакції (час від отримання сигналу до початку руху).

Швидкість – багатокомпонентна фізична якість. Вона складається з частоти рухів, швидкості поодинокого скорочення м'язових груп та часу рухової реакції. Всі ці компоненти поступово знижуються з віком, гіподинамією, детренованістю. Тому так важливо мати високий рівень розвитку швидкості та підтримувати цей рівень за допомогою спеціального тренування (Смоляков, 2016, с. 5).

Швидкість – фізична якість, яка лежить в основі більшості легкоатлетичних вправ. Від швидкості відштовхування в стрибках і бігу, від швидкості метання та штовхання снаряда залежать результати спортсменів. Для розвитку швидкості в легкій атлетиці застосовуються біг на короткі відрізки з максимальною швидкістю, вправи з великою частотою рухів, спортивні ігри. Для прояву швидкості, яка визначається рухливістю нервових процесів, дуже важливий високий рівень координації рухів, сила й еластичність м'язів, досконала спортивна техніка. Рівень швидкості визначається вмінням розслаблювати м'язи-антагоністи, здібністю швидко виконувати рухи, використовуючи при цьому реактивні властивості м'язів.

Розвиток швидкості – це багаторічний процес, який необхідно починати в дитячому віці, застосовуючи різноманітні рухливі ігри, а потім і спеціальні вправи. У сучасній методиці тренування надзвичайно важливими є засоби й методи, спрямовані на подолання «швидкісного бар'єра», який неминуче з'являється на певних етапах тренування. До них належать виконання вправ у полегшених умовах, біг по нахиленій доріжці, біг з використанням звукових або світлових лідерів, метання полегшених снарядів, вправи на швидкість рухової реакції та ін.

Швидкість виховується за допомогою різноманітних рухових задач, успішність вирішення яких визначається мінімальним часом виконання рухових дій.

Вправи для розвитку та удосконалення швидкості:

1. Прискорення на короткі відрізки.
2. Біг по нанесеним відміткам.
3. Біг під уклон.
4. Біг на місці с опорою (максимальна частота рухів)
5. Рухливі ігри для розвитку швидкості, спортивні ігри.

Витривалість у ході виконання фізичних вправ є багатокомпонентною якістю, яка має неоднакові механізми стомлюваності, а отже існують різні види витривалості (табл. 1).

Таблиця 1.

Різновиди витривалості			
Витривалість			
Загальна		Спеціальна	
Швидкісна	Силова		Координаційна
Лактатна	Алактатна	Динамічна	Статична

Витривалість обумовлюється економічністю виконання роботи, наявністю необхідних енергетичних запасів, рівнем сформованості відповідних рухових навичок та розвитку інших фізичних якостей, здатністю нервових клітин тривалий час підтримувати відповідне збудження, рівнем працездатності та злагодженості фізіологічних функцій, здатністю вольовими зусиллями боротися з наростанням стомлення (Грибан, 2019, с. 193)

Розрізняють загальну витривалість і спеціальну. Загальна витривалість розглядається як здатність виконувати тривалу роботу помірної інтенсивності з достатнім забезпеченням організму киснем і з обов'язковим функціонуванням усього м'язового апарату.

Здатність довго виконувати інтенсивну м'язову діяльність в умовах недостатнього забезпечення організму киснем (у борг) в окремих видах спорту називають спеціальною витривалістю. Але не можна думати, що організм недостатньо тренуваної людини не може виконувати близьку за змістом м'язову роботу «в борг» і не має спеціальної витривалості.

Наприклад, біг у швидкому темпі відрізка 250-300 м вимагає значної м'язової діяльності, що триває 60-70 с. Ця робота також виконується за умови недостатнього постачання організму кисню і досить часто зустрічається у повсякденному житті, побуті, виробництві, відпочинку (Смоляков, 2016).

Якщо вжитті прояви спеціальної витривалості не постійні, то загальна витривалість вважається на сьогодні основним базисом, що забезпечує нормальне функціонування організму в екстремальних умовах його життєдіяльності (побутові, трудові, спортивні).

Багато вчених (М. М. Амосов, В. М. Платонов та ін.) вважають, що високий рівень загальної витривалості є тим фундаментом, який забезпечує високий рівень здоров'я. Тому так важливо постійно тренувати загальну витривалість, підтримувати її на належному рівні не тільки для складання заліку, вона також потрібна для нормальної життєдіяльності людини (Смоляков, 2016, с. 6).

Рухова витривалість – здатність до тривалого виконання м'язової роботи на необхідному рівні її ефективності. З фізіологічної точки зору, ця здатність

визначається здатністю організму протистояти втомі. Підтримка необхідної високої ефективності рухів залежить від функціональних можливостей та інтегрованої діяльності всіх систем організму. Ступінь їх участі, напруженість функціонування залежать від інтенсивності та тривалості роботи і умов діяльності (Сапегіна, Шатов, 2016, с. 15).

Витривалість необхідна легкоатлету будь-якої спеціалізації. Вона потрібна не тільки для виконання основної спортивної вправи, але й для того, щоб витримати великий обсяг тренувальної роботи, який характерний для сучасної легкої атлетики.

Під загальною витривалістю розуміється здатність спортсмена виконувати тривалу роботу малої й середньої інтенсивності. Вона є тією основою, яка необхідна для виконання певних тренувальних навантажень і виховання спеціальної витривалості. Для бігуна на короткі дистанції спеціальна витривалість потрібна для того, щоб зберігати максимальну швидкість бігу протягом усієї дистанції. Стрибунові спеціальна витривалість необхідна для виконання певної кількості стрибків з максимальною інтенсивністю в процесі тривалих змагань. Особливо велике значення рівень спеціальної витривалості має для бігунів на середні й довгі дистанції, де він визначається функціональними можливостями організму спортсмена, зокрема його аеробними можливостями. Одним з основних засобів підвищення витривалості є рівномірний або перемінний біг (для більш підготовлених спортсменів), а також вправи, які виконуються тривалий час із великим навантаженням (Дух, 2018).

Розвиток загальної витривалості здійснюється, зазвичай, у підготовчому періоді, а удосконалення протягом цілого року. Над розвитком спеціальної витривалості працюють переважно на весняному етапі підготовчого періоду й у змагальному періоді.

Основний засіб розвитку спеціальної витривалості – систематичне й багаторазове виконання спеціальних фізичних вправ і основної спортивної вправи (Дух, 2018).

Загальна витривалість розвивається шляхом виконання тривалої роботи з оптимальною функціональною активністю основних життєзабезпечуючих органів і структур організму.

Вправи для розвитку та удосконалення витривалості:

1. Біг з помірною швидкістю по пересічній місцевості.
2. Лижна підготовка.
3. Плавання.
4. Рухливі та спортивні ігри (20-60хв).

Висновки. Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне в юному віці, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності, успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Доступність легкоатлетичних вправ для більшості дітей, підлітків і юнаків обумовлена насамперед їхньою великою різноманітністю й

природністю. Дитячий і підлітковий вік – найбільш сприятливий період для розвитку більшості фізичних якостей, формування фундаменту основних рухових навичок, удосконалення функціональних можливостей організму.

Регулярні заняття легкою атлетикою дозволяють спрямовано впливати на природні зміни організму, що ефективно сприяє його розвитку.

Список використаних джерел

1. **Головко Д.** Корекція швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів. *Молода спортивна наука України*. ЛДІФК. Львів. 2001. Вип. 5, т. 1. С. 315-317.
2. **Грибан В. Г.,** Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
3. **Дух Т. І.** Основи підготовки легкоатлетів. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Львівський держ. ун-т фізичної культури. Львів. 2018. 27 с.
4. **Полулященко Т. Л.** Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 89 с.
5. **Сапегіна І. О.,** Шатов А.В. Методика розвитку швидкості та витривалості засобами легкої атлетики: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2016. 21 с.
6. **Смоляков Д. О.** Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів 1-5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 30 с.

Савостьянов Володимир Олександрович,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Дубовой Олександр Володимирович,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ТЕХНОЛОГІЯ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У ПОЖЕЖНО-ПРИКЛАДНОМУ СПОРТІ

У сучасному світі пожежно-прикладний спорт є одним із важливих напрямків фізичної активності, спрямованим на розвиток та підтримку фізичної підготовки спеціалістів у цій галузі. Проте формування студентських команд з цього виду спорту часто зіштовхується із складнощами у залученні досвідчених спортсменів з відповідними досягненнями. На тлі того, що багато з них обирають навчання в інших вищих навчальних закладах, необхідність підтримувати високий рівень підготовки в цьому виді спорту залишається критичною. Наукові дослідження підтверджують, що робота рятувальників потребує високої фізичної підготовки, особливо з урахуванням швидкісно-силових навантажень та вимог до м'язової витривалості.

Ключовою проблемою стає відсутність ефективних підходів до формування студентських команд з пожежно-прикладного спорту, які б дозволили забезпечити стабільний рівень підготовки учасників, враховуючи їхні індивідуальні особливості та можливості. До цього додається потреба у розробці спеціалізованих методик тренувань, спрямованих на збалансований розвиток фізичної та технічної підготовки кожного спортсмена. Також важливо враховувати, які конкретні фізичні здібності та рухові навички визначають успіх у різних дисциплінах цього виду спорту та як їх можна ефективно розвивати.

В процесі підготовки у студентських командах з пожежно-прикладного спорту часто виникають труднощі з привабленням досвідчених спортсменів із відповідними спортивними званнями. Багато з них обирають навчання в технічних та гуманітарних університетах, і в цей час змагання з пожежно-

прикладного спорту залишаються обов'язковими. Наукові дослідження, що досліджують професійні функції рятувальників, підтверджують, що їхня робота вимагає високого рівня фізичної підготовки, особливо швидко-силового режиму, з високими вимогами до м'язової витривалості та інших фізичних якостей.

Пожежники повинні мати відмінне здоров'я, витривалість та фізичну силу, оскільки їхнє спорядження важить велику масу, і вони повинні бути здатні швидко маневрувати та реагувати на різноманітні ситуації під час пожежі.

У цьому контексті ключовою стає концепція моделювання професійної діяльності через спортивно-тренувальний процес, зосереджений на розвитку важливих фізичних якостей, що вимагаються в роботі пожежних та рятувальників. Для цього потрібно розробляти спеціалізовані методики тренувань, які б забезпечували збалансований розвиток фізичної та технічної підготовки, а також індивідуалізацію підходу до кожного спортсмена.

Під час вибору та комбінування тренувальних методів для розвитку рухової сфери та різнобічної фізичної підготовленості важливо мати на увазі, які конкретні фізичні здібності формують основу загальної рухової активності. Після цього слід визначити, які саме рухові здібності визначають успіх у різних спортивних дисциплінах та виді спорту, які обрані як предмет спеціалізації. Далі потрібно встановити, як саме проявляється фізична активність та характер роботи рухових м'язів у різних видів рухів та дій.

При організації спеціальної фізичної підготовки у пожежно-прикладному спорті основна увага має бути зосереджена на поліпшенні силових здібностей, які є важливими для швидких рухів і переміщень спортсменів (Антошків, 2002).

Для досягнення значного прогресу у швидко-силовій підготовці та покращення техніко-тактичних результатів, корисно використовувати вправи з підвищеним обсягом швидко-силових навантажень. Наприклад, у такій підготовці ключове значення мають вправи, які сприяють покращенню стартового розгону, високої дистанційної швидкості та інші.

Щоб досягти ефективності в розвитку швидкісних якостей, можна використовувати різноманітні вправи, такі як біг, стрибки, метання важких предметів тощо. Важливо враховувати індивідуальні особливості спортсменів та використовувати методи, що відповідають їхнім потребам і можливостям.

Експериментально було підтверджено, що розвиток фізичних якостей у різних спортсменів може відрізнятись, залежно від використовуваних методів і навантажень. Тому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена при плануванні тренувань.

Отже, для досягнення успіху у пожежно-прикладному спорті важливо систематично вдосконалювати силові та швидко-силові якості за допомогою спеціалізованих тренувань та вправ, які відповідають особливостям цієї дисципліни (Антошків, 2006).

Під час виконання завдання «Підйом по штурмових сходах на 4-й поверх навчальної вежі» спортсмени пожежно-прикладного спорту проходять першу

половину дистанції від моменту стартового розгону до досягнення штурмових сходів на другому поверсі через вікно, а також підйом по штурмових сходах на максимальних швидкостях. Тому під час тренування спортсмени зазвичай використовують методи спринтерського тренування. Розроблена в дослідженні програма базується на використанні інтервального методу тренування, який широко застосовується в різних види спорту для розвитку швидкісно-силових якостей. У цій методиці спортсмени виконують біг на коротких відрізках, зазвичай від 50 до 90 метрів, у режимі інтервалу. Ці тренування проводяться на високих швидкостях, наближених до максимальних, з відповідними періодами відпочинку між повтореннями і серіями.

Згідно сучасних стандартів методичної культури спортивного тренування, програма тренувань розглядається як складова структури тренувальних завдань, де конкретизація числа повторень і серій виконання вправ, тривалість перерв у відпочинку та режим роботи встановлюється на основі очікуваного тренувального ефекту фізичного навантаження.

Експерти вважають, що розвиток спортивних здібностей позитивно впливає на загальну професійну готовність та зовнішній вигляд курсантів та студентів, оскільки спортивні навички, ставши складовою їхнього професійного вміння, сприяють формуванню характерних якостей, таких як впевненість в собі, відповідальність та організованість у діях.

У плануванні спеціальної фізичної підготовки пожежних-рятувальників була висунута гіпотеза, що ефективний розвиток їхніх здібностей можливий за умови використання спеціалізованих засобів з спеціальною спрямованістю. Різні блоки тренувальних навантажень спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей та мають свої особливості в залежності від етапу підготовки. Кумулятивний ефект тренування спостерігається після застосування блоку тренувань швидкісно-силової спрямованості тривалістю 4-8 тижнів, що підвищує функціональний рівень організму спортсмена.

Технологія побудови тренувального процесу передбачає розподіл фізичних навантажень з урахуванням різних аспектів, таких як швидкісно-силова спрямованість, сила, витривалість, координація та гнучкість, на різних етапах підготовки (Антошків, 2004).

У кожному спортивному виді існує ідеал техніки, який визначається як найбільш досконалий спосіб виконання рухів. Відмінності в рухах кожного спортсмена виникають з його індивідуальних особливостей, і ці різниці у техніці можна вважати виразом його унікальності. Чим більш досконала техніка у спортсменів, тим менше вона відрізняється від ідеального зразка техніки.

Проте важливо розрізняти між індивідуальними особливостями у техніці та неправильним виконанням вправи, що може бути наслідком недостатнього опанування техніки чи неправильного навчання. Важливо не припускати помилки в тому, що неточність руху або неефективність техніки є лише індивідуальними особливостями учня.

Проте іноді в командних змаганнях, таких як естафета 4×100 метрів,

дотримання необхідної швидкості руху має вирішальне значення. У таких випадках спортсмени повинні діяти узгоджено, дотримуючись строгих вказівок. Тут важливо розуміти, як поєднуються індивідуальні та загальні аспекти виконання вправи (Краснокутський, 2013).

В навчанні спортсменів важливо враховувати індивідуальні особливості та використовувати їх для досягнення високих результатів у спорті. Результати, показані в ході штурмування сходів, безпосередньо залежать від техніки виконання вправи. І хоча рухи кожного спортсмена можуть виявитися різними, основа техніки залишається однаковою. Тому важливо адаптувати навчання техніці штурмування до індивідуальних особливостей спортсменів з метою досягнення високих результатів.

Розвиток рухових навичок та фізичних якостей має багато спільних закономірностей, оскільки обидва процеси базуються на схожих принципах. Успішне формування рухових навичок неможливе без достатнього розвитку фізичних якостей, які є основою для виконання рухів. Таким чином, рухові навички та фізичні якості взаємопов'язані і взаємозалежні, не існують одне без одного.

Хоча спостерігаються різноманітність у закономірностях розвитку фізичних якостей та рухових навичок, важливо враховувати, що високий рівень фізичних якостей передбачає високу навченість техніці вправи. Також важливо розуміти, що навченість техніці вправи може поєднуватися з низьким рівнем розвитку фізичних якостей.

Технічне вдосконалення спортсменів повинне бути тісно пов'язане з фізичною підготовкою, зокрема, з акцентом на розвиток координаційних здібностей. Ці здібності слід інтегрувати в один контекст «техніка-координація», оскільки цей фактор вважається ключовою умовою для поліпшення спортивних досягнень, як у молодих, так і висококваліфікованих спортсменів-прикладників.

Науковцями визначено місце координаційного тренування у технічній підготовці спортсменів. На підготовчих етапах це тренування становить до 28-30% обсягу, а під час змагань, додатково до базових 19-21%, воно збільшується на 10-15% за рахунок сполученого впливу на розвиток фізичних якостей та технічне вдосконалення. Успішне проходження цих дистанцій пов'язане з правильним виконанням складно-координаційних технічних дій на високих швидкостях, що призводить до зменшення кількості помилок та підвищення стабільності виконання вправ до 87%, порівняно з початковими показниками 72%.

Критерії контролю та оцінки змагальної діяльності та фізичної підготовленості спортсменів у пожежно-прикладному спорті є дуже важливими. Оскільки цей вид спорту набуває все більшої популярності, важливо розробити нормативно-оцінні критерії для підготовленості спортсменів у системі тривалої спортивної підготовки.

Існування нормативів у спорті має велике значення, оскільки вони є потужним стимулом у спортивній підготовці. Норми масових спортивних

розрядів повинні бути досяжними та сприяти популяризації спорту, одночасно забезпечуючи розвиток спортивних здібностей.

Щоб досягти інтенсивного розвитку пожежно-прикладного спорту, необхідно вести наукове супроводження процесу підготовки спортсменів. Потрібно вивчити передовий спортивний досвід, закономірності фізичної та психологічної підготовки та розробити інноваційні підходи до тренувальної діяльності (Передрій, 2020).

Висновки. Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що пожежно-прикладний спорт вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки та технічних навичок, щоб ефективно виконувати завдання, які вони можуть зустріти у реальних ситуаціях. Важливо, щоб навчання та тренування були спрямовані на розвиток не лише загальної фізичної сили та витривалості, але й на покращення швидкості, координації та технічних вмій, необхідних для успішної діяльності у цій сфері.

Для досягнення цих цілей важливо індивідуалізувати тренувальні програми, враховуючи фізичні та технічні особливості кожного спортсмена. Також важливо поєднувати спеціалізовані методики тренувань зі специфічними вправами, що відповідають вимогам пожежно-прикладного спорту.

Нормативно-оцінні критерії мають важливе значення для стимулювання спортивної підготовки та популяризації спорту, а також для визначення успіху спортсменів у системі тривалої спортивної підготовки.

Список використаних джерел

1. Антошків Ю. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій України. *Молода спортивна наука України: наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.* Львів, 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 6-10.

2. Антошків Ю. М. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів пожежно-технічних навчальних закладів МВС України. *Молода спортивна наука України: 36. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту.* Львів, 2002. Вип.6. Т. 1. С. 141-142.

3. Антошків Ю. М. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МНС України. *Спортивна наука України.* 2006. №6. С. 22-29.

4. Краснокутський М. І. Об'єктивні та суб'єктивні детермінанти здійснення помилкових дій спортсменами пожежно-прикладного спорту під час змагань. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2013. Вип. 14. Частина I. С. 171-179.

5. Передрій Д. Особливості підготовки курсантів МНС України з пожежно-прикладного спорту. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.* 2020. Частина 1. С. 43-47.

Сіпакова Дар'я Олександрівна,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьов Сергій Іванович,
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ТЕХНІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

У сучасному спортивному світі досягнення успіху у будь-якому виді спорту вимагає комплексного підходу. Фізична форма, технічна майстерність та психологічна підготовка є основними складовими, які визначають результативність спортсмена. Особливо це стосується пауерліфтингу, де високі показники залежать не лише від сили та витривалості, але й від вміння правильно виконувати техніку вправ.

Незважаючи на важливість технічної майстерності у пауерліфтингу, досліджень, спрямованих на аналіз цього аспекту, недостатньо. Техніка виконання вправ у пауерліфтингу не лише впливає на результат, а й має значення для запобігання травм та забезпечення безпеки спортсмена. Однак розуміння оптимальних методів навчання та вдосконалення техніки виконання вправ у пауерліфтингу є необхідним для досягнення високих результатів. Тому мета нашого дослідження полягає у глибокому аналізі технічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу з метою виявлення оптимальних стратегій тренувань та вдосконалення методів навчання.

Основними аспектами досягнення успіху у пауерліфтингу, є фізична форма, технічна майстерність та психологічна підготовка.

При виконанні будь-якої фізичної вправи в цьому виді спорту, спортсмени стикаються з різними руховими задачами, такими як жим лежачи, присідання зі штангою на плечах і станова тяга. Одна і та ж задача може мати кілька можливих вирішень, що вказує на важливість технічної майстерності.

Техніка виконання спортивних вправ у пауерліфтингу представляє собою оптимальний спосіб виконання рухів, що сприяє досягненню високих

результатів. Під технікою в пауерліфтингу ми розуміємо сукупність специфічних рухових дій під час тренувань або змагань.

Техніка в пауерліфтингу може бути раціональною та ефективною, і ця ефективність базується на правильному виконанні провідних рухів. Це означає, що виконання основного елемента техніки зазвичай вимагає значного зусилля і здійснюється протягом короткого проміжку часу, тоді як інші, супровідні рухи, можуть бути менш важливими, але все ж впливають на результат (Стеценко, 2011с. 186).

Деталі техніки в пауерліфтингу можуть відрізнятися у кожного спортсмена через його анатомічні, фізіологічні та індивідуальні психічні особливості. Індивідуальна техніка виконання дій починається з вивчення основ та провідних елементів, а потім переходить до деталей.

Техніка фізичних вправ постійно удосконалюється і оновлюється через зростання вимог до фізичної підготовленості, пошук більш ефективних методів виконання рухів, розвиток науки у спорті, вдосконалення методики навчання та впровадження нового спортивного обладнання.

Просторові характеристики в пауерліфтингу включають положення тіла, траєкторію руху, а також враховуються перешкоди, такі як суперники, глядачі та судді. Збереження статичного положення тіла здійснюється за рахунок напруги м'язів, що є важливим елементом техніки виконання рухів.

Проміжні положення грають важливу роль у виконанні фізичних вправ, оскільки ефективність багатьох рухів залежить не лише від початкового становища, а й від збереження оптимальної позиції тіла або його окремих частин під час виконання руху. Наприклад, утримання стабільної позиції тіла під час переміщення під час змагання є критично важливим для ефективності вправи.

Також, кінцеві положення у конкретних вправах пауерліфтингу мають значення. Наприклад, виконання технічних процесів з правильним завершенням впливає на результат. Правильна позиція тіла допомагає зберегти стабільність та уникнути травм.

Траєкторія руху визначає шлях, який проймає тіло у просторі під час виконання вправи. Форма траєкторії може бути прямолінійною або криволінійною, а напрямок руху визначається відносно площини або зовнішніх орієнтирів. Амплітуда руху визначає величину переміщення окремих частин тіла одна відносно іншої, що також впливає на точність, економію сил та інші аспекти виконання.

Контроль над напрямом руху важливий для досягнення високої точності виконання дій. Також, перешкоди, які виникають під час пауерліфтингу, вимагають вміння адаптувати техніку виконання до них.

Тривалість руху визначається часом, необхідним для його виконання. У пауерліфтингу важливо враховувати тривалість кожного етапу вправи, оскільки вона впливає на результат і може вказувати на ефективність виконання.

Темп руху визначає частоту повторення будь-яких рухів та відіграє важливу роль у розвитку сили та володінні технікою. Встановлення

оптимального темпу є ключовим завданням для вдосконалення виконання вправ у пауерліфтингу. Індивідуально-оптимальний темп визначається шляхом повторення рухів з різною частотою та фіксацією результатів.

Просторово-часові характеристики включають швидкість руху, яка вимірюється як відношення пройденого шляху до часу. Рівномірний рух характеризується сталою швидкістю, тоді як змінна швидкість вказує на нерівномірний рух. Прискорення може бути позитивним (збільшення швидкості) або негативним (зменшення швидкості) (Олешко, 2011, с. 321).

Силові властивості рухів визначаються силою руху, яка враховує фізичний вплив рухомої частини на об'єкти навколишнього середовища. Внутрішні сили включають активні сили м'язів, пасивні сили опорно-рухового апарату та реактивні сили, які виникають у процесі руху. Зовнішні сили включають силу тяжіння, силу реакції опори та сили опору зовнішнього середовища. Використання цих сил допомагає регулювати рух та досягати бажаного результату.

У пауерліфтингу використовуються такі вправи, як присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи та станова тяга. Техніка виконання кожної з цих вправ вимагає відповідності технічним правилам, що допомагає досягти оптимальних результатів у спортивних змаганнях (Олешко, 1999, с. 100).

Присідання зі штангою на плечах – це перша вправа у пауерліфтингу, яка виконується з вихідного стоячого положення з штангою на плечах. Спортсмен опускається у присід з вагою і потім повертається у вихідне положення. Ця вправа складна за своєю структурою і складом, і може бути умовно розділена на шість фаз.

Перша фаза полягає в підході до штанги, що включає у себе виходження на поміст, попереднє встановлення вихідного положення перед штангою та зняття її із стійок. Рухові завдання цієї фази спрямовані на створення оптимальних умов для прийняття стартового положення. Важливо врахувати такі моменти:

- Розташування штанги на стійках, щоб вона встановлювалася з урахуванням зросту спортсмена та ширини ступні під час знімання штанги. Рекомендується розміщувати штангу на стійках на висоті, яка дозволяє легко зняти її зі стійок.

- Положення ніг при зніманні штанги ступні мають бути паралельними одна одній, щоб ефективно виконати рух.

- Положення рук на грифі штангу зазвичай утримують, зігнувши кисті рук, але ефективніше застосовувати положення незігнутих кистей.

Друга фаза розпочинається з моменту відокремлення штанги від стійок і завершується прийняттям стартового положення. Рухові завдання цієї фази спрямовані на створення оптимальної позиції для ефективної взаємодії між різними частинами тіла спортсмена. Важливо врахувати такі моменти:

- Положення штанги на плечах повинно бути настільки низько, наскільки це дозволяється правилами, але з можливістю її утримання.

- Відхід від стійок повинен бути обережним і контрольованим.
- Стартове положення включає в себе випрямлені ноги у колінних суглобах і легкий нахил тулуба вперед.
- Положення голови повинно бути припіднятим, а погляд – спрямованим вгору.
- Розташування ніг, зазвичай використовується середня постановка, коли стопи розташовані на відстані трохи ширше плечей.

Третя фаза розпочинається з моменту команди судді «присісти» і завершується досягненням необхідної глибини опускання. Рухові завдання цієї фази включають створення оптимальних умов для взаємодії з опорою і штангою, виконання згинання ніг та досягнення необхідної глибини. Важливо врахувати:

- Контроль за рухом, зокрема, поступове збільшення швидкості опускання без втрати контролю, концентрації.
- Уникання зайвих рухів, опускання вниз, з обережним відведенням тазу назад і контролем за положенням колін відносно ступні.

Четверта фаза – піднімання з присіду – триває від початку вставання до повного розгинання ніг у колінних суглобах. Основне рухове завдання цієї фази полягає в безперервному підйомі штанги, дотримуючись правил змагань (заборонено рухи назад, кроки вперед-назад, а також сторонній рух, торкання стегон ліктями). Під час цієї фази найважливіші аспекти такі:

- Швидкість. Спортсмени мають застосовувати максимальні зусилля від самого початку вставання для подолання сили притягання до Землі. Важливо надати уваги особливо складній частині руху, відомій як «мертва точка», яка може бути подолана лише за рахунок прискорення у початковій фазі.
- Залучення додаткових м'язів. Окрім м'язів ніг, доцільно також залучати м'язи тулуба для підтримки стабільності та ефективного підняття штанги.

П'ята фаза – фіксація – триває від моменту повного розгинання ніг у колінних суглобах та фіксації положення атлета до команди судді «на стійки». Основне рухове завдання цієї фази полягає в збереженні рівноваги у площі опори, повному розгинанні ніг у колінних суглобах та утриманні штанги на плечах згідно з правилами. Під час виконання цієї фази спортсмену важливо утримувати максимальну концентрацію уваги, забезпечуючи випрямлені колінні і кульшові суглоби, щоб уникнути помилок, які можуть призвести до незарахування спроби.

Шоста фаза – повернення штанги на стійки – відбувається після команди судді «на стійки». Атлет виконує обережні один-два кроки вперед, зберігаючи напругу м'язів спини, та кладе штангу на стійки. Асистенти можуть допомагати спортсмену під час виконання цієї рухової дії. Після встановлення штанги на стійки спортсмен відходить з помосту за встановленим маршрутом у межах 30 секунд.

Жим лежачи є другою змагальною вправою у пауерліфтингу, а також окремим видом цього спорту. Під час виконання цієї вправи атлет піднімає вагу над собою, у положенні лежачи на спині на горизонтальній лаві. Техніку

виконання жиму лежачи у змагальному стилі можна умовно поділити на шість фаз.

Перша фаза, яка триває від моменту виходу спортсмена на помост до прийняття ним вихідного положення на лавиці, має на меті створення оптимальних умов для прийняття стартового положення. Під час цієї фази необхідно зосередитися на декількох ключових аспектах:

– Положення штанги на стійках: Важливо, щоб штанга була встановлена на правильній висоті, враховуючи довжину рук спортсмена. Вона повинна бути достатньо високою, щоб атлет міг легко зняти її і не зачепитися за стійки під час підняття. Також важливо, щоб штанга була точно відцентрована на стійках, щоб уникнути зачеплення дисків за стійки.

– Ширина хвату: Більшість спортсменів використовують максимально допустиму ширину хвату, але вона може варіюватися в залежності від різних фізичних параметрів. Наприклад, спортсмени з меншим розміром тіла частіше використовують середню ширину хвату.

– Прогинання спини: Це допомагає активувати більше м'язів для підготовки до вправи. Спортсмен повинен твердо стояти на ногах, а сідницями лише ледь торкатися лавиці, а плечі торкаються поверхні лавиці. Це створює «грудний міст», що дозволяє атлетові максимально активувати м'язи для ефективного виконання вправи.

Друга фаза, або стартове положення, починається з моменту, коли спортсмен відокремлює гриф від стійок і завершується прийняттям стартового положення. Під час цієї фази важливо забезпечити раціональну позу для ефективної взаємодії між тілом спортсмена та штангою. Також важливо слідкувати за правильністю дій асистентів під час подавання штанги та прийняття вихідного положення згідно правил.

Третя фаза, опускання штанги на груди, починається з моменту команди «старт» і завершується торканням грудей грифом. Під час цієї фази важливо зосередитися на дотриманні правильної траєкторії опускання штанги та ефективному залученні м'язів для наступної фази вправи – жиму штанги лежачі від грудей.

Четверта фаза, жиму, починається з моменту команди «жим» і завершується повним розгинанням рук у ліктьових суглобах. Під час цієї фази важливо контролювати послідовність напруження м'язів та забезпечити правильну траєкторію руху штанги для ефективного виконання вправи.

П'ята фаза починається з моменту фіксації положення атлета після виконання жиму і завершується поверненням штанги на стійки. Це вимагає правильного переміщення ваги назад та кладення штанги на стійки без допомоги.

Шоста фаза триває від моменту встановлення штанги на стійки до виходу спортсмена з помосту. Під час цієї фази важливо встати з лавиці та залишити поміст відповідно до правил змагань.

Станова тяга, остання змагальна вправа у пауерліфтингу, вважається менш складною з технічної точки зору порівняно з присіданням і жимом

лежачи. Виконується вона з вихідного положення, коли штанга знаходиться на помості. Спортсмен піднімає вагу вгору, випрямляючи ноги і тулуб, а потім повертає її на поміст.

У пауерліфтингу станова тяга виконується двома стилями: класичним (важкоатлетичним) і «сумо». Вибір техніки залежить від біокінематичних особливостей спортсмена, зокрема, довжини біоланцюгів та сили м'язів. У стилі «сумо» гнучкість у кульшових суглобах є важливою, оскільки ступні розташовуються ширше, а хват штанги – з внутрішньої сторони ніг.

Для класичного стилю характерні особливості, такі як постановка ступні на ширині тазу або плечей, рівна спина, напрямок стартового зусилля назад і вгору, а також повільний темп виконання. У стилі «сумо» ступні розташовані максимально широко, гомілка перпендикулярна до підлоги при відділенні штанги від помосту, а ступні розводяться ще більше, якщо штанга важить велику масу.

Техніку станової тяги можна умовно розділити на три фази, незалежно від вибраного стилю.

Перша фаза, яка включає підхід до штанги та прийняття вихідного положення, розпочинається з моменту виходу спортсмена на поміст і завершується прийняттям оптимального положення перед штангою. Основне завдання цієї фази – забезпечити правильне розташування тіла та створити оптимальні умови для подальшого виконання вправи. Під час цієї фази важливо звернути увагу на декілька ключових моментів:

- Розташування штанги на помісті. Спортсмен повинен переконатися, що штанга розміщена на помості так, щоб ніщо не заважало виконанню вправи. За потреби він може самостійно або за допомогою асистентів перемістити штангу на помісті вперед або назад.

- Розташування ступні. У вихідному положенні ступні мають бути якнайближче до грифу.

- Хват. Під час відокремлення штанги від помосту важливо утримувати її міцно, щоб уникнути обертального моменту. Більшість атлетів використовують «різнохват», щоб забезпечити стійкість хвату.

- Ширина хвату. У класичній техніці тяги хват трохи ширший за рівень плечей зовні ніг. У стилі «сумо» хват приблизно на рівні плечей, а ноги розведені зовні хвату.

- Положення тіла. У вихідному положенні погляд спортсмена має бути аналогічним присіданню. Плечі трохи відведені назад, а таз дещо опущений, щоб збільшити навантаження на м'язи ніг і сідничні м'язи.

Друга фаза, що включає відрив штанги та піднімання, розпочинається з моменту відокремлення штанги від помосту і закінчується прийняттям кінцевого положення. Основне завдання цієї фази – безперервно піднімати штангу, залучаючи до роботи якнайбільше м'язів і дотримуючись правил змагань. Під час цієї фази важливо звернути увагу на такі моменти:

- Знімання штанги від помосту. Це треба робити потужно, але плавно, без різких рухів.

– Піднімання штанги. Важливо дотримуватися вертикальної траєкторії руху грифу, а також уникати зайвих рухів м'язів рук.

– Концентрація. Спортсмен повинен уникати будь-яких зайвих рухів, зосереджуючи увагу на виконанні вправи.

– Швидкість. Після відриву штанги важливо збільшувати швидкість, але після проходження «мертвої точки» рух потрібно пригальмовувати.

Третя фаза, що включає фіксацію та опускання штанги, розпочинається з моменту максимального розгинання тулуба і ніг і завершується опусканням штанги на поміст та відходом з помосту. Основне завдання цієї фази – забезпечити стійкість тіла та правильно опустити штангу. Під час цієї фази важливо звернути увагу на такі моменти:

– Концентрація уваги. Спортсмен повинен зберігати максимальну концентрацію, щоб уникнути помилок.

– Повернення штанги на поміст. Атлет повинен повертати штангу на поміст після команди «опустити», не випускаючи гриф з рук до торкання штангою помосту.

– Відхід з помосту. Після виконання вправи атлет повинен залишити поміст у встановленому порядку (Стеценко, 2008, с. 145-155).

Висновки. Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що досягнення успіху в сучасному спортивному світі, особливо у пауерліфтингу, вимагає комплексного підходу, що охоплює фізичну форму, технічну майстерність та психологічну підготовку. Техніка виконання вправ у пауерліфтингу виявляється ключовою, оскільки вона не лише впливає на результат, але й є важливою для запобігання травм та забезпечення безпеки спортсмена.

Список використаних джерел

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. К.: ДіА, 2011. 444 с.

2. Олешко В. Г. Силові види спорту: підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 1999. -288 с.

3. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: навч. посіб. Ч : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

4. Стеценко А. І., Гунько П. М. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. Ч: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.

5. Дубовой О. В. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. Vinnytsia, 2015, № 19. <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1518/1/Vinnitia%2C%202015%2C%20%E2%84%96%2019.pdf>

6. Дубовой В. В. Розподілення тренувальних навантажень за періодами річного циклу підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації. *Теорія і практика фізичного виховання*: наук.-метод. журнал. Донецьк: ДонНУ, 2013. № 1. С. 87-96.

Солодкий Данило Олегович,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-НОВАЧКІВ ЗАСОБАМИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Характерною особливістю сучасної студентської молоді є недостатня відповідальність за особисте здоров'я, низький рівень рухової активності, втрата інтересу до стандартного змісту занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. Як наслідок, спостерігається досить низький рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти, знижується відвідуваність академічних занять фізичною культурою. Погіршуються показники психофізичного потенціалу, зумовлені недостатнім рівнем фізичної працездатності, функціонального стану та низкою інших факторів.

Сьогодні назріла потреба у сучасних організаційно-педагогічних технологіях стимулювання спортивної діяльності у студентської молоді в умовах освітнього середовища ЗВО. Виникла потреба у пошуку найбільш ефективних організаційних форм, засобів та методів фізичного виховання, раціональних підходів у нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональному стану організму молодих спортсменів та забезпечують підвищення рівня фізичної підготовленості, а також збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Бокс – один з найбільш складно координаційних видів спорту. Він потребує від спортсмена виявлення різноманітних рухових умінь, навичок та фізичних якостей. Рухові навички являють собою функціональні утворення, які виникають як результат процесу оволодіння руховими діями. Відомо що людина виконує будь який руховий акт, спираючись на рухові зв'язки якими вона оволоділа раніше. Таким чином, чим більше у неї запас умовно рефлекторних зв'язків і навичок вона володіє, тим більш різноманітною буде її спеціальна рухова діяльність (Агеєв, Запольський, 2021, с. 16).

Боксом може займатися практично будь-яка людина. Серед боксерів міжнародного рівня зустрічаються спортсмени з різними антропометричними та психофізичними даними. Бокс є доступним видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень можливостей, що займаються. Цей вид спорту відноситься до ефективних засобів різнобічного фізичного розвитку та фізичної підготовленості (Вихор, 2011, с. 27).

Говорити про важливість гарної функціональної підготовленості боксерів, яка проявляється у вмінні тримати високий темп бою, витримувати силову боротьбу, швидко відновлюватися, виявляти спеціальну витривалість та вольові якості можна, проаналізувавши результати досліджень провідних фахівців (Агеєв П. М., Запольський Д. П., Данильченко С. П., Халайджі С. В., Кананихіна О. М., Яготін Р. С., Юрченко І. В. та ін.).

Під впливом тренувальних навантажень у процесі занять боксом зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові здібності, активізуються всі життєво важливі функції. Позитивний вплив боксу на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяють розглядати бокс не лише як вид спорту, а й як потужний засіб фізичної культури (Вихор, 2011).

З метою підвищення фізичної та функціональної підготовленості боксерів-новачків було розроблено комплекси спеціалізованих колових тренувань.

На загально-підготовчому етапі протягом шести тижнів застосовувався метод колового тренування, спрямований на досягнення необхідного обсягу загальної фізичної підготовленості здобувачів, йшла робота, спрямована на розвиток абсолютної та вибухової сили, силовій витривалості. Станції склалися із вправ на тренажерах, з обтяженнями, із власною вагою.

Протягом перших трьох тижнів, після визначення максимальних навантажень у кожного боксера, робота на станціях будувалася за кількістю повторів, переважно з обтяженнями (без суворих часових інтервалів, але в рамках двохвилинного раунду). Вага обтяжень на станціях підбиралася для кожного індивідуально. Відпочинок між зміною станцій становив 1 хвилину.

Після першого кола проводилися вправи на розслаблення. Потім, після 2-хвилинного відпочинку, розпочиналося друге коло. Першого тижня виконували по три кола, другого – по чотири.

Протягом наступних трьох тижнів почали застосовувати суворі часові інтервали по 3 хвилини, що відповідають тривалості раунду, з 1 хвилиною відпочинку між станціями. Число повторень вправ на кожній станції було індивідуальним, проте обов'язковою була вимога тренера, щоб межі ЧСС знаходилися в 1-й (малій, переважно аеробній) зоні інтенсивності, тобто в межах 114-150 уд./хв. Також контролювалось відновлення ЧСС за хвилину відпочинку. При ЧСС вище 35-40 ударів за 10 секунд рекомендувалося знизити інтенсивність виконання вправ або вагу обтяження. Після першого кола проводилися вправи на розслаблення, потім виконували «бій із тінню» за завданням у середньому темпі.

У передзмагальному періоді тренувальних занять застосовувався метод колових тренувань, спрямований на розвиток специфічної для боксу функціональної підготовленості. Колові тренування застосовувалися двічі на тиждень. Основними показниками функціональної підготовленості слугували ЧСС, швидкість відновлення, зовнішні ознаки втоми, прояв потовиділення, почервоніння або збліднення шкіри, частота дихання. Звертали увагу на технічну правильність виконання вправ.

Станції склалися з вправ на скакалці, боксерських снарядах (пневматична груша, важкий мішок, підвісна груша, легкий мішок, настінна подушка, груша на розтяжках), з власною вагою, з легкими обтяженнями (робота в повітрі з гантелями), стрибків, пересування та ін. Робота на станціях була в строго дозованих часових інтервалах (на початку етапу 2-3 хвилини, у другій половині 1 хвилина). Основною вимогою при виконанні вправ на станціях була висока інтенсивність та безперервність.

Після використання у тренувальному процесі розроблених комплексів спеціалізованих колових тренувань боксери краще адаптуються до високоінтенсивних навантажень, краще відбувається відновлення.

Висновки. Таким чином, вищевикладене дозволяє зробити висновок, що розроблені комплекси спеціалізованих колових тренувань мають позитивний вплив на фізичну та функціональну підготовленість боксерів-новачків. Спортсмени мають високі характеристики відновлення після високоінтенсивних навантажень.

Список використаних джерел

1. Агеєв П. М., Запольський Д. П. Особливості адаптації спортсменів до специфічних рухових дій в боксі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5(136), 2021. С. 15-18. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).03)
2. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(13), 2011. С. 24-28. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/935>
3. Халайджі С. В., Кананихіна О. М., Сергєєва Т. П., Яготін Р. С. Педагогічні умови формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020. 72 (2). С. 235-242.
4. Юрченко І. В. Бокс у системі фізичного виховання студентської молоді. Фізичне виховання та спорт. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 466-469.
5. Яготін Р., Дегтяренко Т., Халайджі С. Особливості тренувального процесу студентів-боксерів з урахуванням стану їх психомоторики. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2020. № 3. С. 131-138. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-3-19>

Спіяну Павло Павлович,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ- ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Підготовка в легкоатлетичному багатоборстві сприяє всебічному розвитку організму юних спортсменів. Першорядним для юних багатоборців є гармонійний фізичний розвиток, що в результаті сприятиме оволодінню технічної майстерності в усіх видах багатоборства.

Високий рівень розвитку фізичних якостей сприяє кращому оволодінню технікою спортивних вправ. Взаємозв'язок фізичних якостей і технічної підготовки є основним принципом удосконалення майстерності спортсменів.

Основними завданнями спортивної підготовки є різнобічний розвиток фізичних можливостей спортсменів, усунення недоліків фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменів (Адамчук, Дідик, Кульчицька, Поляк, 2021, с. 38).

На етапі попередньої базової підготовки тренувальний процес проводиться планомірно із використанням індивідуального підходу. До тренувальних програм включаються стрибки з жердиною, всі види метань, робота, спрямована на розвиток всіх фізичних якостей. Спортсмени повинні мати такий рівень підготовленості, який дасть змогу виступати на чемпіонаті України даної вікової групи (Адамчук, Дідик, Кульчицька, Поляк, 2021, с. 38).

Провідні вчені зазначають, що фізична підготовка – це одна з найважливіших складових частин тренувального процесу (Матвеев, Платонов, 2013, 2015; Ахметов, 2013 та ін.).

Низка науковців (В. М. Заціорський, 1991; О. Касарда, 2008; Л. П. Сергієнко, 2008; В. М. Лищевська, 2009; Л. В. Волков, 2011 та ін.) засвідчує, що процес розвитку фізичних якостей вимагає бездоганно налагодженого педагогічного контролю (Цись, 2019, с. 35).

Е. Єршоменко стверджує, що раціонально організована фізична підготовка дозволяє спортсменові досягти необхідного рівня підготовленості, який забезпечить максимальні спортивні успіхи (Єршоменко, 2021).

Основними компонентами фізичної підготовки спортсмена з легкої атлетики є сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координація, рівновага та інші специфічні якості (рис. 1).



Рис. 1. Основні компоненти фізичної підготовки спортсмена з легкої атлетики

Швидкість – це фізична якість, яка лежить в основі більшості легкоатлетичних вправ. Від швидкості відштовхування в стрибках і бігу, від швидкості метання та штовхання снаряда залежать результати спортсменів. Для розвитку швидкості в легкій атлетиці застосовуються біг на короткі відрізки з максимальною швидкістю, вправи з великою частотою рухів, спортивні ігри.

Витривалість необхідна легкоатлету будь-якої спеціалізації. Вона потрібна не тільки для виконання основної спортивної вправи, але й для того, щоб витримати великий обсяг тренувальної роботи, який характерний для сучасної легкої атлетики. Одним з основних засобів підвищення витривалості є рівномірний або перемінний біг, а також вправи, які виконуються тривалий час із великим навантаженням (Дух, 2016, с. 5).

Гнучкість – фізична якість, яка необхідна всім легкоатлетам, але, особливо, стрибунам і бар'єристам. Гнучкість залежить від рухливості в суглобах, еластичності зв'язок і м'язів. У легкій атлетиці від рухливості в суглобах залежить можливість виконувати рухи з більш широкою амплітудою, яка сприяє успішному оволодінню технікою бігу, стрибків і метань. Гнучкість розвивається в процесі загальної фізичної підготовки.

Спритність визначається вмінням спортсмена координувати свої рухи, вирішувати ті або інші рухові завдання. Біг (особливо бар'єрний), стрибки й метання добре розвивають спритність. У тренуванні легкоатлета потрібно застосовувати й акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах, різноманітні стрибки, які сприяють розвитку спритності (Дух, 2016, с. 6).

Спритність у легкоатлета розвивається і удосконалюється при допомозі змагальних та спеціально-підготовчих вправ. Чим більше легкоатлет вивчить різноманітних вправ з різних видів спорту, тим більшим у нього буде руховий

запас, тим краще буде розвиватись спритність (Чорненька, 2018, с. 23).

Під силою людини слід розуміти її здатність долати опір чи протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. У різних видах легкої атлетики проявляються різні види сили (Чорненька, 2018, с. 3).

У практиці легкоатлетичного спорту розроблено велику кількість спеціальних силових вправ стосовно до того чи іншого його виду. Так, для метальників – це метання обтяжених снарядів, набивних м'ячів; для бігунів – піднімання диска від штанги, який лежить на коліні зігнутої ноги, різноманітні стрибкові вправи з обтяженнями та ін.

Фізична підготовка легкоатлета повинна проводитися безперервно й систематично. Вправи для розвитку сили, швидкості, гнучкості й спритності включають у підготовчу частину заняття щодня. Спеціальні тренування для вдосконалення сили в підготовчому періоді проводять два рази в тиждень. Вправи для розвитку швидкості застосовують у тренуванні три – чотири рази в тиждень. Вправи для вдосконалення гнучкості краще виконувати щодня, включати їх у ранкові заняття. Вихованню витривалості, у вигляді кросової підготовки, в підготовчому періоді потрібно приділяти не менше двох-трьох днів на тиждень. Витривалість – якість, яка удосконалюється поетапно.

На першому етапі підготовчого періоду приділяють увагу переважно загальній витривалості, потім на цьому фоні розвивається спеціальна витривалість. Більше часу приділяється ЗФП у роботі з дітьми, підлітками, новачками, менше – у тренуванні дорослих, фізично підготовлених спортсменів. СФП навпаки, слід приділяти більше часу при заняттях із дорослими, кваліфікованими спортсменами й менше – на тренувальних заняттях з дітьми (Дух, 2016, с. 7).

Розвиток цих якостей характеризує збалансований тренувальний план. Якщо спортсмен перебуває в хорошій фізичній формі, йому легше вивчати нові технічні прийоми. Коли ж фізично непідготовленому спортсмену доводиться одночасно займатися фізичною підготовкою та вдосконалювати технічну майстерність, він витрачає на це вдвічі більше зусиль, ніж підготовлений тренований спортсмен (Єрьоменко, 2021, с. 31).

Розвиток фізичних якостей в процесі життя людини нерівномірний. Одні якості, такі як швидкість, спритність, гнучкість розвиваються швидше і досягають природньо максимального рівня значно раніше, ніж сила та витривалість. Вираженість розвитку фізичних якостей залежить від ряду факторів, головними з яких є спадково-генетичні (передаються по спадковості), соціальні (розвиток суспільства, його економічна і політична сторони; розвиток науки, культури; стан фізичного виховання), екологічні (стан навколишнього середовища), тощо.

Фізична підготовленість спортсмена щільно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. В одних видах спорту та їх окремих дисциплінах спортивний результат визначається, перш за все, швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності; в інших – аеробної продуктивністю, витривалістю до тривалої роботи, в-третьєх – швидкісно-

силовими і координаційними здібностями; в-четвертих – рівномірним розвитком різних фізичних якостей (Костюкевич, 2007).

Для досягнення високого рівня загальної фізичної підготовки використовуються: метод довготривалої дії («до відмови»); повторний метод; метод контрольного тестування; ігровий метод; коловий метод.

Висновки. Фізична підготовка легкоатлетів має бути цілорічною, різнобічною та будуватися з урахуванням позитивної взаємодії використовуваних засобів з основними руховими навичками.

Головне завдання фізичної підготовки – створення всіх необхідних передумов для досягнення на наступному етапі індивідуального максимуму рівня спеціальної фізичної підготовленості, де набагато збільшується частка спеціально-підготовчих і змагальних вправ, а загально-підготовчих суттєво скорочується.

Навчально-тренувальний процес легкоатлетів спрямований на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та їх удосконалення у вибраних видах легкої атлетики. Підготовка здійснюється шляхом навчання й тренування, які є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування й закріплення певних навичок, досягнення високого рівня розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. **Адамчук В.,** Дідик Т., Кульчицька І., Поляк В. *Методика розвитку фізичних якостей легкоатлетів-багатоборців на етапі попередньої базової підготовки.* Фізична культура, спорт та здоров'я нації (12). 2021. с. 37-45. ISSN 2071-5285.
2. **Дух Т. І.** Основи підготовки легкоатлетів. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Львівський держ. ун-т фізичної культури. Львів. 2018. 27 с.
3. **Єрмоєнко Е. А.** Тренувальні методи розвитку фізичних якостей спортсменів у процесі занять бойовим хортингом: монографія. Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. Ірпінь, 2021. 478 с. ISBN 978-966-437-568-6.
4. **Костюкевич В. М.** Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
5. **Полулященко Т. Л.** Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 89 с.
6. **Цись Н. О.** Розвиток фізичних якостей у студентів під час занять фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* Випуск 10. Т. 3. 2019. С. 35-38.
7. **Чорненька Г. В.** Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги. Теорія і методика обраного виду спорту. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2018. 34 с.

Чіглінцева Олена Володимирівна,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьов Сергій Іванович,

кандидат педагогічних наук
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ

Змішані спортивні єдиноборства стрімко набувають популярності в Україні та світі. Щороку створюють нові організації та федерації, напрями традиційних видів спорту. В Україні налічують близько десяти видів спорту, які тією чи іншою мірою позиціонують як змішані єдиноборства (Согор, 2021, с. 25).

Одним з популярних та універсальних видів спортивних єдиноборств в Україні є панкратіон. Вид спорту, що має трьох тисячолітню історію (за легендою створений Геркулесом), входив багато століть в Олімпійські (стародавні) ігри, був одним з провідних видів спорту військ Спарти та Олександра Македонського. Також улюбленим видом єдиноборств світових мислителів та філософів Аристотеля, Марка Аврелія, Платона, Сократа (Наконечний, 2023, с. 60).

Панкратіон – це вид єдиноборств (синтез боротьби і кулачного бою), який в 648 р. до Р.Х. було включено до програми Олімпійських Ігор. У 2004 р. Панкратіон був визнаний в Україні як вид спорту. Панкратіон – це сукупність багатьох видів єдиноборств, що поєднує в собі найдоцільніші прийоми боротьби та кулачного бою, сучасного тайського боксу, кік-боксингу, тощо.

Спортивний панкратіон – один з найкрасивіших та найскладніших видів єдиноборств. Правила змагань з панкратіону включають три розділи: поєдинки без ударів – греплінг; поєдинки з обмеженим повним контактом – традишн; поєдинки з повним контактом – фул (Согор, 2021, с. 32).

Спортивна підготовка в панкратіоні – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання спортсменів.

Головна мета підготовки в панкратіоні – перемога на чемпіонатах світу,

Кубках світу, чемпіонатах Європи, держави, міста. Проміжною метою є опанування і виконання розрядних вимог: майстра спорту України міжнародного класу, майстра спорту України, кандидата у майстри спорту України, системи технічних вимог (Мандрік та ін., 2010, с. 9).

Завдання спортивної підготовки у панкратіоні:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості.
2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.
3. Удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в панкратіоні.
4. Розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби.
5. Навчання тактичних прийомів у процесі занять і під час змагань.
6. Удосконалення психічної (морально-вольової) підготовки юних спортсменів.
7. Підготовка і складання технічних нормативів за вимогами програми.
8. Виконання нормативних вимог по видах підготовки.
9. Підготовка громадських інструкторів, залучення до суддівства змагань спортсменів старшого віку.

Програма забезпечує послідовність і безперервність усього процесу становлення спортивної майстерності юних спортсменів, і спадкоємність у вирішенні завдань, пов'язаних з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у панкратіоні – підготовки спортсменів високої кваліфікації (Мандрік та ін., 2010, с. 9).

Відомо, що у спорті вищих досягнень величезну роль відіграють раціонально побудовані мікро-, мезо-, і макроцикли підготовки та методика побудови тренувальних занять у багаторічному процесі тренувань. Спортсмени високого класу, члени національної збірної команди України з панкратіону потребують постійного удосконалення тренувального процесу і удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки. Щорічний досвід міжнародних змагань завжди спонукає тренерів і спортсменів до пошуку інноваційних засобів і методів, розробки ефективних програм підготовки (Наконечний, 2020, с. 63).

Спортивна техніка панкратіоніста є його зброєю, яку він використовує згідно засад тактики і техніки, і чим вона досконаліша, тим вища його спортивна майстерність.

Традиційно спортивне удосконалення в панкратіоні передбачає кілька аспектів: фізичну, технічну, психологічну, тактичну, теоретичну та інтегральну підготовку.

Панкратіон – специфічний вид одноборств, вид спорту у якому очікуваний результат повною мірою залежить від фізичних здібностей спортсмена, тому за умови сформованості та розвитку цих здібностей можна сприяти формуванню рухових навичок і вмій та їх реалізації в змагальній

діяльності. Так, як в панкратіоні етап спеціалізованої базової підготовки передбачає три роки навчання (з 14 до 16 років), саме в цьому періоді є необхідність та актуальність постійної зміни засобів та форм для удосконалення їх фізичної підготовки.

Сучасна тенденція тренувального процесу в панкратіоні спрямована на оптимізацію техніко-тактичних дій та спеціальної фізичної підготовки з врахуванням індивідуальних можливостей спортсмена.

Список використаних джерел

- 1. Наконечний І. Ю.** Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2020. Вип. 33. С. 62-67. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.33.62-67>
- 2. Наконечний І. Ю.** Вплив психологічної підготовки на результати у навчально-тренувальному та змагальному процесі з панкратіону спортсменів 14-15 років. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2023. Квітень 04; 41. С. 59-65. DOI: 10.15330/fcult.41.59-65
- 3. Панкратіон.** Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Упорядники: Мандрік О. П., Томенко О. А., Чередніченко С. В., Наконечний І. Ю. Федерація панкратіону України. Київ. 2010. 54 с.
- 4. Согор О. Ю.** Удосконалення підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. *Молода спортивна наука України.* 2021. Т. 1. С. 25-26. ISSN 1996-1448.
- 5. Согор О. Ю.** Удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Дис. ... доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2021. 250 с.
- 6. Шинкар'юв С. І., Шинкар'юва О. Д., Полулященко Т. Л.** Основні напрями вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference.* Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland_060623-1.pdf
- 7. Шинкар'юва О. Д.** Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку». ДЗ Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород, 2023. С. 185-188. URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedD19sV>

Якимець Микола Романович,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Полулященко Тетяна Леонідівна,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Для підвищення спортивних досягнень в кожному виді легкої атлетики суттєво впливає рівень силової підготовки. Вона сприяє, головним чином, підвищенню функціонального стану нервово-м'язового апарату, покращує здатність перетворення енергії і перетворення координаційних зв'язків, необхідних для здійснення більш інтенсивної іннервації м'язів. Це і забезпечує в першу чергу здатність до більш ефективного прояву сили. Відносно структури рухів і характеру прояву швидкості і сили в часі, силова підготовка повинна завжди враховувати специфічні вимоги змагальної діяльності. Проте, визнаючи значимість швидкості як фізичної якості, протягом багатьох років у підготовці бігунів на середні дистанції розвитку силових здібностей не приділялося належної уваги. У той же час досвід підготовки видатних бігунів як минулих, так і останніх років, свідчить про необхідність постійного вдосконалення швидкісно-силової підготовки не тільки в силових видах легкої атлетики, а й у видах, пов'язаних з проявом витривалості. Крім того встановлено, що, по-перше, силова підготовленість є важливим компонентом спеціальної витривалості; по-друге – зі зростанням спортивної майстерності бігунів, роль її істотно зростає. У зв'язку з цим в даний час в тренуванні і бігунів на середні дистанції особливе місце стало відводитися спеціальній силовій підготовці [2; 3].

Мета роботи: дослідити шляхи вдосконалення системи тренування бігунів на середні дистанції на основі оптимізації спеціальної силової підготовки спортсменів шляхом використання навантаження різної спрямованості.

Завдання дослідження.

1. Вивчити стан проблеми спеціальної підготовленості бігунів на середні дистанції в річному циклі підготовки за даними вітчизняної науково-методичної літератури.

2. Визначити динаміку спеціальної силової підготовки у бігунів на середні дистанції в річному циклі підготовки.

Виклад основного матеріалу. В рамках спортивної підготовки бігунів впродовж року важливе значення має побудова силової підготовки спортсменів. Аналіз останніх досліджень свідчить про нераціональну послідовність застосування засобів розвитку різних силових здібностей, розподіл обсягів силового навантаження впродовж річного циклу, тривалість активного використання тих чи інших силових вправ, поєднання засобів розвитку силових здібностей з біговими засобами різної спрямованості в той чи іншій мірі можуть значно знизити ефективність всієї силової підготовки [3, с. 34].

Слід визнати, що в даний час результати проведених експериментальних досліджень і педагогічних спостережень в умовах реальної спортивної практики, а також аналізу наукової літератури і досвіду тренерської підготовки найсильніших бігунів дозволяють запропонувати цілий ряд рекомендацій, використання яких в істотній мірі сприятиме впорядкуванню силової підготовки бігунів, підвищенню її цілеспрямованості, оптимізації обсягів виконуваної силової роботи. У свою чергу раціонально організована силова підготовка в комплексі з технічною та функціональною підготовкою забезпечить підвищення ефективності всієї системи спортивного тренування бігунів на середні дистанції [1, с. 127; 4, с. 68].

Тривалий час фахівці приділяють особливу увагу на силову підготовку легкоатлетів. Особливий розподіл щодо силового навантаження вони радять надавати в кінці підготовчого періоду – на перед змагальному етапі підготовки. У подальшій багаторічній підготовці розвиток силових здібностей фахівці радять здійснювати протягом усього підготовчого періоду, передбачаючи збільшення обсягу силової роботи на більшій його частині і зниження до початку змагального періоду. Однак при використанні незапланованої побудови силової підготовки рівень силових здібностей призводить до зниження спеціальної витривалості і, як наслідок, погіршення спортивних результатів [5, с. 23].

Встановлено, що незалежно від періодизації цілорічного тренування бігунів ефективним є планування в році двох повних, взаємопов'язаних між собою макроциклів силової підготовки. Тривалість першого з них (осінньо-зимовий) становить 11-15 тижнів, а другого (зимово-весняного) – до 13 тижнів. Причому загальне навантаження силової підготовки вище у другому макроциклі, що пов'язано з виконанням такого ж обсягу силової роботи як у першому циклі, але в більш стислі терміни і більшій інтенсивності. Це надає можливим у другому циклі більше уваги і часу відвести на розвиток спеціальної силової підготовки.

У період зимових та літніх змагань обсяги силових засобів істотно

знижуються. Однак дане зниження певний час компенсується виконанням інтенсивної бігової роботи на фоні застосування, хоча й у відносно невеликому обсязі, засобів силової спрямованості. Крім того в середині річного змагального періоду при наявності вільного від змагань часу доцільно з метою запобігання зниження рівня розвитку найважливіших силових здібностей спланувати короткочасний (10-12 днів) етап спеціальної силової підготовки. На відміну від існуючих уявлень про завдання та зміст тренування в перехідному (заклучному) періоді, вважається доречним використати цей час як для профілактики функціонального стану організму, так і для зміцнення слабких ланок в м'язовій системі того чи іншого бігуна за рахунок застосування в необхідному обсязі вправ силової спрямованості локального впливу [6, с. 15].

Кожен з описаних вище макроциклів силової підготовки включає кілька мікроциклів, що відрізняються тривалістю та розв'язуваними завданнями. Однак початок і кінець цих циклів чітко не окреслені, вони є поєднанням декількох мікроциклів. При такому плануванні силової підготовки забезпечується краща наступність у розвитку різних силових здібностей і постійне формування умов, що перешкоджають їх зниження. Варто зауважити, що безпосередньо побудова цілорічної силової підготовки бігунів є нерівнозначна для розвитку окремих силових здібностей для спортсменів, що спеціалізуються на різних дистанціях. Зокрема з бігу на середні дистанції більш важлива максимальна і вибухова сила. Звідси в цілорічній силовій підготовці бігунів на середні і довгі дистанції має бути різне співвідношення навантаження відведеного на розвиток тих чи інших силових здібностей [2, с. 159].

Беручи за 100% загальне навантаження, що приділяється у річному циклі силової підготовки можна рекомендувати наступне рекомендоване співвідношення часу, що витрачається на вдосконалення силових якостей. У бігунів, які спеціалізуються на дистанції 1500 м, на розвиток максимальної сили витрачається приблизно 14%, дещо менше часу, ніж у бігунів на 800 м, на вдосконалення вибухової сили – 20-22%, але більше для розвитку реактивної сили – 17-20% і силовий витривалості – до 47-49% [2; 6].

За результатами дослідження з'ясовано, що співвідношення часу, що відводиться на вдосконалення тієї чи іншої силової здібності, залежить від спеціалізації неоднаковим.

Єдиним загальним моментом у підготовці бігунів на середні дистанції є той факт, що більша її частина присвячується підвищенню рівня силової витривалості. А відмінностями є те, що бігуни на середні дистанції більше уваги приділяють розвитку максимальної і вибухової сили, а також силової витривалості.

Щодо ефективності силової підготовки з'ясовано, що вона залежить не тільки від відношення часу, відведеного на розвиток різних силових здібностей, а й від послідовності їх вдосконалення.

Список використаних джерел

1. **Ахметов Р. Ф.,** Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с
2. **Бен Абдеррахман А.** Оптимізація тренувального процесу бігунів на середні дистанції на основі врахування динаміки фактів підготовленості. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнар. наук. конгр. К., 2000. С. 159.*
3. **Вилков І. П.,** Юшко Б.Н., Ігнатенко В.В. Методичні рекомендації з фізичної підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції.. К., 2003. 69 с.
4. **Доровских Т. В.** Аналіз деяких методичних підходів до підготовки бігунів на середні дистанції у підготовчому періоді. *Перспективи розвитку спортивної медицини і лікувальної фізкультури XXI століття: Матер. з'їзду. Одеса, 2002. С. 68-69.*
5. **Дрюков В. О.,** Павленко Ю.А., Павлік А. І. Оцінювання та шляхи удосконалення функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів за проявами системи енергозабезпечення спортивної працездатності: Метод. рекомендації для тренерів, спортсменів, співробітників комплексних наукових груп. К.: Наук. світ, 2003. 33 с.
6. **Мороз М. С.,** Микіч М. С. Система підготовки легкоатлетів: сучасний спорт погляд: навчальний посібник. Луцьк, 2005. 42 с.
7. **The psychology of team sports/ed. R.Lidor, K.P.Henschen/morgantown: Fitness Information Technology, 2007. 278p.**

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ЩОДО УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Процес постійного удосконалення загальних і професійних компетентностей та кваліфікацій – основа сучасної системи освіти, згідно з якою навчання триває протягом усього життя людини та охоплює відновлення, поширення та поглиблення її загальних і професійних компетентностей.

У зв'язку зі стрімкими змінами дійсності й пришвидшенням темпу науково-технічного прогресу виникає необхідність здійснювати навчання впродовж життя в таких організаційних формах і розмірах, які є оптимальними для представників відповідної професії, тобто які дають можливість відновлення та розширення загальних і професійних компетентностей.

Сучасний стан вищої освіти у межах європейського освітнього простору ставить нові вимоги до якісної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах студентоцентрованого підходу, професійної мобільності та конкурентоспроможності. Орієнтація вищої педагогічної освіти України на досягнення відповідності стандартам Європи вимагає пошуків оновлення змісту, форм і методів підготовки здобувачів вищої освіти (Шинкарьова, Шинкарьов, 2023, с. 134).

На сучасному етапі розвитку професійної вищої школи основною ідеєю концепції вищої освіти є підготовка кваліфікованого працівника відповідного рівня і профілю, конкурентноздатного на ринку праці, компетентного, відповідального, який вільно володіє своєю професією й орієнтується в суміжних галузях діяльності, здатного до ефективної роботи зі спеціальності на рівні світових стандартів, готового до постійного професійного зростання, соціальної і професійної мобільності (Белікова, 2013, с. 52).

У зв'язку з провідними тенденціями в сучасній освітній сфері система

професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту потребує відчутної оптимізації, зміни педагогічної парадигми, реалізації ефективного навчально-виховного процесу підготовки висококваліфікованих фахівців.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що основу професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту вивчали дослідники В. П. Андрущенко, В. Г. Кремень, І. А. Зязюн, О. А. Дубасенюк, М. В. Дутчак, Р. П. Карпюк, Є. Н. Приступа, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкретій та ін.

Головною місією вищої освіти академік В. Кремень вважає підготовку і виховання людей з орієнтацією на довгострокову перспективу. Найвища мета освіти – розвиток людини та підвищення її вкладу в зростання соціально-економічного добробуту шляхом виховання в душі громадянства і створення умов для навчання впродовж всього життя (Кремень, 2011, с. 28- 29).

Науково-методичний аналіз дав змогу визначити спрямованість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту (рис. 1).

Спрямованість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту
Володіння інтелектуальними засобами пізнання і організації професійної діяльності
Наявність стійкої потреби у здійсненні професійної діяльності
Мотивація на використання традиційних та новітніх оздоровчих технологій у професійній діяльності
Володіння загально професійними та спеціальними знаннями, уміннями і навичками, які забезпечують ефективність здійснення професійної діяльності в умовах сучасного конкурентного середовища
Творча направленість професійної діяльності
Високий рівень сформованості культури здоров'я та індивідуального стилю професійної діяльності

Рис. 1. Спрямованість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту

Перебудова змісту освіти є гострою проблемою сьогодення фахівців різних галузей та необхідною вимогою сучасного суспільства. Особливої уваги набула проблема корінних змін у системі фізичного виховання, а саме підвищення якості підготовки майбутніх фахівців галузі «Фізична культура і спорт» (Сліпецький, 2019, с. 379).

О. Отравенко визначає професійну підготовку майбутнього фахівця фізичної культури в умовах модернізації інформаційно-освітнього простору закладів вищої освіти як «складну багатогранну систему, яка спрямована на отримання і розвиток достатнього для продуктивної креативної професійної діяльності рівня компетентності в процесі навчання в університеті та

практичній діяльності». Науковець стверджує, що «сучасний випускник закладу вищої освіти повинен бути творчою особистістю, конкурентноздатною, професійно мобільною, володіти міцною фізичною і відмінною психологічною підготовленістю до подальшої життєдіяльності, досвідом суб'єктності, професійно-особистісною компетентністю; здатний розробляти й упроваджувати нові технології в процес навчання і виховання та працювати в умовах інноваційного освітньо-інформаційного простору» (Отравенко, 2018, с. 285).

Отже, професійна підготовка майбутнього фахівця фізичної культури і спорту є складною багатогранною системою, яка спрямована на здобуття та розвиток рівня компетентності у процесі навчання у закладі вищої освіти і готовності до професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. **Бєлікова Н.О.** Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(2). С. 52-56.

2. **Кремень В. Г.,** Ткаченко В. М. Компетентнісний принцип освіти: «навчитися жити разом». *Розвиток сучасної освіти: освітологічні наголоси: Наукове видання.* За матеріалами першої Всеукр. наук.-практ. конференції «Освітологія – науковий напрям інтегрованого пізнання освіти». НАПН України, Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ. 2011. С. 4-32.

3. **Отравенко О. В.** Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньо-інформаційному просторі закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* Випуск 11. Кам'янець-Подільський, 2018, С. 282-291.

4. **Сліпецький В. П.** Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 21-22 березня 2019 р.).* Слов'янськ, 2019. С. 378- 385.

5. **Шинкарьова О. Д.** Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту як складна багатогранна система. *World science: problems, prospects, innovations: Materials of the III International research and practical internet conference (October, 28, 2022): collection of abstracts. For the general ed. Zdar nad Sazavou, Czech Republic: «DEL a.s.»*, 2022. С. 15-17.

6. **Шинкарьова О. Д.,** Шинкарьов С. І. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: гол. ред. О. В. Отравенко.* Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. С. 134-168. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>

Стрельцова Софія Михайлівна,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Донбаська державна машинобудівна академія
м. Краматорськ, Донецька обл., Україна.

Науковий керівник:

Черненко Сергій Олександрович,
доктор філософії,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Донбаська державна машинобудівна академія
м. Краматорськ, Донецька обл., Україна.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦІНЮВАННЯ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ СТУДЕНТІВ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» У ДОНБАСЬКІЙ ДЕРЖАВНІЙ МАШИНОБУДІВНІЙ АКАДЕМІЇ

Важливе значення для ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту має якість вищої освіти, що відображено в концептуальних положеннях нормативних документах, зокрема, Законів України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014), «Про фізичну культуру і спорт» (2018).

Відомі автори (Пономарьов & Квасник, 2017 с. 52) вважають, що однією з визначальних характеристик суспільства з позицій сьогодення це його чітка інноваційна спрямованість. Далі автори вказують, що актуальність забезпечення високої якості освіти підкріплюється кризою у цій галузі, сутність та основна причина виникнення якої полягають у невідповідності традиційних цілей, змісту й характеру освіти принципово новим реаліям сьогодення, які, до того ж, ще й динамічно змінюються.

На думку (Пшенична, 2013 с. 15), перешкоди на шляху до креативної системи навчання пов'язані як із небажанням тих, хто вчиться, інтенсифікувати процес навчання, так і з пасивністю професорсько-викладацького колективу вишу, що зумовлено необхідністю змінювати акценти з теоретичного подання матеріалу на прикладний, необхідний та можливий для практичного використання.

Ряд авторів (Карпенко & Юртаєв, 2015, с. 99) вважають, що потрібно посилити практичну спрямованість освіти, сприяти систематичному оновленню та вдосконаленню наданих знань і тих, що надаються, створити конкурентні умови та дієву систему мотивації викладачів до впровадження педагогічних інновацій, доповнити підсумкову атестацію випускників процедурою

добровільної незалежної сертифікації, забезпечити моніторинг попиту ринку праці та планування обсягів підготовки фахівців за відповідними напрямками тощо.

Сучасна система процесу підготовки фахівців фізичного виховання і спорту, як вважає (Степанченко, 2014, с. 443) «вимагає від професорсько-викладацького складу вищої школи глибокого переосмислення призначення фізкультурної освіти, різноманітних аспектів гармонізації її моделей і технологій».

Наступний фахівець (Клопов, 2009, с. 13) акцентує увагу на застосуванні інформаційних технологій у процесі професійної підготовки майбутніх фізкультурних кадрів і зазначає, що навчання у вищій школі повинно бути спрямовано на формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до застосування інформаційних технологій в процесі навчання, майбутньої професійної діяльності та самовдосконалення впродовж всього життя.

Ряд дослідників спрямували роботи на вивчення досвіду підготовки фахівців за кордоном, так наприклад, відомий фахівець (Пристапа, 2004) присвятив свої дослідження з'ясуванню глобалізаційних тенденцій у системі підготовки фахівців галузі фізичного виховання та спорту в Європі; наступний автор (Мединський, 2016) ґрунтовно дослідив систему професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту у США.

Таким чином, пріоритетними завданнями національної системи вищої освіти є: забезпечення умов для опанування системою знань та підготовка молоді до подальшої роботи в обраній галузі і саме, виробнича практична діяльність спонукає здобувачів освіти шукати питання щодо змісту, методів і форм професійної діяльності, створює умови для активізації самостійної діяльності студента під час виконання різноманітних навчальних завдань з курсу.

Отже, незважаючи на значення проведених наукових пошуків та науково-методичних розробок, недостатньо адекватно забезпечується інформативність у напрямку упровадження інновацій у виробничу практику, а також перевірки щодо їх ефективності та доцільності у галузі ФКС.

Мета – визначити вплив інноваційних заходів на успішність навчання з виробничих практик серед студентів 1 – 4 курсів ФКС.

Для досягнення мети дослідження були використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури, формуючий експеримент, методи статистичної обробки результатів.

Організація дослідження. Процес впровадження інтерактивних курсів «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» дозволив внести певні відмінності від традиційного підходу у навчанні здобувачів освіти. В експериментальних групах поряд із традиційними лекціями використовувалися нетрадиційні: проблемні лекції, лекції-візуалізації, лекції-бесіди, лекції-дискусії, лекції-прес-конференції.

Структура професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів з дисциплін «Вступ до спеціальності», «ТМФВ», «ТМВОВС», «ТМДЮС» була спрямована на загальну характеристику професійної діяльності майбутнього тренера-викладача, типові завдання діяльності тренерів з обраного виду спорту, формуванню професійних компетентностей у процесі фахової підготовки здобувачів освіти. Зміст з предметів має Робочу програму, Силабус та Навчально-методичний комплекс дисципліни.

Інноваційні технології навчального процесу за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» також спрямовані на удосконалення підготовки майбутніх тренерів-викладачів, при цьому використовуючи семінарські та практичні заняття. Кожному семінарському заняттю з фахових дисциплін («Вступ до спеціальності», «ТМФВ», «ТМВОВС», «ТМДЮС») в експериментальних групах викладачі надавали методичні рекомендації, в яких визначалась тема, мета і завдання, інформували студентів про вид семінару, план проведення та обсягу питань для обговорення у дискусіях, перелік літератури, учбового матеріалу (таблиці, схеми, слайди, посібники) для підготовки і проведення семінару.

З метою швидкого доступу здобувачів освіти до змісту дисциплін на платформі MOODLE DDMA побудована база навчально-методичного забезпечення відповідних курсів.

Матеріали дослідження опрацьовані за допомогою програми Excel. Вираховувались такі параметри: середня арифметична величина (\bar{x}), стандартне квадратичне відхилення (s); достовірність різниці середніх величин (t). Оцінювання достовірності різниці статистичних показників (t) проводилось за допомогою критерію Стьюдента.

В експериментальному дослідженні результатів успішності у професійно-педагогічній компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання брали участь 109 здобувачів освіти кафедри фізичного виховання і спорту: контрольна група (ФКС-22-1; ФКС-21-2; ФКС-20-2; ФКС-20-2; ФКС-20-1т; ФКС-19-2) – 52 студента, експериментальна група (ФКС-22-2; ФКС-22-1т; ФКС-21-2; ФКС-21-1; ФКС-20-1; ФКС-21-1т; ФКС-19-1) – 57 студентів.

Для визначення особливостей формування та змін практичних педагогічних умінь у студентів КГ та ЕГ (ПСС – значення показника практичної спрямованості студентів) використовуються відомості за результатами виробничої практики у період з 03.04 до 10.06.2023. Показник «успішність» – рівень середньої успішності студентів (середній бал) розраховується за формулою як відношення групової успішності студентів у викладача до середньої успішності у ЗВО за результатами заліково-екзаменаційних сесій.

Для оцінювання статистичної значимості визначалась різниця результатів експериментальної та контрольної групи за допомогою t -критерія Стьюдента з рівнем достовірності ($p=0,05$).

Результати дослідження. Порівняльний аналіз середніх величин показав, що на першому курсі не відбуваються суттєвих змін у здобувачів КГ та ЕГ за

показником практичної спрямованості студентів ($P > 0,05$). Це свідчить про те, що здобувачам освіти на першому курсі складно адаптуватись до вимог і умов освітнього процесу в академії.

З 2 курсу спостерігаються статистично достовірні зміни показника практичної успішності «Виробничої педагогічної практики» КГ – 47 балів та ЕГ – 74 балів ($P < 0,05$).

У студентів 3 курсу спостерігаються статистично достовірні розбіжності за показниками практичної успішності у результатах з дисципліни «Виробнича тренерська практика». Так, контрольна група демонструє 63,8 балів, експериментальна збільшує цей показник до 80 балів ($P < 0,05$).

У здобувачів освіти 4 курсу, а саме КГ (46,5) та ЕГ (69,0) відбуваються статистично достовірні зміни показників успішності за результатами заліково-екзаменаційних сесій з курсу «Виробнича практика за профілем майбутньої роботи» ($P < 0,05$).

Таким чином, запропонована авторська модель позитивно впливає на здатність випускників застосовувати на практиці одержані у процесі навчання педагогічні знання, вміння та навички і як наслідок забезпечує їм готовність до майбутніх професійних функцій у сфері фізичної культури і спорту.

Висновки.

1. Реалізація інноваційних заходів під час формувального експерименту викликала зміни у виробничій практиці серед 2 – 4 курсів і як наслідок, позитивно вплинуло на професійно-педагогічної компетентності майбутніх тренерів-викладачів фізичного виховання і спорту.

2. Проведення практики зі студентами 1 – 4 курсів за традиційною системою, демонструє низьку ефективність та слабку підготовленість здобувачів освіти до застосування набутих на заняттях знань і вмінь за результатами дослідження.

Список використаних джерел

1. **Закон України** «Про освіту» від 5.09.2017 р. № 2145-VIII. 2017. URL: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>

2. **Закон України** «Про вищу освіту» від 1 липня 2014 р. № 1556-VII. 2014. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

3. **Закон України** «Про фізичну культуру і спорт» (із змінами) від 24.12.1993 р. № 3808-XII (редакція станом на 16.02.2018 р.) 2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

4. **Карпенко А. В., Юртаєв Д. М.** Вища освіта України: проблеми та перспективи. *Держава та регіони. Серія: Економіка та підприємництво.* 2015;6:96 – 101.

5. **Мединський С. В.** Система професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту у Сполучених Штатах Америки: монографія. Чернівці: Родовід; 2016. 472 с.

6. Пономарьов О., Квасник О. Філософські аспекти якості освіти. *Філософські та антропологічні парадигми сучасної освіти: теорія і практика управління соціальними системами.* 2017;2: 49 – 58.

7. Пшенична Л. В. Вища освіта в Україні: стан, причини стагнації, перспективи розвитку. *Вісник Глухівського нац. пед. ун-ту імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки.* Глухів; 2013;22, с. 10 – 18.

8. Приступа Є. Глобалізаційні тенденції в системі підготовки фахівців в галузі фізичного виховання і спорту в Європі. В: *Наукові записки Тернопільського нац. пед. ун-ту ім. В. Гнатюка. Серія: Педагогіка.* Тернопіль; 2004; 4, с. 125 – 129.

9. Степанченко Н. І. Основні напрями вищої освіти з фізичного виховання в контексті ідей нової освітньої парадигми. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* Київ; 2014;38, с. 439 – 446.

10. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. 2021. Краматорськ: ДДМА. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3004>

Герасимов Владислав Альбертович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ВИКОРИСТАННЯ ПЕРЕДОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА НОВІТНІХ МЕТОДІВ ТРЕНУВАНЬ В БОКСІ

Бокс – мужній вид спорту, який сприяє всебічному фізичному розвитку, зміцнює організм і загартовує волю спортсмена. Підготовка і результати участі боксерів України у змаганнях різного рівня залежать від правильної побудови учбово-тренувального і виховного процесу, медичного контролю і організації спортивних заходів (Вострокнутов та ін., 2022, с. 6).

Бокс за характером рухів відноситься до ациклічних видів спорту. Рухи здійснюються з перемінною інтенсивністю й носять швидкісно-силовий характер. Потужність роботи у період бою – субмаксимальна. Дії боксерів носять ациклічний та циклічний характер. При виконанні серії ударів (сполучення ударів) за кількістю від чотирьох і більше відбувається повторення циклів: удари лівою рукою виконуються під крок правою ногою, удари правою рукою – під крок правою ногою. Тобто, дії боксерів носять циклічний характер. При виконанні поодиноких ударів або сполучень з двох-трьох ударів, дії боксерів носять ациклічний характер: любий удар лівою або правою рукою боксер виконує під крок правою або лівою ногою (Нікітенко, 2015, с. 3).

На тренуваннях і змаганнях боксер повинен вміти мобілізувати функціональні можливості свого організму у відповідності з характером, інтенсивністю й тривалістю вправ.

Під впливом занять з боксу розвиваються й удосконалюються не тільки рухові якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності: спритність, здатність зберігати стійку рівновагу, здатність до свавільного розслаблення м'язів, ритмічність, координованість), але і вегетативні функції (кровообіг, дихання, травлення), тобто, оживлення, посилення діяльності організму.

Нововведення та тенденції в боксі стали віддзеркаленням впливу технологій та нового підходу до тренувань. Сучасні тренди включають в себе все, від використання віртуальної реальності для тренування до впровадження біометричних технологій для відстеження фізичного стану боксерів. Інновації в тренувальних процесах та пристроях допомагають боксерам досягти нових висот, а також змінюють спосіб, яким ми сприймаємо і розуміємо бокс (Покровський, 2024).

Впровадження інформаційних технологій в підготовці спортсменів в різних видах спорту дає можливість тренеру терміново отримувати інформацію, на основі якої можна здійснювати корекцію дій під час тренувань та змагань, наприклад, здійснювати оцінку сенсомоторних реакцій спортсменів (Вакуленко, Бермудес, 2021, с. 16).

Сучасні тренди в боксі свідчать про динамічний розвиток цього виду спорту. Вони включають в себе різноманітність методів тренувань, використання передових технологій, а також зміну відношення до фізичної та ментальної підготовки боксерів. Особливо поширеними стали тренування з використанням віртуальної реальності, які дозволяють боксерам покращити свої навички без ризику травм. Біометричні технології, що відстежують фізичний стан спортсменів, допомагають оптимізувати навантаження та відновлення після тренувань. Все це сприяє розвитку боксу як виду спорту, підвищує ефективність тренувань та допомагає боксерам досягати кращих результатів (Покровський, 2024).

Використання передових технологій та новітніх методів тренувань перетворили весь підхід до підготовки спортсменів, підвищивши їхні можливості та результативність (табл. 1).

Таблиця 1.

Використання передових технологій в боксі

ТЕХНОЛОГІЯ	ЗАСТОСУВАННЯ	ВПЛИВ НА БОКС
Віртуальна реальність	Застосовується для симуляції боїв, дозволяючи боксерам вдосконалювати свої навички в безпечному середовищі.	Дозволяє боксерам тренуватися в безпечному середовищі, вдосконалюючи техніку бою.
Біометричні технології	Допомагають відстежувати фізичний стан боксерів, адаптуючи тренувальний процес відповідно до індивідуальних потреб спортсмена.	Допомагають оптимізувати фізичні навантаження, прискорюють процес відновлення.
Мобільні додатки та ігри	Стали ефективним доповненням до традиційних тренувань, сприяючи розвитку стратегічного мислення та реакції боксерів.	Дозволяють боксерам розвивати стратегічне мислення та реакцію.

Сьогодні, технології не просто допомагають підготувати боксера до бою, але й стають важливим елементом стратегії його ведення. Використання віртуальної реальності, біометричних систем відстеження, а також мобільних додатків та ігор змінює підхід до тренувань, дозволяє більше зосередитися на стратегії та тактиці бою, розвиває реакцію й стратегічне мислення. Все це дає можливість боксерам вдосконалювати свої навички, покращувати фізичну форму та досягати кращих результатів.

Використання віртуальної реальності для тренувань дозволило боксерам вдосконалювати свої техніки бою в безпечному середовищі, а біометричні системи відстеження допомогли оптимізувати фізичні навантаження і прискорити процес відновлення. Крім того, мобільні додатки і ігри дозволили боксерам розвивати стратегічне мислення та реакцію, що стало ключовим для успіху в боях.

Таким чином, інновації значно підвищили рівень професійного боксу, відкриваючи нові горизонти для його розвитку.

Всі ці інновації змінюють традиційні методи тренувань, відкриваючи нові горизонти для розвитку боксу та досягнення вищих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. **Бойченко Н. В.,** Алексєнко Я. В., Алексєєва І. А. Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців. Харківська державна академія фізичної культури. 2014. С. 25-27.

2. **Вакуленко Д.,** Бермудес Д. Нові інформаційні технології у тренувальному процесі панкратіастів. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*: матеріали І міжнародної науково-практичної конференції: відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 16-18.

3. **Вострокнутов Л. Д.,** Кривенцова І. В., Огарь Г. О., Клименченко Г. В., Стрельникова Є. Я. Фізична підготовка засобами боксу: методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.

4. **Нікітенко С. А.** Навчально-тренувальний процес в аматорському боксі та його особливості у боксерів-початківців. Львівський державний університет фізичної культури. 2015. 14 с.

5. **Покровський Г.** Тренди та Інновації в боксі у 2024 році. 2024. URL: <https://chytatyvgolos.com.ua/trendi-ta-innovaciyi-v-boksi-u-2024-roci/>

Гололобов Олексій Борисович,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Дубовой Олександр Володимирович,

Майстер спорту України Міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ІННОВАЦІЙНА ФУНКЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Нині розвиток онлайн-освіти набуває все більших обертів. Пришвиджується й темп впровадження інноваційних форм навчання в практику вітчизняної освіти, перспективи розвитку якої знаходяться у площині заміщення все більших часток аудиторних занять на онлайн-навчання. Потужним поштовхом для розробки технологій дистанційного навчання в системі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту стала необхідність здійснення освітньої діяльності за умови відсутності безпосереднього контакту суб'єктів освіти в сучасний період. Основою для успішної реалізації освітнього потенціалу дистанційних форм навчання слугує розвиток інформаційно-освітнього середовища закладу вищої освіти, яке забезпечує освітньо-мережеву взаємодію між його суб'єктами через сучасні канали зв'язку (Бишевець, Гончаренко, Родіоненко, 2020, с. 78).

Разом з цим зростають вимоги до рівня підготовки фахівців з питань застосування інформаційних технологій під час вирішення завдань професійного спрямування. Слід визнати, що сьогодні на ринку праці конкурентні переваги має фахівець, який усвідомлює роль і місце ІТ у фізичній культурі і спорті, вільно володіє навичками вирішення професійно орієнтованих завдань засобами ІТ, здатен на практиці застосовувати знання, отримані протягом періоду навчання, а, головне, зорієнтований на систематичне розширення знань у сфері ІТ. І тут слід звернути увагу, що сучасна студентська молодь у цілому легко сприймає технологічні інновації, швидко реагує на зміни в цифровому світі та з готовністю вирішує побутові питання й питання організації дозвілля за допомогою дедалі більш досконалих

технічних і програмних засобів. Утім досвід свідчить про обмеженість сприйняття майбутніми фахівцями можливостей ІТ в забезпеченні системи фізичного виховання і спорту та відсутність у них навичок застосування технологічних інновацій у нестандартних ситуаціях. Попри бурхливий розвиток науки й техніки як невід'ємної частини розвитку суспільства сьогодні не повною мірою реалізовано прикладну спрямованість освіти у сфері ІТ, що стримує процес подальшого професійного становлення майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (Бишевец, Гончаренко, Родіоненко, 2020, с. 79).

Фахівці Круцевич Т., Пангелова Н., Кошелева О. О., Пилипей Л. П., Сичова Т. В., Скрипченко І. Т., Степанова І. В., Шуба Л. В. та ін. зазначають, що інноваційним освітнім технологіям притаманні деякі особливості, що відрізняють їх від традиційного навчання:

- ідейна новизна (реалізація в технології інноваційних ідей і підходів до навчання);
- наукова обґрунтованість;
- структурна цілісність (наявність постійного набору структурних елементів);
- творча відтворюваність (можливість внесення особистого досвіду при впровадженні технології в масову педагогічну практику);
- оптимальність витрати сил і часу (викладачів і здобувачів освіти).

Розробка і реалізація інноваційної педагогічної технології активізує діяльність дослідників і практиків у аспекті пошуку найбільш ефективних форм, засобів і методів підвищення результативності діяльності. Це передбачає використання новітніх досягнень науки і практики з метою виключення невиправданих витрат часу і ресурсів; прогнозування і проектування діяльності викладача та здобувача освіти, з метою запобігання її корекції по ходу виконання; використання засобів інформаційних технологій.

При реалізації технології, слід дотримуватись таких вимог:

- сприяти оптимізації навчально-виховного процесу за допомогою використання інноваційних форм, засобів і методів організації навчально-виховного процесу;
- надавати тим здобувачам освіти можливість побудови персональної програми навчання і розвитку, з огляду на їх фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей, мотивації та особисті переваги;
- виступати засобом реалізації рефлексії, спонукати здобувача до самостійного формування системи знань, умінь і навичок в галузі фізичної культури і спорту (Кошелева, Скрипченко, 2021, с. 8).

Суть інноваційної функції професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту, за Л. Сущенко, полягає в «здатності фахівця відтворювати або створювати принципово нову систему логічних зв'язків у професійній галузі, що дає цілісне уявлення про її закономірності та суттєві властивості; впроваджувати нові перспективні технології. На основі саме теоретичного осягнення проблемних ситуацій, що склалися відносно конкретного об'єкта, фахівець приймає оригінальні рішення з метою удосконалення власної

особистості та особистостей своїх вихованців» (Сущенко, 2003, с. 24).

Важливо, щоб кожен здобувач освіти усвідомив сутність інноваційних процесів у професійній діяльності, навчився використовувати їх можливості. У зв'язку з цим необхідно на лекціях та практичних заняттях вирішувати завдання, які пов'язані з розвитком особистісно-творчого і професійного зростання майбутніх учителів і тренерів, їх готовністю до інноваційної діяльності та творчо їх реалізовувати у цілісному освітньому процесі закладу вищої освіти (Отравенко, 2017, с. 57).

Використання інноваційних технологій у системі фізичного виховання і спортивної підготовки є однією з провідних вимог та умов ефективної модернізації вітчизняної моделі розвитку фізичної культури і спорту. У процесі таких перетворень важливу роль відіграє саме комп'ютеризація цієї сфери: комп'ютерний аналіз техніки руху спортсмена відповідно до біомеханічних параметрів, адаптаційні моделі можливостей спортсменів та їх реакції на фізичне навантаження у різних зонах інтенсивності, програми для аналізу великої кількості індивідуальних показників спортсмена, комп'ютерні мультимедійні системи, які автономно керують різними аспектами процесу фізичного виховання та спортивної підготовки тощо (Босько, 2016, с. 162).

Наведемо приклади інноваційних технологій, які зараз використовуються у спорті.

Програма Kinovea виконує відеоаналіз рухів і призначена для спортсменів, тренерів та медичних працівників. Основна її функція – перегляд і аналіз спортивних відео. Програма Dartfish використовується для ретельного відеоаналізу рухів і використовує цифрову відео графіку, щоб здійснювати миттєвий зворотний візуальний зв'язок, не перериваючи тренування. Програмне забезпечення SwimPro є провідною технологією у світі плавання, тому використовується на Олімпійських іграх та Чемпіонатах світу. Джим Фоулі, елітний олімпійський тренер, використовує цю технологію, оскільки кілька камер дають огляд практично на 360°. Завдяки негайному відтворенню плавці можуть бачити те, що вони виконували під водою, і відразу коригувати техніку плавання. Система дає можливість захоплення кадрів під різними кутами у реальному часі (Босько, 2016, с. 163).

Висновки. Впровадження інформаційних технологій в освітній процес дає змогу вирішувати основну задачу сучасної освіти: формування активної особистості студентської молоді. Це дозволило створювати індивідуальні оздоровчі програми, проекти, презентації, проводити ділові ігри, майстер-класи тощо.

Таким чином, сьогодні актуальності набувають різноманітні сучасні інформаційні технології, які б дозволяли враховувати та аналізувати значну кількість індивідуальних показників спортсменів: аналіз техніки руху спортсмена відповідно до біомеханічних параметрів, адаптаційні моделі можливостей спортсменів та їх реакції на фізичне навантаження у різних зонах інтенсивності, програми для аналізу великої кількості індивідуальних показників спортсмена тощо.

Інформаційні технології є однією з провідних вимог та умов ефективної модернізації вітчизняної моделі розвитку фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

- 1. Бишевец Н. Г., Гончарова Н. М., Родіоненко М. В.** Інноваційні підходи до удосконалення освітнього процесу майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. №4. 2020. С. 78-85. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.78-85
- 2. Босько В. М.** Інноваційні технології в системі навчання плаванню дітей. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей III Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 14-15 квітня 2016 р.* Суми: Сумський державний університет, 2016. С. 162-165.
- 3. Кошелева О. О., Скрипченко І.Т.** Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46 с.
- 4. Отравенко О. В.** Інноваційні технології як засіб модернізації якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 3(308). С. 55-62.
- 5. Сущенко Л. П.** Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах. Автореф. ... доктора пед. наук за спец. 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти. К., 2003. 46 с.

Рубан Софія Дмитрівна,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьов Сергій Іванович,

кандидат біологічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

КОМП'ЮТЕРНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Сучасні умови підготовки кваліфікованих спортсменів висувають підвищені вимоги організації проведення тренувальних занять до підвищення професійного рівня. Спеціальні лабораторії, містять у своєму арсеналі сучасну електронну апаратуру, яка дозволяє оперативно втручатися в навчальний процес з метою діагностики стану фізичної підготовки спортсмена. Лабораторні аналізи дозволяють досліджувати змагальну та тренувальну діяльність спортсменів, видавати інформацію для ефективного та раціонального управління підготовкою спортсменів та підвищення результативності їх змагальної діяльності.

Аналіз літературних джерел та практики свідчать про наявність досліджень, присвячених використанню новітніх інформаційних (комп'ютерних) технологій в освітньому процесі з фізичної культури та спорту (І.В. Огірко, 2000; В.Ю. Волков, 2001; Б.М. Шиян, 2002; В.О. Кашуба, 2005; І.Р. Свістельник, 2007; Л.В. Філенко 2007; Ch. Igel, R. Dangs, 2001; R. Kolud, 2004). У науковій літературі пропонується широкий спектр комп'ютерних програм для вирішення завдань різних напрямків фізичного виховання, в тому числі в навчальному та тренувальному процесі. Адже їх використання дає можливість ефективно збирати, обробляти та передавати інформацію, якісно змінювати методи і організаційні форми підготовки кваліфікованих спортсменів та оздоровчо-рекреаційної роботи з населенням, підвищувати результативність діяльності викладачів фізичного виховання, тренерів, суддів (Данилюк, Назарова, 2018, с. 45).

Тісний взаємозв'язок тренера та спеціалістів широкого профілю дають можливість проводити наукові дослідження в теорії та методики підготовки кваліфікованих спортсменів, розробку рекомендації для вдосконалення організації процесу підготовки спортсменів. Впровадження методичних розробок в організацію тренувальних занять потребують спортсмен спортивний показник тренер Спортивний результат організаційне забезпечення науково-методичне забезпечення матеріально-технічне забезпечення середовище формування особистості тренування змагання відновлення навчання розвиток виховання матеріально-технічного забезпечення цього процесу. Виникає гостра необхідність технологічної оснастки спеціалізованих лабораторій сучасним технічним обладнанням.

Загальна комп'ютеризація, властива сучасному етапу розвитку суспільства, створює оптимальні передумови для вирішення всього комплексу задач, що стоять у сфері наукового управління підготовкою спортсменів. Справжня стандартизація процедури введення і аналізу інформації можлива лише з використанням сучасної обчислювальної техніки, розробкою алгоритмічного апарату для вирішення певних класів задач управління підготовкою спортсменів (Ажиппо, Дорофєєва, 2007, с. 5).

Сучасні досягнення в галузі інформаційних технологій, одними з яких є мультимедійні технології, дозволяють створювати інтерактивні віртуальні динамічні та анімаційні об'єкти, різні звукові ефекти.

Сучасні технології дозволяють створювати наочні навчальні системи, програмувати рухові дії, застосовувати анімаційні примірники з координатно-складними вправами. Таким чином, представлений для навчання матеріал більш наочний і легкий у сприйнятті. Це дає можливість навчання спортсменів теоретичній базі в максимально короткі терміни.

Наразі комп'ютерні та інформаційні технології використовуються як:

- засіб навчання і організації навчально-тренувального процесу;
- для біомеханічного аналізу техніки руху спортсменів;
- створення моделей тренувальних і змагальних ситуацій;
- засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань;
- форма інформаційно-методичного забезпечення та управління навчально-виховним процесом в закладах вищої освіти, спортивних установах і організаціях;
- при організації моніторингу фізичного розвитку та фізичної підготовленості усіх верст населення;
- система раннього виявлення фізичного перевтомлення та стану здоров'я тих, хто займається;
- як засіб автоматизації процесів контролю, комп'ютерного тестування фізичного, функціонального, розумового і психологічного станів тих, хто займається;
- дійовий захід корекції результатів навчально-тренувальної діяльності;
- засіб пропагандистській та рекламної діяльності в сфері спорту.

Аналіз сучасного програмного забезпечення, пов'язаного з питаннями технічної підготовки спортсменів проведений в роботі Р. Ф. Ахметова, Т. Б. Кутек, дозволив зробити авторам висновок, що інтегруючим показником всіх відомих систем виступає можливість проводити аналіз, знаходити найбільш ефективні варіанти рухових дій і визначати помилки в технічній підготовленості у спортсменів різного рівня кваліфікації (Ахметов, Кутек, 2011).

Інформаційне забезпечення проведення спортивного змагання відбувається в період підготовки до проведення спортивного змагання, безпосередньо в період проведення і завершення спортивного змагання. В свою чергу інформацію, яка використовується на етапі проведення та завершення спортивних змагань, автори поділяють на блоки: інформація на сайті про хід змагання; інформація для тренерів; інформація для глядачів; інформація для ЗМІ; інформація для рекламодавців; інформація на сайті про результати змагання; інформація для спонсорів; інформація для вищестоячої федерації.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури довів доцільність впровадження сучасних інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту з погляду на впровадження в навчально-тренувальний процес системного забезпечення теоретико-методичних рекомендації, направлених на підвищення рівня функціональних можливостей організму та розвитку фізичних якостей. Новітні гаджети стають важливим механізмом не тільки навчального процесу, але і спортивного тренування, спортивних змагань та оздоровчої фізичної культури.

Список використаних джерел

1. **Ажиппо О. Ю.,** Дорофєєва Т. І. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 11. С. 3-6.
2. **Ахметов Р. Ф.,** Кутек Т. Б. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. *Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту*. Чернігів, 2011. № 86. С. 15-18.
3. **Гета А.** Теоретичний аналіз інноваційних технологій, використовуваних у тренувальному процесі ДЮСШ. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. С. 15-17.
4. **Данилюк В.,** Назарова І. Застосування сучасних інформаційних технологій в навчальному та тренувальному процесі з фізичної культури та спорту в вищих навчальних закладах. *Вінницький Державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*. Вінниця. 2018. С. 44-50. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293531>
5. **Павленко В. О.,** Насонкіна Е. Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків, 2020. 550 с.

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ОЛІМПІЙСЬКОГО, ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

Шинкарьов Сергій Іванович,

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ – СПОРТ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Сучасний спорт не лише складова загальної культури людства, а самостійний соціальний інститут, що інтегрує у всі сфери життя суспільства, виступає як засіб збереження та актуалізації суспільних цінностей, сприяє зміцненню соціальних та міжнародних зв'язків. Функціонування та розвиток спорту все більше відбувається згідно з вимогами ринкової економіки.

Серед форм функціонування спорту у суспільстві диференціюють масовий спорт та різні форми спорту вищих досягнень, зокрема олімпійський і професійний спорт (Нерода, 2018, с. 48).

Дефініцію терміна «професійний спорт» на сьогоднішній день закріплено в Законі України «Про фізичну культуру та спорт», у якому професійний спорт розуміють як комерційний напрям діяльності у спорті, пов'язаний з підготовкою та проведенням видовищних спортивних заходів на високому організаційному рівні з метою отримання прибутку (Закон України).

Конституція України закріпила обов'язок держави дбати про розвиток фізичної культури і спорту, що відповідно деталізовано на рівні галузевого законодавства. Українська держава бере участь у розвитку і підтримці професійного спорту, поряд з іншими напрямками фізкультурно-спортивної діяльності.

Аналіз наукових джерел (Бріскін Ю., Бубка С., Волік С., Мулик В., Пітин М., Нерода Н., Ваулін О. та ін.) свідчить про зацікавленість з боку науковців проблемами в галузі професійного спорту, а саме: визначенню місця професійного спорту в сучасному суспільстві; розвитку та функціонуванню північноамериканського професійного спорту; вивченню специфіки бізнесу та економічної ефективності в різних видах професійного спорту; розвитку окремих його видів у світі та Україні.

Професійний спорт у сучасну епоху став найбільш поширеною, інституалізованою, поліфункціональною формою спортивної практики. Зі свого боку, професійний спорт також є системою практик (це його численні різновиди), які потрібно розглядати як взаємопов'язані між собою. Професійний спорт у сучасній соціокультурній ситуації – масштабний, символічно значимий сегмент соціального життя.

Професійний спорт – це найбільш затребувана, видовишна, соціоорієнтована культурна подія. Саме в спорті найбільш яскраво проявляються такі важливі для сучасного суспільства цінності, як рівність шансів на успіх, досягнення успіху, прагнення бути першим, перемогти не лише суперника, але й самого себе. Тому професійний спорт комерціалізується, театралізується та політизується (Добринський та ін., 2018).

Підвищений інтерес до професійного спорту у світі нині зумовлений глибокими змінами у сфері цивільної й культурної самоідентифікації, які особливо проявляються на тлі кампаній із підготовки та проведення міжнародних змагань, а також загальною причетністю кожного, що виявляється в його сприйнятті як невід'ємного елементу культури повсякденності та водночас відокремленого від неї, формує свою власну спортивну культуру. Ці фактори посилюють соціокультурну значимість спортивного дискурсу й підвищують актуальність досліджень із позицій культурології та філософії (Добринський та ін., 2018).

Сучасний професійний спорт – дзеркало суспільства. Пропагований у ньому принцип рівних можливостей відображено в професійному спорті, що зацікавлює членів суспільства використати себе в ньому. Професійний спорт являє собою своєрідну мікромодель самого суспільства, відношення у якому відповідають збереженню, підтримці й актуалізації в ньому системи загальних цінностей.

Професійний спорт і суспільство перебувають у відношеннях, взаємопов'язаних один з одним. Професійний спорт не лише відображає характер сучасного суспільства, але й сам активно впливає на нього.

Думка соціологів про вплив професійного спорту на суспільство не однакова. Існує достатньо факторів, які свідчать про негативний вплив професійного спорту на населення, особливо на молодь. І все ж слід думати, що в основному він впливає на суспільство позитивно, пропагує здоровий дух конкуренції, можливість досягти благополуччя своїми силами, наполегливістю, працелюбством, відмовою від спокуси, цілеспрямованістю. У цьому є заслуга пропаганди його моральноетичних ідеалів і цінностей.

Професійний спорт є частиною системи, спортивного руху. Однак функції професійного спорту неадекватні за своїм впливом на особистість і суспільство функціям спорту взагалі. Крім того, професійний спорт має визначні функції, які йдуть у розріз із цінностями сучасного суспільства. Так, наприклад, під час виконання різних завдань і функцій комерційна спрямованість стоїть понад усе останнє, уключаючи навіть спортивну сторону. Вона, насамперед, є життєво важливою складовою частиною бізнесу розваг.

Головним у світі спортивного бізнесу, передусім у професійному спорті, є запитання – вигідно це чи ні. Професійний спорт виконує свої специфічні, властиві лише йому функції в суспільстві. Окремі функції, які характерні для спорту загалом, у професійному спорті мають своє особливе забарвлення (Добринський та ін., 2018).

Спорт як соціальний інститут виконує три основні завдання:

1) служити «клапаном безпеки» для глядачів й учасників змагань, через який виходить негативна енергія та напруженість і ворожість, що накопичується в повсякденному житті, у суспільно прийнятній формі;

2) спортсмени служать моделлю, зразком для виховання молоді;

3) спорт – це духовний, майже релігійний інститут, який використовує ритуали й церемонії для підтримування цінностей суспільної поведінки (Eitzen D. Stanley).

Говорячи про професійний спорт, можна відмітити, що Україна має багато відомих спортсменів, які досягли успіху в різних його видах. Василя Вірастюка з 2004 року вважають найсильнішою людиною світу. Брати Віталій та Володимир Кличко є відомими боксерами та переможцями численної кількості поєдинків. Старшого з братів занесено до «Книги рекордів Гіннеса» як першого чемпіона, який здобув перемогу у 26 боях з найменшою затратою часу. Професіональним українським футболістом є Андрій Шевченко, який наразі є тренером футбольної збірної України. Відомими спортсменками-жінками є Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастка), Ірина Мерлені (чемпіонка з вільної боротьби), Ольга Харлан (фехтувальниця) та інші. Наші земляки дають нам привід пишатися спортивними здобутками нашої країни і вірити в ще більші досягнення та перемоги.

Список використаних джерел

1. Добринський В., Альошина А., Мудрик Ж., Мордик М. Професійний спорт у сучасному суспільстві: проблеми та перспективи. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк. 2018. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/15472/1/Volodymyr%20Dobrynsky%2C%20Alla%20Aleshina%2C%20Zhanna.pdf>

2. Нерода Н.В. Організаційні та правові засади європейського професійного спорту. Дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2018. 240 с.

3. Палюх А. Я. Державна підтримка професійного спорту: нормативно-правовий аспект. *Актуальні проблеми держави і права*: зб. наук. пр. Вип. 83. редкол.: Г. І. Чанишева (голов. ред.) та ін. Одеса: Гельветика, 2019. С. 151-159. <https://hdl.handle.net/11300/13090>

4. Про фізичну культуру та спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. Ст. 80.

5. Eitzen D. Stanley. *Sociology of North American sport*. D. Stanley Eitzen, George H. Sage. Medison, WI : Brown & Benchmark, 1997.

Олійник Наталія Петрівна,
срібна призерка Паралімпійських Ігор,
Майстер спорту України Міжнародного класу,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Дубовой Олександр Володимирович,
Майстер спорту України Міжнародного класу,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ПАРА ПАУЕРЛІФТИНГ В СВІТІ ТА УКРАЇНІ

Адаптивний спорт як частина міжнародного олімпійського руху пройшов процес еволюційного перетворення, що спричинило зміщення пріоритетів від реабілітаційних до суто спортивних та формування цільово-результативної спрямованості підготовки спортсменів. Проблематика виявлення тенденцій, періодів та перспектив розвитку адаптивного спорту, особливостей функціонування адаптивного спорту в структурі міжнародного спортивного руху та формування програм Паралімпійських ігор знайшли своє відображення у працях Є. Н. Приступи, Ю. А. Бріскіна, А. В. Передерій, А. Г. Істоміна, В. П. Жиленкової, І. А. Лисенко та інших (Розторгуй, 2017, с. 95).

Пауерліфтинг для спортсменів з інвалідністю зародився в 60-тих роках ХХ століття як допоміжні вправи в процесі підготовки спортсменів у одній з легкоатлетичних дисциплін – штовханні ядра. Силові вправи використовувались в процесі фізичної реабілітації осіб з інвалідністю, але як окремий вид спорту пауерліфтинг було відокремлено завдяки безпосередньої діяльності Чарлі Аткинсона, який був одним із соратників Людвіга Гуттмана.

Чарлі Аткинсон запропонував проводити змагання з вправи «жим штанги», яка на той час використовувалась у підготовці спортсменів з штовхання ядра. На його думку, «жим штанги» є досить простим в технічному аспекті та доступним для виконання спортсменам з важкими пошкодженнями опорно-рухового апарату. З ініціативи Чарлі Аткинсона в 1962-1963 рр. були проведені перші спроби проведення змагань з пауерліфтингу. Роком офіційного

визнання виду спорту є 1964 рік, коли пауерліфтинг був включений в програму II Паралімпійських ігор під назвою «важка атлетика», що пов'язано з відсутністю на той час офіційного визнання пауерліфтингу як окремого виду спорту в олімпійському русі (перший чемпіонат Європи з пауерліфтингу було проведено 1980 році), а змагальна вправа носила назву «важкоатлетичний жим штанги» (Розторгуй, 2017, с. 96).

Пауерліфтинг входить до програми Параолімпійських та Всесвітніх ігор. Найбільш масовими міжнародними змаганнями з пауерліфтингу є чемпіонати світу які проходять щорічно.

Всесвітня організація Пара Пауерліфтингу класифікує змагання з урахуванням їх масштабу, розміру та характеру для визначення відповідних вимог на кожному змаганні.

Визнані Змагання Всесвітньої організації Пара Пауерліфтингу діляться на наступні рівні (табл. 1).

Таблиця 1.

Рівні змагань Всесвітньої організації Пара Пауерліфтингу

Назва заходу	Рівень заходу	Змагання
Ігри МПК	Високо ефективні	Паралімпійські ігри
	Для розвитку/ Високо ефективні	Пара пан Американські ігри
Змагання МПК	Високо ефективні	Чемпіонат світу серед юніорів та дорослих
	Для розвитку/ Високо ефективні	Чемпіонат регіону серед юніорів та дорослих
Санкціоновані змагання ВВП	Для розвитку/ Високо ефективні	- Кубки світу серед юніорів та дорослих - Азіатські Пара ігри
	Для розвитку	Субрегіональні Пара ігри
Змагання, погоджені ВВП	Основа	- Юнацькі Пара ігри - Міжнародні змагання з Пара пауерліфтингу - Національні змагання з Пара пауерліфтингу

У змаганнях з Пара пауерліфтингу можуть брати участь чоловіки та жінки, юніори та дорослі атлети, які мають вісім допустимих фізіологічних порушень. Змагання проводяться в одному Спортивному Класі (як визначено в Класифікаційних Правилах Всесвітньої організації Пара Пауерліфтингу), але в десяти різних вагових категоріях для жінок та десяти вагових категоріях для чоловіків.

Українські пауерліфтери з пара пауерліфтингу успішно виступають на змаганнях різного рівня.

Наталія Олійник (Попасна, Луганська область) – українська пауерліфтерка, срібна призерка XVI літніх Паралімпійських ігор, Майстер

спорту України міжнародного класу.

Наталія Олійник (тренер Андрій Івженко) – срібний призер останнього чемпіонату Європи з паралімпійського пауерліфтингу і третя у світі у ваговій категорії 67 кг. Її срібна медаль стала вагомим внеском у загальнокомандну перемогу української збірної. Під час тих змагань вона також встановила новий рекорд України – 120 кг у жимі.

Збірна України на Кубку світу з пара пауерліфтингу у Дубаї (ОАЕ) здобула вісім медалей та встановила два рекорди Європи.

У змаганнях взяв участь 181 спортсмен з 32 країн світу. Команда України, у складі 6 спортсменів увійшла до десятки найсильніших у світі в пара пауерліфтингу.

Українські чемпіони та призери:

«Золото» – Костянтин Панасюк (до 59 кг, категорія TOTAL).

«Срібло» – Антон Крюков (понад 107 кг, категорія BEST, 247 кг – рекорд Європи); Антон Крюков (понад 107 кг, категорія TOTAL); Наталія Олійник (понад 86 кг, категорія BEST, 154 кг – рекорд Європи); Наталія Олійник (понад 86 кг, категорія TOTAL); Мар'яна Шевчук (до 55 кг, категорія BEST); Мар'яна Шевчук (до 55 кг, категорія TOTAL).

«Бронза» – Марина Копійка (до 41 кг, категорія BEST).

Список використаних джерел

1. **Дубовой О. В.** Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 354-358.

2. **Розторгуй М. С.** Передумови зародження та розвитку пауерліфтингу у структурі адаптивного спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 12(94). 2017. С. 95-98.

3. **Стеценко А. І.** Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького; 2008. 460 с.

4. **Циба Ю. Г., Ніколайчук О. П., Богданюк А. М.** Тенденції розвитку класичного пауерліфтингу на сучасному етапі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Березень 26. № 33. С. 107-114.

5. **Букви.** <https://bukvy.org/zbirna-ukrayiny-zdobula-8-medalej-na-kubku-svitu-z-para-pauerliftyngu-u-dubayi/>

6. **National Sports Committee for the Disabled of Ukraine, Paralympic Committee.** <https://www.facebook.com/NationalSportsCommitteeOfTheDisabledOfUkraine/>

Лужбін Олександр Дмитрович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Бараннік Микола Вікторович,
Заслужений майстер спорту України міжнародного класу,
викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СВІТОВОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ

Одним з видів спорту, який активно розвивається в світі та в Україні є пауерліфтинг. Історичний аналіз розвитку пауерліфтингу свідчить, що він відноситься до молодих видів спорту. Оскільки як окремий вид спорту пауерліфтинг почали виділяти наприкінці 60-их років минулого століття. Тому, здійснювати екскурс в історію та аналізувати події, які відбувалися навіть зовсім недавно, дуже важливо для того, щоб рухатися вперед. Для того, щоб помилки минулого не повторювалися в майбутньому.

Вивченням історії розвитку пауерліфтингу у світі та Україні, проблемами та перспективами силових видів спорту займалися дослідники Жамардїй В., Капко І. О., Олійник Н. А, Олешко В. Г., Стеценко А. І., Дубовой О. В. та ін.

Метою дослідження стало вивчення історичного минулого і аналіз поточних подій розвитку пауерліфтингу.

В якості основного метода дослідження було використано аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів.

Пауерліфтинг є представником силових видів спорту. Його назва походить від англійських «power» – «сила», «міць» і «lifting» – «піднімати». Пауерліфтинг виник у першій половині ХХ століття. Спортсмени змагаються у трьох вправах: присідання зі штангою на плечах, жимі штанги лежачи на горизонтальній лаві, тязі штанги. У 1973 році була сформована перша міжнародна організація пауерліфтингу – Міжнародна Федерація Пауерліфтингу (International Powerlifting Federation, IPF) (Олешко, 2019, с. 28).

На сьогодні вона залишається найбільш відомою, популярною і представницькою серед усіх відомих організацій пауерліфтингу, членом

Асоціації Всесвітніх ігор і Генеральної Асамблеї Міжнародних Спортивних Федерацій. На сьогодні членами IPF є 115 країн Європи, Америки, Азії і Африки.

Пауерліфтинг – це силовий вид спорту, основною метою якого є підняття найбільшої ваги. Пауерліфтинг також відомий як силове триборство, оскільки включає в себе присідання, жим штанги лежачи та станову тягу.

Пауерліфтинг є досить молодим видом спорту, але стрімко набирає популярність у всьому світі завдяки своїй доступності. Незважаючи на великі навантаження, у пауерліфтинг легше потрапити, ніж у багато інших видів спорту.

Цей вид спорту є прямим нащадком важкої атлетики і його часто плутають з важкою атлетикою. Важкоатлети використовували (і досі використовують) присідання, станову тягу як допоміжні або підтримуючі дисципліни. Окрім результатів у ривку та поштовху, прямих змаганнях з важкої атлетики, спортсмени також змагалися у побічних вправах під час тренувань, які спочатку перетворилися на локальні змагання в межах одного залу, а згодом стали самостійним видом спорту. Однак, на відміну від важкої атлетики, пауерліфтинг не є частиною олімпійської програми.

Пауерліфтинг виник з вправ, які важкоатлети використовували для збільшення результатів в основних рухах. Спочатку набір і порядок вправ відрізнялися від сучасних – крім звичних присідань, жиму лежачи, станової тяги, пауерліфтинг включав також згинання рук зі штангою стоячи (підйом на біцепс), сидячи, жим з-за голови та ін. Ці «дивні» з точки зору важкої атлетики, вправи, на межі 40-50-х рр. ХХ ст. здобули популярність на Заході, почали проводитися змагання. А в 50-60-х рр. почав формуватися пауерліфтинг в сучасному вигляді. До середини 60-х років були визначені правила змагань і стали регулярно проводитися чемпіонати національного рівня.

Єдині правила змагань з пауерліфтингу були встановлені в 60-х роках минулого століття, коли почали проводитися масштабні змагання. В листопаді 1972 року була заснована Міжнародна федерація пауерліфтингу (IPF), а наступного року відбувся перший чемпіонат світу. В 1980 році в Лоуеллі, штат Массачусетс, США жінки вперше взяли участь в чемпіонаті світу, а в 1989 р. IPF об'єднала чоловічий та жіночий чемпіонати.

В листопаді 1972 р. була заснована Міжнародна Федерація Пауерліфтингу (IPF), а через рік, в листопаді 1973 р. пройшов перший чемпіонат світу. В 1986 році була створена перша альтернативна федерація – Всесвітній конгрес пауерліфтингу (WPC), після чого почали з'являтися інші подібні організації міжнародного рівня.

У 2004 р. IPF отримала визнання Міжнародного олімпійського комітету (МОК) і, у відповідності до антидопінгової політики, підписала кодекс WADA (Всесвітня антидопінгова асоціація). Як тоді думалось, це повинно було стати дієвими заходами на шляху визнання пауерліфтингу олімпійським видом спорту. Але минув час, а це питання залишається актуальним і досі. Прийняти участь у міжнародних змаганнях, які проводяться під егідою IPF, вважається

престижним для будь-якого пауерліфтера. Майже всі видатні спортсмени, які на сьогодні представляють інші федерації, починали свої виступи в IPF. Але були вимушені вийти з цієї федерації. Кожен – зі своєї причини. 14 травня 1977 року було створено європейський філіал IPF – Європейська Федерація Пауерліфтингу (European Powerlifting Federation, EPF) (Мельник та ін., 2019, с. 59).

З часом регіональні федерації з'являються на всіх континентах. Про популярність пауерліфтингу говорить той факт, що наразі у світі існує більш ніж 20 організацій пауерліфтингу, які називають себе міжнародними і проводять свої чемпіонати світу з реєстрацією рекордів світу (Розторгуй, 2012, с. 46).

У нашій країні пауерліфтинг почав розвиватися наприкінці 1980-х і на сьогодні є доволі популярним видом спорту. Відносно проста техніка виконання вправ, доступність роблять цей вид спорту воістину народним. Саме пауерліфтинг дозволяє визначити найсильнішого відносно прояву максимальної сили людини (Олешко, 1999, с. 36).

7 березня 1991 року в м. Київ на настановчій Конференції була утворена Федерація пауерліфтингу України. Відлік чемпіонатів України з пауерліфтингу слід вести з Першого офіційного чемпіонату УРСР з силового триборства, який відбувся 14-18 січня 1989 року в м. Горлівка. У змаганнях прийняли участь 85 атлетів із 15 областей України, у тому числі і Луганської. З тих пір наша область є постійним учасником всеукраїнських змагань. Пауерліфтинг завоював велику популярність серед молоді і продовжує користуватися попитом, як форма проведення дозвілля (Олійник, 2020, с. 79).

Регламент змагань пауерліфтинг також запозичив із важкої атлетики: учасники виконують по три підходи у кожній із дисциплін, і судді зараховують найвищий результат із трьох. У кожному наступному підході однієї вправи вага снаряда має збільшуватися – якщо учасник чи учасниця відчуває, що зможе підняти більше, людина має право відмовитися від третього чи навіть другого підходу – у разі зараховується результат найкращої (чи єдиної) вдалої спроби. На виконання одного підходу дається хвилина, протягом якої спортсмен чи спортсменка повинен підготуватися і підняти снаряд один раз. Перемога за тим, хто збирає більше кілограмів. У деяких випадках можна отримати право на виконання четвертого підходу, наприклад, для встановлення рекорду, проте до змагального заліку все одно йде результат третьої спроби.

Окрім ваги снаряда важлива техніка. Вправи мають виконуватися плавно, без виражених пауз, коливань, ривків, зайвих рухів. Початок руху – за командою головного судді. Для кожної із трьох дисциплін діють свої вимоги:

- При виконанні присідання зі штангою таз повинен опуститися нижче за лінію колін, а п'яти не повинні відриватися від підлоги.
- При виконанні жиму лежачи таз не повинен відриватися від лави. У нижній точці руху штанги повинен торкнутися корпусу, після чого атлет чекає на команди головного судді і тільки тоді вичавлює снаряд вгору. Щодо постановки ніг правила можуть бути різними: в одних федераціях потрібно,

щоб п'яти були притиснуті до підлоги, в інших допускається на носок.

- Станова тяга – найдемократичніша дисципліна з технічних вимог. Допускається виконання вправи в класичному стилі, коли ноги розташовуються на ширині плечей або трохи уже, а також виконання в так званому стилі сумо, коли ноги ставляться значно ширше за плечі. Деякі вибирають щось середнє між цими двома техніками. Також допускається так званий різнохват, коли одна рука розташовується на грифі долонею вгору, а інша вниз – такий прийом дозволяє надійніше тримати штангу. Снаряд повинен рухатись суто вертикально – заборонено підпирати його стегнами або застосовувати інший читинг.

У пауерліфтингу існують два основні дивізіони: безекіпірувальний (RAW) і екіпірувальний. За стандартами IPF у першій групі допускається використання наколінників, пояса та кистьових бинтів. При цьому учасники та учасники мають бути одягнені у спортивне трико, гетри та футболку. В екіпірувальному дивізіоні використовуються спеціальні комбінезони, майки та колінні бинти – всі ці девайси дають можливість підняти більшу вагу, тому нормативи для цього дивізіону відрізняються. У багатьох федераціях допускається використання колінних бинтів у RAW-дивізіоні – у цьому випадку краї бинтів і шкарпеток на нозі не повинні торкатися, хоча це стосується і наколінників.

У пауерліфтингу діє розділення на вагові категорії, градація яких варіюється в залежності від федерації. На змаганнях учасники можуть займати призові місця в межах своєї категорії та в абсолютному заліку, що передбачає обчислення коефіцієнта. Так, якщо тендітна спортсменка вагою 45 кг отримає в сумі триборства, наприклад, 250 кг, а її міцніша суперниця вагою 60 кг отримає 320 кг, абсолютну першість отримає перша атлетка, оскільки щодо маси тіла її результат буде більшим.

Висновки. Виходячи з аналізу історичних подій, які відбуваються у пауерліфтингу останнім часом, зроблені наступні висновки. Незважаючи на те, що пауерліфтинг є молодим видом спорту, він доволі популярний у всьому світі.

Отже, пауерліфтинг або силове триборство – це силовий вид спорту, в якому спортсмени змагаються в певних вагових категоріях, намагаючись подолати максимальну вагу, використовуючи три види вправ: присідання зі штангою на плечах, горизонтальний жим штанги лежачи і станова тяга. Разом вони визначають стан підготовки та кваліфікацію спортсмена.

В цілому пауерліфтинг є ефективним видом впливу на організм людини з метою позитивної зміни його фізичних можливостей та досягнення інших важливих цілей фізичного виховання та самовиховання. Цей досить новий вид спорту займає лідируючі позиції серед інших видів спорту і призвів до багатьох нових рекордів і досягнень серед різних вікових груп і навіть певних обмежень. Що стосується змагальної діяльності, цей вид спорту в даний час лідує з точки зору точності і конкретності вимог, яким повинні відповідати спортсмени, а характеристики її змагальних процесів і етапів також

підкреслюють відмінності від інших видів спорту. Визначивши всі особливості пауерліфтингу, можна запевнити, що в майбутньому цей вид спорту стане більш поширеним і популярним серед різних верств населення.

Список використаних джерел

1. **Олешко В. Г.** Моделювання. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. К.: ДІА. 2019. 252 с.
2. **Пауерліфтинг.** Правила змагань. За редакцією Мельник Т. Г., Базаєва С. Г., Бесарабчука Г. В. Київ. 2019. 84 с.
3. **Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б.** Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навч. посіб. для закладів вищої освіти. Вінниця. 2020. 277 с.
4. **Платонов В. М.** Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. **Розторгуй М. С., Оліярник В. І., Башенський Ю. М.** Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2012. № 05. С. 46-49.
6. **Олешко В. Г.** Силові види спорту: підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 1999. 288 с.
7. **Стеценко А. І.** Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
8. **Томашевський В.** Міжнародні спортивні федерації та олімпійська програма. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2000. №2-3. С. 129-132.
9. **Галій С. М., Семененко Д. В.** Чвертьсторічна історія пауерліфтингу Луганщини: підсумки та перспективи розвитку. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* № 3 (308), 2017. С. 166-173.

Монастирський Олександр Ігорович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Янович Ірина Вікторівна,
Бронзова призерка Олімпійських ігор,
Заслужений майстер спорту України Міжнародного класу,
викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ІСТОРИЧНІ ЕТАПИ РОЗВИТКУ ТА СТАНОВЛЕННЯ БАСКЕТБОЛУ

Баскетбол є одним із найпопулярніших видів спорту, що має багато шанувальників за динамічність, азарт спортивної боротьби команд-суперників. Маючи давню історію й будучи олімпійським видом спорту, баскетбол завоював міцне місце на спортивній арені. На сьогодні Міжнародна федерація баскетболу об'єднує п'ять континентів, включаючи до свого складу національні федерації 215 країн світу (Поплавський, Маслова, 2013, с. 358).

Результати вивчення спеціалізованої науково-методичної літератури показали, що баскетбол має понад вікову історію розвитку, характерні особливості становлення й формування.

Баскетбол був «винайдений» в 1891 році викладачем фізичного виховання Спрінгфілдського коледжу в штаті Массачусетс США доктором Джеймсом Нейсмітом. Так як м'яч закидали до кошика, нова гра отримала назву «баскетбол» (basket – корзина, ball – м'яч).

Дві команди за умови дотримання правил прагнуть за допомогою передач закинути м'яч у кошик суперника, захищаючи від його кидків свій кошик. Баскетбол відноситься до швидкісних видів спорту. Для баскетболіста необхідні витривалість, стрибучість, спритність, швидкість реакції. У багатьох видах спорту, особливо в легкій атлетиці, баскетбол є складовою частиною тренувань.

Трохи пізніше в 1892 р., Д. Нейсміт розробив перші тринадцять пунктів баскетбольних правил, що діють в тій чи іншій мірі до цього дня.

Перший етап розвитку баскетболу (1891-1918 рр.) характеризується його

становленням. У 1894 р. в США були видані перші офіційні правила гри, за якими почали проводити змагання. Одночасно з розвитком гри формувалася техніка, створювалася і тактика баскетболу. З'явилися раціональні технічні прийоми лову, передачі, ведення і кидки м'яча у кошик.

На другому етапі (1919-1931рр.) стали створюватися національні федерації баскетболу. Баскетбол почав широко культивуватися в країнах Європи: у Чехословаччині, Литві, Італії, Латвії, Франції.

Третій етап (1932-1947рр.) відмінний створенням Міжнародної федерації баскетболу, створеної 18 червня 1932 року, до якої спочатку увійшли 8 країн: Аргентина, Греція, Італія, Латвія, Португалія, Румунія, Швейцарія та Чехословаччина.

Гра швидко завоювала визнання у всьому світі. У 1935 р. в Женеві відбувся перший чемпіонат Європи для чоловічих команд. Першим чемпіоном Європи стала збірна команда Латвії. Перший жіночий Чемпіонат Європи відбувся в 1938 р. у Римі, де перемогла національна команда Італії.

У програму Олімпійських ігор серед чоловіків баскетбол вперше включений в 1936 р., гра відбулась у Берліні.

Перший чемпіонат світу серед чоловіків відбувся у 1950 році в Аргентині.

Четвертий етап розвиток баскетболу охоплює період з 1948 по 1956 р. міжнародна федерація баскетболу посіла одне з провідних місць серед міжнародних спортивних об'єднань.

У 1972 р. МОК прийняв рішення про включення жіночого баскетболу в програму XXI Олімпійських ігор у Монреалі.

П'ятий етап (з 1966 і до сьогодні) – сучасний етап розвитку баскетболу.

Історія розвитку баскетболу в Україні.

Як і багатьом іншим видам спорту, належна увага в Україні приділяється баскетболу. З 1991 року, від здобуття Україною незалежності, на території країни проводяться баскетбольні змагання під егідою державної Суперліги.

І хоча українські команди не вважаються найсильнішими у світі, все ж баскетбол як вид спорту активно розвивається в усіх своїх аспектах, даруючи насолоду вболівальникам і подаючи відмінний приклад здорового способу життя молодому поколінню.

Лідерські позиції в українській баскетбольній Суперлізі займають «Азовмаш» (Маріуполь), «Будівельник» (Київ), «Говерла» (Івано-Франківськ), «Дніпро» (Дніпропетровськ), «Дніпроазот» (Дніпродзержинськ), «БК Донецьк» (Донецьк), «БК Київ» (Київ), «Кривбасбаскет» (Кривий Ріг), «Миколаїв» (Миколаїв), «Одеса» (Одеса), «Політехніка-Галичина» (Львів), «Феро-ЗНТУ» (Запоріжжя), «Хімік» (Южне), «Черкаські мавпи» (Черкаси).

Найбільш титулованою серед українських команд вважається київський «Будівельник». Ця команда є першим чемпіоном незалежної України, в минулому утримуючи титул першості шість разів поспіль.

Варто відзначити, що українські баскетбольні команди завжди відкриті для іноземних спортсменів. Так, у більшості з них давно грають легіонери з різних країн світу, які займають гідне місце в основному складі команди.

Існує дві баскетбольні структури: ФБУ (Федерація баскетболу України) – вища ліга і перша ліга; та Суперліга України.

Висновки. Сьогодні баскетбол являє собою цілком самостійний, незалежний, універсальний і потенційний вид спорту, що знайшов своє вираження в багатьох сферах фізичної активності як звичайного громадянина, так і висококваліфікованого спортсмена.

Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол та власна ігрова діяльність мають унікальні можливості для формування життєво важливих навиків і умінь, всебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Засвоєні рухові дії гри в баскетболі та пов'язані з ними фізичні вправи, є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації, які можуть використовуватися людиною впродовж всього життя в самостійних формах занять фізичною культурою.

Список використаних джерел

1. Поплавський Л., Маслова О. Визначення еволюційних етапів формування правил гри в баскетбол та їх порівняльна характеристика з історичними етапами розвитку баскетболу як виду спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць № 1 (21), 2013. С. 358-361.

2. Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М. Спортивні ігри: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури пед. вищ. навч. закл.: у 2 т. під ред. Ж. Л. Козіної. Т. 1: *Загальні основи теорії і методики спортивних ігор*. Х. 2010. 200 с.

3. Енциклопедія олімпійського спорту України. За ред. В. М. Платонова. Київ: Олімп. література, 2005. 464 с.

4. BASKET.SUMY.UA <http://basket.sumy.ua/archives/1322>

Павлова Катерина,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Янович Ірина Вікторівна,

Бронзова призерка Олімпійських ігор,
Заслужений майстер спорту України Міжнародного класу,
викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

КОНЦЕПЦІЯ ОЛІМПІЗМУ П'ЄРА ДЕ КУБЕРТЕНА

Сучасна історія Олімпійських ігор переконливо свідчить про те, що ідеали, принципи, і цінності, які лежали в основі культури Стародавньої Греції й античних Олімпійських ігор, виявилися непідвласними часу і стали вічними і привабливими для людства (Булатова, 2021, с. 23).

Метою дослідження є вивчення історичних фактів відродження Олімпійських ігор та визначення основних положень концепції олімпізму П'єра де Кубертена.

Згідно з документально підтвердженими даними у 1766 році археологи в Греції виявили спортивні та храмові споруди Стародавньої Еллади. Поряд з усіма іншими позитивними явищами тих часів, у суспільстві активізувався інтерес до вивчення історії Стародавньої Греції та Стародавнього Риму, у тому числі і до досліджень, спрямованих на усвідомлення того суттєвого місця, яке в античній цивілізації займали атлетичні змагання, особливо, такі комплексні змагання, як давньогрецькі Олімпійські ігри (Булатова, 2021, с. 221)

На той час у Європі панували романтично-ідеалістичні уявлення про античність. Бажання відродити олімпійське мислення та культуру поширилося досить швидко. Звісно, інтерес до такого суспільного культурного явища античних часів, як давньогрецькі Олімпійські ігри, привів до окремих спроб їх відродження.

Поступово вже в 18 столітті стали формуватися основи фізичної культури (з використанням різних форм рухової активності) та основні національні системи фізичного виховання – в Англії, Франції, Швеції, Німеччині, Богемії (Чехії) та деяких інших країнах. Відбувся і розвиток змагального спорту – легкої атлетики, футболу, плавання, кінного спорту, боксу, гольфу, бейсболу,

почали проводитися міжнародні змагання у цих видах спорту (Булатова, 2021, с. 252).

В історичній літературі висловлюється думка і про те, що одним із перших висловив ідею поновлення Олімпійських ігор німецький педагог Йоганн Крістоф Фрідріх Гутс-Мутс у 1793 році. Як теоретик і практик у сфері фізичного виховання, він звернув увагу сучасників на античні Олімпійські ігри які проводилися в Стародавній Греції (Coubertin P. De, 1997, P. 48).

Втілити в життя ідею відродження Олімпійських ігор як міжнародних змагань вдалося французу, спортивному та громадському діячу барону П'єру де Кубертену. Дивлячись на великий інтерес суспільства до Античних Олімпійських ігор, викликаний гучними археологічними відкриттями на той час в Олімпії, П'єр розробив проект відродження Олімпійських ігор. Цікаво, що соратником Кубертена у реалізації цієї ідеї був наш співвітчизник генерал Олексій Бутовський (Георгіадіс , 2000, с. 55).

Кубертен був переконаний, що Олімпійські ігри в сучасних умовах повинні проводитися як масштабні заходи міжнародного характеру, а тому він прагнув залучити до вирішення цього глобального завдання відомих суспільних та спортивних діячів з різних країн світу.

За допомогою друзів Кубертену вдалося організувати у червні 1894 року всесвітню зустріч прихильників олімпізму. В актовій залі Сорбонни перед 72 делегатами з 12 країн із докладним проектом проведення Олімпійських ігор та створення Міжнародного олімпійського комітету виступив П'єр де Кубертен. Установчий конгрес схвалив пропозиції Кубертена. Було створено МОК та прийнято Олімпійську хартію з основними принципами, правилами та положеннями Олімпійських ігор.

Була одностайно ухвалена пропозиція Кубертена: «З метою поживлення і розвитку фізичного виховання, а особливо для встановлення дружніх зв'язків між народами проводити, на зразок грецьких Олімпіад, кожні чотири роки змагальні ігри й запрошувати до участі в них всі народи».

Нові Олімпійські ігри від самого початку, від задуму були заходом значно більшим, ніж звичайне повторення античних традицій: в їхню інтернаціональну орбіту тепер поступово залучалося все людство. Це були Ігри вищого, нового формату (Георгіадіс , 2000, с. 35).

Головні принципи, впроваджені П'єром де Кубертеном.

1. Рівноправність видів спорту і спортсменів усіх країн.
2. Олімпійські ігри не можуть бути привілеєм якоїсь країни чи раси: вони належать усьому світу.
3. Ігри – один з шляхів досягнення взаєморозуміння між народами. Вони допомагатимуть людям здійснити мрію людства про вічний та міцний мир.

Цілком можливо, що нам на початку 21 століття важко усвідомити той факт, що люди, які наприкінці 19 століття заснували Міжнародний олімпійський комітет, мали таку невгамовну та активну життєву позицію. Вишукуючи по всій Європі гроші на проведення Олімпійських ігор, агітуючи

королів, промисловців та банкірів, списуючи сотні сторінок наукових праць про користь фізичної культури та спорту, вони не прагнули заробити грошей чи здобути дворянські титули. Більшість із них усе це вже мали. Мотивацією цих людей було донести до світу ідею, що спорт, фізичне здоров'я, спортивні змагання та перемоги в них – це лікар від величезної кількості соціальних недуг.

Засновники МОК прагнули бути корисними для суспільства. Можливо, для когось сьогодні це звучить банально, але саме така була у них мрія. З того часу за більш ніж вікову історію сучасних Олімпіад у світі було проведено 32 літніх та 23 зимових Ігор.

З часом МОК був змушений адаптуватися до економічних і політичних змін та технологічних реалій. В результаті, Олімпійські ігри змістилися від чисто любительського спорту, як це передбачалось П'єром де Кубертенем, до участі професійних спортсменів. Уся діяльність у сфері олімпійського спорту концентрується на підготовці до Олімпійських ігор та їх успішному проведенні. Найвищим критерієм ефективності підготовки спортсменів до Олімпійських ігор є завоювання золотих медалей.

Водночас Кубертен вказував на можливість негативного впливу спорту на особистість та соціальні відносини, а також використання його в антигуманних цілях. «Спорт, – писав він, – може викликати як найбільш шляхетні, так і найбільш низовинні почуття; він може розвивати безкорисливість та жадібність; може бути великодушним та продажним, мужнім та огидним; нарешті, він може бути використаний для зміцнення миру або підготовки до війни» (Георгіадіс, 2000, с. 22).

Щоб уникнути негативного впливу спорту на особистість та соціальні відносини, Кубертен пропонував ряд заходів:

- заборона на проведення спортивних змагань за грошові призи;
- відмова муніципалітетів від будівництва великих стадіонів,

призначених виключно для спортивних «шоу», спорудження стадіонів згідно з модернізованим планом давньогрецьких гімнасій;

- відмова від змагань як видовища, у яких беруть участь спортсмени молодші 16 років тощо.

Разом з тим він шукав засіб, що дозволяє більш повно та ефективно реалізувати цілі та завдання реформи системи виховання. Знайомство з античною культурою допомогло знайти цей засіб – відродження Олімпійських ігор і олімпійського руху як особливого соціально-педагогічного руху, учасники і організатори якого ставлять своєю основною метою використання спорту з метою гуманістичного виховання, вдосконалення особистості та соціальних відносин (Булатова, 2021, с. 245).

З цим пов'язане і його розуміння специфіки Олімпійських ігор. На цих Іграх, як вважав Кубертен, на першому плані має бути завдання виховання за допомогою спорту. Саме це, на його думку, визначає наявність «принципової різниці між Олімпійськими іграми та звичайними міжнародними чемпіонатами» (Георгіадіс, 2000, с. 68).

До важливих цінностей олімпійського руху Кубертен зараховував також гуманістичні ідеали світу, дружби та взаєморозуміння.

З розумінням цілей і завдань олімпійського руху пов'язане і уявлення Кубертена про особу спортсмена-олімпійця, виражене у сформульованому ним девізі «*Mens fervida in corpore lacertoso!*» («Підвищений дух у розвиненому тілі!»). Відповідно до цього девізу, на який він вперше вказав у 1911 р. у статті під тією ж назвою, олімпієць – це атлет, якому притаманне не лише спортивна майстерність, але також повноцінний і пропорційний розвиток фізичних, психічних і духовних якостей, тобто являє собою гармонійно розвинену особистість.

Водночас, орієнтуючись на виховну цінність спортивного суперництва, Кубертен завжди наголошував, що, як би не була бажана олімпійському спортсмену перемога чи встановлення рекорду, він не повинен прагнути до перемоги будь-якої ціною. На його думку, олімпієць має віддавати перевагу чесній, благородній поведінці у спортивних поєдинках, бо лише у цьому випадку вони виконуватимуть свою виховну функцію.

З таким його уявленням про поведінку олімпійця пов'язані й слова в «Оді спорту»: «Тричі солодка перемога, здобута у благородній, чесній боротьбі» (Георгіадіс, 2000, с. 77).

Позицію Кубертена з даного питання часто висловлюють неточно, помилково приписуючи йому фразу: «Головне в Олімпійських іграх не перемога, а участь». Насправді цю фразу промовив архієпископ Пенсільванський у своєму зверненні до спортсменів під час відкриття Ігор IV Олімпіади. Кубертен оцінив промову єпископа як «високо філософську» і доповнив вираз своїм поглядом на ситуацію у спорті з урахуванням її виховного змісту: «Запам'ятайте, панове, ці прекрасні слова: головне у житті не тріумф, а битва; важливіше хоробро битися, ніж перемогти». Поширювати ці заповіді – значить, виховувати більш мужнє, сильніше у всіх відносинах, більш сумлінне і більше великодушне людство» (Coubertin, P. 19).

Для вирішення зазначених соціально-педагогічних завдань олімпійського руху Кубертен у своїх публікаціях та виступах пропонує ряд форм та методів. До них він перш за все відносить наступні:

- гуманістичну орієнтацію учасників та керівників олімпійського руху на використання спорту з метою виховання, вдосконалення особистості та соціальних відносин;
- проведення наукових олімпійських конгресів для обговорення спортивно-педагогічних проблем;
- розгортання в олімпійському русі спортивного виховання, що орієнтується на ідеали олімпізму;
- інтеграцію спорту з мистецтвом, у тому числі включення мистецьких конкурсів до програми Олімпійських ігор;
- створення та використання своєї «спортивної релігії» (*religio athleticae*) – олімпійської атрибутики та символіки (Олімпійська хартія, олімпійський прапор, запалення олімпійського вогню, олімпійська клятва

спортсменів та суддів і т. п.), що сягає релігійного ритуалу античності та ін. (Булатова, 2021, с. 359).

Висновки. На основі викладеного вище розроблену Кубертенем концепцію сучасного олімпізму можна оцінити як науково обґрунтований соціально-педагогічний проект з яскраво вираженою гуманістичною орієнтацією, який має величезне соціокультурне значення і в даний час. Олімпійські ігри не втратили актуальність і сьогодні. Принципи олімпійського спорту, розроблені наприкінці XIX ст. П'єром де Кубертенем, його однодумцями і соратниками, в основних своїх рисах збереглися і до сьогодні, що свідчить про їх обґрунтованість і життєвість.

Список використаних джерел

1. Булатова М. М., Бубка С.М., Платонов В.М. Олімпійський рух: історія і сучасність: у 2 кн. К., 2021, Кн.1. 640 с.

2. Георгіадіс К. Димитріос Вікелас. Президенти Міжнародного олімпійського комітету: Життя та діяльність. К.: Олімпійська л-ра, 2000. С. 7-20.

3. Олімпійська хартія чинна з 17 липня 2020 року. Міжнародний олімпійський комітет. URL: <https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/>

4. Coubertin P. De. Olympic memoirs. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1997. 180 p.

Рубан Софія Дмитрівна,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Леонтєва Інна Василівна,

старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Відлік літопису волейболу ведеться з 1895 року, коли 25-річний викладач фізкультури Вільям Морган підвісив тенісну сітку на висоті близько двох метрів та запропонував підопічним перекидати через неї баскетбольний м'яч. Місцем, де це сталося, було місто Холіськ в американському штаті Массачусетс.

Сучасний волейбол – дуже цікава та видовищна гра. Вона включає в себе потужні подачі, потужні нападаючі удари, удари від сітки і з задньої лінії, відмінні захисні і блокуючі дії на майданчику, а також складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої і задньої лінії. Завдяки емоційній природі гри у волейбол, він є не тільки засобом фізичного розвитку, але й засобом активного відпочинку. Разом з цілями зміцнення здоров'я, загальної фізичної підготовки та розвитку важливих рухових навичок, правильно підібрані методи тренування з волейболу можуть допомогти розвинути волейбольні здібності юних гравців і створити передумови для систематичної участі в цьому виді спорту протягом усього життя багатьох людей, незалежно від статі та віку.

Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного твору атакуючих ударів. Існують численні варіанти волейболу, відгалузилися від основного виду – пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), міні-волейбол, піонербол, парковий волейбол.

Волейбол поширився в Японії, Китаї та на Філіппінах.

В Європі у волейбол вперше зіграли в Чехословаччині (1907 рік).

Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ) була заснована в 1947 році і

налічує 110 країн-членів станом на 1 січня 1971 року.

Проводяться чемпіонати світу з 1949 року, континентальні, включаючи Європу, з 1948 року та чемпіонати світу серед національних збірних з 1949 року.

Існує Кубок світу з 1965 р. та Кубок Європи з 1961 р.

З 1964 року змагання з волейболу серед чоловіків і жінок включені до олімпійської програми.

Волейбол найбільш популярний в наступних країнах: колишній Радянський Союз, Чехословаччина, Польща, Японія, Мексика, Бразилія та ін.

В СРСР перші правила змагань були затверджені в 1926 році, в 1932 році була створена Всесоюзна федерація волейболу. У 1948 року створено Федерацію волейболу СРСР і країна стала членом Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ).

В Україні гра була представлена у 1925 році.

Професор В. Блях жив у той час у Харкові. Він був спортсменом. Він випадково натрапив на цю гру і серйозно нею зацікавився. Тоді він вирішив зробити щось подібне в Харкові. Професора підтримали його колеги та студенти. Кілька днів по тому у місті був побудований перший волейбольний майданчик. Це був початок розвитку волейболу в Україні.

У лютому 1926 року Державна рада фізичної культури створила організаційну групу для популяризації спорту, а Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив єдині правила. На той час у Харкові налічувалося близько 100 команд. У 1927 році в Харкові було організовано чемпіонат України, в якому взяли участь команди з 11 міст. Переможцем чемпіонату стала команда «Дніпро». Турнір був перевіркою сил перед Всесоюзною спартакіадою в серпні 1928 року. У фіналі українська команда перемогла господарів турніру з рахунком 2:0. Таким чином, українські спортсмени стали першими переможцями всесоюзних змагань. Жіноча команда посіла друге місце. Включення волейболу до програми змагань Всесоюзної спартакіади у 1928 році було дуже важливим для подальшого розвитку виду спорту.

Після Всесоюзної спартакіади волейбольний регіон постійно розширювався. У 1931 році дніпропетровська чоловіча команда стала однією з кращих команд, перемогла лідера українського волейболу – Харків. У першому чемпіонаті СРСР, що проходив у 1933-1936 роках, команда стала однією з кращих команд.

Зокрема, Українську жіночу команду в Харкові створив Георгій Шелекетін.

У складі чоловічої команди Олексій Єсипенко був чудовим гравцем чоловічої команди «Слобожанський». У складі дніпропетровської команди популярний на той час волейболіст Семен Великий відзначався своєю видатною грою. Київ також славився своїм «літаючим» м'ячем: Михайло Берлянд, Лев Вайнтрауб та Яків Маргуліс. Поряд з ними Леонід Невицький також розвивав свої таланти як тренер. Згодом Леонід Невицький досяг успіху з молодіжною збіркою України.

Українська збірна втратила свій технічний рівень на міжнародному рівні, про що свідчить зниження рейтингу на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу.

Волейболом керує Федерація волейболу України (ФВУ).

Основна проблема полягає в тому, що фінансування, яке виділяється на розвиток на всіх рівнях, різко скоротилося; перехід талановитих гравців до престижних клубів за кордоном.

Незважаючи на всі проблеми в системі підготовки юних волейболістів, які існують в українських клубах, ДЮСШ зберігає і розвиває свої досягнення та дитячі і юнацькі команди збірної України досягають успіхів і представляють Україну на міжнародних змаганнях.

На міжнародних змаганнях 2002 року збірна команда України завоювала срібну медаль Європи в молодіжній категорії. У 2005 році збірна України завоювала срібну медаль Європи в юніорській категорії.

У 2005 році збірна України виграла золоту медаль на чемпіонаті Європи.

Команда завоювала золоту медаль у жіночій категорії. У ті ж 90-ті роки успіху досягли і волейболісти з Луганська. Волейболістки луганської «Іскри» виграла Кубок європейських чемпіонів 1996 року в складі української жіночої волейбольної команди. У 1996 році українська жіноча збірна кваліфікувалася на Олімпійські ігри. Однак, останні досягнення українських жінок у жіночому волейболі було четверте місце в Європі у 2001 році.

Міжнародний успіх України у волейболі обмежується першим місцем на Чемпіонаті світу 1998 року.

Наразі Україна має 14 олімпійських чемпіонів, 11 чемпіонів світу та 27 чемпіонів Європи з волейболу.

Список використаних джерел

1. **Ващенко І. М.** Історія ставлення волейболу в Україні. 2013. С. 43-46.
2. **Глухова С. В.** Спорт в Україні. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Спорт в Україні>
3. **Гордієнко Ю. О.** Ознайомлення з історією розвитку українського волейболу. Загальна характеристика гри волейбол. <https://vseosvita.ua/lesson/ibzhoznaiomlennia-z-istoriiei-rozvytku-ukrainskoho-voleiboluzahalna-kharakterystyka-hry-voleibol-285081.html>
4. **Задворська. О. О.** Біомеханічна характеристика структури технічних рухів у волейболі. С. 47-85.
5. **Легенди українського спорту: навч. посібник.** Книга друга. укл.: Карасевич С. А., Карасевич М. П. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. Кн. 2. 452 с.
6. **ТСН.** <https://tsn.ua/prosport/ukrayinski-voleybolistki-vigrali-sriblo-vsesvitnoyi-universiadi-454509.html>
7. **Федерація волейболу Харківської області.** <https://volley-kharkiv.ucoz.ua/index/0-7>

Рухлін Богдан Олексійович,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Янович Ірина Вікторівна,

Бронзова призерка Олімпійських ігор,
Заслужений майстер спорту України Міжнародного класу,
викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

СУЧАСНИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

Роль і місце спорту в суспільстві завжди розглядається за його впливом на суспільні цінності та виховання підрастаючого покоління. Люди захоплюються спортом тому, що він сприяє формуванню й розвитку рис, котрі облагороджують особистість (дружба, чесність, благородство, повага до противника та ін.). Однак це характерне для нього доти, поки в спорті духовні цінності мають перевагу над матеріальними. Проте, комерційний спорт, давно підкорив серця багатьох уболівальників по всьому Світу. Височенна майстерність, професіоналізм, конкуренція між найдостойнішими спортсменами роблять зі спорту справжнє шоу.

Професійний і олімпійський спорт понад сторіччя розвивалися окремо, створюючи кожний свою складну систему змагань, організації і методики підготовки спортсменів, виховуючи видатних спортсменів, які вражають віртуозною майстерністю і дивовижними досягненнями.

Мета роботи – на основі аналізу науково-методичної літератури визначити особливості професійного спорту та його відмінності від олімпійського спорту.

Питання професійного та аматорського спорту розглядали відомі науковці Платонов В. М., Бубка С. Н., Гуськов С. І., Долинний Ю. О. та ін., але чітких відмінностей між професійним та олімпійським спортом науковцями не визначено з об'єктивних та суб'єктивних причин.

Поняття «любитель», «аматор» вперше з'явилося в англійському спорті на початку ХХ століття. Первісне визначення цього слова означало того, хто бере участь у будь-якому виді мистецтва, ремесла, гри, спорту або іншої діяльності виключно для задоволення та розваги. Тому той хто мав перевагу в

силі та майстерності зумовлену професією не допускався до аматорських змагань. Несправедливим вважалася участь представників робочого класу, яких автоматично відносили до рангу професіоналів в змаганнях аматорів (Гуськов, Платонов, 2000, с. 9).

Ідея аматорства не мала нічого спільного з олімпійськими іграми Стародавньої Греції.

В період відродження Олімпійських ігор, вже на I Олімпійському конгресі 1894 року, коли було прийнято рішення про створення МОК і проведення I Олімпійських ігор сучасності, обговорювалося питання про аматорський і професійний спорт.

Мова йшла про необхідність єдиного тлумачення поняття «аматор» в різних видах спорту, про можливість бути професіоналом в одному виді спорту і любителем іншому, про отримання коштів на підготовку та участь у змаганнях від спортивних організацій. Остаточно це питання не було вирішено ще дуже довго.

Трактування проблеми аматорства саме у П'єра де Кубертена було чітким, він визнавав і розумів нікчемність двоякого тлумачення статусу спортсмена-любителя.

«Прочитайте як слід текст олімпійської клятви, авторством якої я пишаюся. Ви не знайдете там ні слова про те, що від спортсменів, які стали на олімпійський стадіон, потрібно абсолютне аматорство, на неможливість якого я вказав першим. В клятві є лише одна обставина: чесно змагатися. Мене цікавить спортивний дух, а не змішана англійська концепція, яка дозволяє займатися спортом лише МІЛІОНЕРАМ» (Гуськов, Платонов, 2000, с. 15).

Дискусії з цього питання продовжувалися біля сотні років, та все одно МОК і Міжнародні спортивні федерації змогли визначилися в питаннях допуску спортсменів професіоналів до участі в Олімпійських іграх, вписавши це в установчі документи.

Щоб бути допущеним до участі в Олімпійському русі, зокрема в Олімпійських іграх, спортсмен повинен дотримуватися та поважати Олімпійську хартію, а також правила міжнародної спортивної Федерації, до якої він відноситься. Отже будь-який спортсмен підтримуючий «Хартію» може стати олімпійцем. Практично стиралася грань між спортсменом любителем та професіоналом і без жодних обмежень ігри відкривалися для останніх.

Були зняті всі обмеження щодо фінансування підготовки, а основні вимоги до допуску звелися до необхідності поваги чесної гри, відмови від насильства і дотримання медичного кодексу. Збереглися лише вимоги що заборони під час Олімпійських ігор свого прізвища або спортивний результат у рекламі.

А також було визначено, що участь у спортсмена в Олімпійських іграх не повинна обумовлюватися фінансовими міркуваннями. Таким чином МОК вступив на шлях у відкритої професіоналізації Олімпійських ігор.

Наступні роки показали, що Олімпійський спорт дуже швидко адаптувався до допуску професіоналів на Олімпійські ігри.

На перехресті тисячоліть дискусії з цього питання припинилися, а активність прихильників аматорства в їх боротьбі за ідеали олімпізму були перенесені на проблеми справедливої гри, боротьби з допінгом, олімпійської освіти та іншого.

Професійний спорт як соціальне явище має свої особливості. Критерієм визначення професіоналізму в спорті прийнято вважати наявність трудових взаємовідносин між спортсменом і роботодавцем. Вони фіксуються у формі контракту або іншого юридичного документу, що регламентує відносини між підприємцями та спортсменами. Ця ознака є головною, що відрізняє професійний спорт від олімпійського спорту (Долинний, 2020).

С однієї сторони, професійний спорт – це заняття спортом, який спортсмени обирають як основну свою діяльність і який спрямований насамперед на досягнення високих спортивних результатів та перемог на найбільших спортивних змаганнях. З іншої, професійний спорт – це сфера бізнесу, мета якого виробляти спортивне видовище, що набуває форми товару, продаж якого забезпечує прибуток.

Олімпійський спорт завжди сконцентрований на підготовці до виступів на Олімпійських іграх. Критерієм його ефективності є результати виступу на іграх літніх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх: кількість завойованих медалей, місце команд у неофіційному командному заліку.

Першою особливістю професійного спорту є його орієнтація на розвиток тих видів, які можуть принести великі доходи або як мінімум забезпечити покриття власним доходами всіх витрат.

Друга відмінна особливість професійного спорту проявляється у прагненні його організаторів забезпечити створення та підтримання у змаганнях атмосфери жорсткої конкуренції, без якої спорт втрачає привабливість для глядачів, втрачається інтерес до нього з боку телебачення та спонсорів (Бубка та ін., 2017).

Для того щоб підтримати змагальну атмосферу в ігрових видах професійного спорту, наприклад у США, створена досить складна система найму гравців, що обмежує спортсменів у виборі команд, за які вони хотіли б виступати, за які вони хотіли б виступати і визначає порядок їх переходу від однієї команди до іншої.

Третя відмінна особливість професійного спорту проявляється в тому, що в кожному виді спорту формується спортивна еліта, яка привертають особливу увагу глядачів і користуються підвищеною популярністю в суспільстві. Для популяризації таких спортсменів використовують не тільки показники їхньої спортивної майстерності, але їх спосіб життя захоплення, доходи, сім'ю та інше.

Згідно з нормативними документами МОК спортсменом професіоналом вважається той, хто підписав трудову угоду з певною професійною організацією чи особою і цим визнав, що спорт є його трудовою діяльністю.

Професійний спортивний клуб (команда) це приватна, акціонерна або корпоративна організація, що об'єднує різні групи людей з метою участі у

спортивному бізнесі. Бізнес, в свою чергу, будь-який вид підприємницької діяльності, спрямованої на отримання прибутку. У спортивному бізнесі беруть участь функціонери (менеджери, директори та інші адміністративні працівники), тренери, обслуговуючий персонал, спортсмени-професіонали, агенти спортсменів, Асоціації спортсменів професійних ліг, спортивні судді, спортивні журналісти, власники спортивних споруд та інші категорії людей.

Професіоналізація спорту поступово охопила всю спортивну діяльність. Підготовка кваліфікованих спортсменів і їх участь у змаганнях мають різноманітні форми фінансування: стипендії, зарплати, компенсації, виплати за рекламу і участь у стартах, премії, тощо.

Більшість олімпійських видів спорту сьогодні досить інтенсивно просуваються шляхом, який пройшов професійний спорт. Коли в олімпійському спорті лише зараз відбувається процес формування професій, то у професійному, і передусім, у таких його видах, як: автогонки, бейсбол, гольф, футбол, велоспорт, американський футбол, баскетбол, хокей, теніс, бокс, – формування професій давно відбулося, і йдеться про подальше вдосконалення системи професійного спорту (Линець, Шульга, 2005).

Висновки. Сучасний професійний спорт – дзеркало суспільства. Пропагований у ньому принцип рівних можливостей відображено в професійному спорті, що зацікавлює членів суспільства використати себе в ньому. Професійний спорт не лише відображає характер сучасного суспільства, але й сам активно впливає на нього.

Проте, повна професіоналізація олімпійського спорту неможлива. Ставлення до цього явлення неоднозначне як серед лідерів міжнародного спортивного руху, так і серед представників національних спортивних організацій, вчених, спортсменів. Це пов'язано, передусім, з прагненням зберегти основні принципи класичного олімпізму.

Список використаних джерел

- 1. Бубка С. Н.** Олімпійське сузір'я України: атлети. К.: Олімпійська література, 2010. 166 с.
- 2. Гуськов С. І., Платонов В. М.** Професійний спорт. К.: Олімпійська література, 2000. 285 с.
- 3. Долинний Ю. О.** Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів. Краматорськ: ДДМА, 2020. 111 с.
- 4. Линець М., Шульга Л.** Розвиток професійного спорту в Україні. К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 1. С. 23-29.
- 5. Менеджмент** підготовки спортсменів до Олімпійських ігор. Бубка С., Булатова М., Есентаев Т. та ін.; під ред. С. Бубки, В. Платонова. К.: Олімпійська література, 2017. 480 с.

Чумак Давид Сергійович,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьов Сергій Іванович,

кандидат педагогічних наук
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Великою увагою та підтримкою з боку держави характеризується спорт вищих досягнень, олімпійський, паролімпійський, дефлімпійський спорт, відбувається становлення професійного спорту в Україні (Гасюк, 2012).

Професійний спорт – це заняття спортом, який спортсмени обирають як основну свою діяльність і який спрямований насамперед на досягнення високих спортивних результатів та перемог на найбільших спортивних змаганнях. Але в основному в професійний спорт люди йдуть не лише заради слави, чемпіонських титулів і дорогих контрактів. Будь-який спортсмен хоче показати свої можливості, силу, прагне до більш серйозних результатів, щоб досягти успіху на світовому олімпі. Для багатьох уболівальників це стає прикладом для наслідування не лише в спорті, але й у житті (Добринський та ін., 2018).

Професійний спорт відрізняється від олімпійського й аматорського тим, що коли для професійного спорту характерні, по-перше, система змагань, орієнтована на постійну підтримку атмосфери жорсткої конкуренції; по-друге, пріоритетний розвиток видів спорту, які можуть принести прибуток; по-третє, інтеграція американського професійного спорту в інші країни; по-четверте, ефективна система так званої «розкрутки» спортивних зірок; по-п'яте, потужна система соціального захисту професійних спортсменів; то олімпійському й аматорському спорту передусім притаманні спортивні досягнення та демонстрація найвищого результату (Турянця, 2020, с. 30).

Спорт як соціальний інститут вирішує три основні задачі:

1) служить «клапаном безпеки» для глядачів і учасників змагань, через який виходить негативна енергія та напруженість і ворожість, що накопичується у повсякденному житті, в суспільно прийнятній формі;

2) спортсмени служать моделлю, зразком для виховання молоді;

3) спорт це духовний, майже релігійний інститут, який використовує ритуали і церемонії для підтримування цінностей суспільної поведінки (Романенко, Данчук, 2020, с. 14).

Професійному спорту як одному з основних різновидів спорту, притаманні деякі особливості:

- по-перше, видовищність спортивних змагань, яка впливає з низки специфічних властивостей, характерних і для спорту загалом, проте саме у професійному спорті ці властивості відіграють найбільш помітну роль. Так, в основі професійного спорту лежить організація та продаж продукту, покликаною привертати увагу глядачів, спонсорів, телебачення;
- по-друге, спрямованість професійного спорту на розвиток тієї невеликої кількості видів спорту, які можуть принести значні прибутки або як мінімум покрити всі витрати власними доходами. До них належать: футбол, теніс, хокей, баскетбол, велоспорт тощо;
- по-третє, наявність у кожному виді професійного спорту так званих «особливих» спортсменів, топ-зірок, які привертають найбільшу увагу глядачів і суспільства. Так, у футболі – це Ліонель Мессі та Кріштіану Роналду, у тенісі – Роджер Федерер, у баскетболі – Леброн Джеймс, у хокеї – Сідні Кросбі тощо;
- по-четверте, для професійного спортсмена заняття професійним спортом є основним видом діяльності, який приносить спортсмену відповідний заробіток;
- по-п'яте, наявність достатньо ефективною та постійно прогресуючої системи соціального захисту спортсменів;
- по-шосте, в основі спортивних змагань завжди лежить жорстка конкуренція, без якої професійний спорт втрачає свою привабливість для глядачів, спонсорів і телебачення, яка забезпечує певну стабільність складів команд, а також передбачає в окремих видах спорту компенсацію одним клубам за перехід їхніх гравців до складу інших команд (Туряниця, 2020, с. 31).

Спорт може впливати на суспільство і його цінності не тільки позитивно. Він може виконувати і протилежні функції, тобто порушувати соціальні норми і руйнувати систему суспільних цінностей, негативно впливати на мотивацію людей, їх поведінку, перешкоджати досягненню позитивних цілей, вносити розбрат у відносини між людьми, створювати конфлікти тощо. Наприклад, у 1969 р. виник збройний конфлікт між Сальвадором і Гондурасом під назвою «футбольна війна» (Романенко, Данчук, 2020, с. 15).

У сучасному суспільстві існує система поглядів, що відображає переважно позитивний вплив спорту на особистість. Поширена думка, що спорт формує характер і дає вихід агресивній енергії; спортивна команда служить основою єдності і солідарності в колективі; спорт сприяє встановленню дружніх відносин між окремими спортсменами, організаціями,

расовими групами, націями.

Роль і місце професійного спорту в суспільстві у всі часи і у всіх країнах розглядалися передусім з точки зору його впливу на суспільні цінності і виховання підростаючих поколінь. Ставлення до нього особливо у ХХ ст. залежало від задач, які суспільство вирішувало на даний час. Люди захоплюються спортом, і передусім професійним, ймовірно, тому, що він сприяє формуванню і розвитку рис, що облагороджують особистість, таких, як дружба, чесність, благородство, повага до противника та інші (Романенко, Данчук, 2020, с. 15).

Спорт розвиває риси, що необхідні особистості і суспільству, такі, як фізична працездатність, мужність, чесність, терплячість, ініціатива в поєднанні з належною повагою до влади, швидкість мислення, упевненість в собі, самоконтроль, оптимізм, справедливість, розуміння важливості суспільної солідарності. Відомий тренер з баскетболу Дж. Вуден підкреслює, що той хто уміє грати в спортивній команді зможе принести і в інших сферах життя велику користь для себе і для суспільства (Романенко, Данчук, 2020, с. 15).

Надзвичайно важливою для спорту вищих досягнень є побудова ефективної системи багаторічної підготовки перспективної молоді в обраному виді спорту з подальшим включенням до резерву і відбором до національних збірних команд України.

Перспективними напрямками удосконалення системи багаторічної підготовки спортсменів найвищого класу слід вважати:

- створення матеріально-технічної бази та збільшення масової участі дітей та молоді в системі «Спорт для всіх»;
- впровадження в систему шкільної фізичної культури спортивного напрямку фізичного виховання дітей та молоді;
- створення ефективної системи відбору до занять відповідними видами спорту, системи мотивування та стимулювання, пільг та преференцій для подальшого кар'єрного зростання;
- формування ефективної системи інформаційно-аналітичного забезпечення процесів розвитку спорту вищих досягнень;
- створення багатопрофільних та цільових центрів, мобільних груп науково-технічного забезпечення підготовки спортсменів вищої кваліфікації (Гасюк, 2012).

Не менш важливим завданням залишається розробка правового механізму підготовки та передачі спортсменів найвищої кваліфікації на усіх етапах професійного зростання, по вертикалі: ДЮСШ → ШВСМ → ЦОП → збірна команда області → збірна команда країни; по горизонталі: зі спортивного клубу в інший спортивний клуб; зі збірної команди області до іншої збірної команди області тощо (Гасюк, 2012).

Спорт цікавий як емоційно насичене видовище. Видовищна суть спорту сприяє прищеплюванню інтересу до занять фізичною культурою й спортом, упровадженню їх у спосіб життя. Сучасні технічні засоби комунікацій сприяли тому, що аудиторія спортивних видовищ, як ніколи раніше, розширилася, а це

збільшило неординарний вплив спорту на емоційний світ людства. При характеристиці соціальної ролі спорту важливо мати на увазі його чимале економічне значення. Матеріальні вкладення суспільства в розвиток спорту багато разів окупається передусім підвищенням загального рівня працездатності, зміцненням здоров'я, збільшенням тривалості життя людини. Економічно значущі та фінансові прибутки, що отримуються від спортивних видовищ, експлуатації спортивних споруд, продажу спортивного інвентарю, устаткування, атрибутики, видавничої й наукової діяльності. Спорт вважають одним із засобів соціалізації особи (Добринський та ін., 2018).

Отже, спорт є ефективним засобом для вдосконалення людини, перетворення його духовної й фізичної природи відповідно до запитів суспільства, є дієвим чинником виховання та самовиховання. Соціальна цінність спорту полягає і в тому, що він є засобом етичного, естетичного, морального виховання особи. Підвищений рівень функціональних можливостей організму й створений одночасно фонд корисних умінь і навиків, які досягаються в процесі занять спортом, можуть значною мірою зумовити прискорене засвоєння спортсменом професійно-трудової, військової й іншої соціально потрібної діяльності.

Список використаних джерел

1. **Гасюк І. Л.** Спорт вищих досягнень: актуальні проблеми розвитку. *Інвестиції: практика та досвід*. № 11, 2012. URL: http://www.investplan.com.ua/pdf/11_2012/25.pdf
2. **Добринський В.**, Альошина А., Мудрик Ж., Мордик М. Професійний спорт у сучасному суспільстві: проблеми та перспективи. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк. 2018.
3. **Романенко В. В.**, Данчук П. С. Програма комплексного екзамену: олімпійський та професійний спорт, паралімпійський спорт атестації здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Вінницький держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2020. 17 с.
4. **Туряниця О. О.** «Професійний спорт» як конституційно-правова категорія. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Право*. Випуск 60. 2020. С. 29-32. <https://doi.org/10.32782/2307-3322/2020.60.5>
5. **Шинкарьов С. І.**, Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges*. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland_060623-1.pdf
6. **Шинкарьова О. Д.** Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку». ДЗ Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород, 2023. С. 185-188. URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDI9sV>

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Виноградов Олег Олександрович,

кандидат медичних наук, доцент,
завідувач кафедри реабілітації і медичної діагностики,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Гужва Олена Іванівна,

кандидат біологічних наук,
доцент кафедри реабілітації і медичної діагностики,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ І ЗДОРОВ'Я

Питання, пов'язані із дослідженням впливу надмірних фізичних та психологічних навантажень на здоров'я, відносяться до найбільш актуальних проблем галузі спорту вищих досягнень. Помірні фізичні вправи мають суттєву користь для здоров'я людини, проте, у міру переходу від незмагальних вправ до спорту вищих досягнень, від безконтактних до контактних видів спорту, «витрати» на здоров'я у вигляді травм та інших ризиків починають зростати (I. Waddington, D. Malcolm, K. Green, 1997).

Відомо, що у більшості професійних видів спорту щороку фіксується велика кількість травм (D.G. Uitenbroek, 1996; A.W.S Watson, 1997; A.C. Hergenroeder, 1998; M. Pakravan et al., 2009), проте, більшість досліджень зазвичай зосереджує свою увагу навколо медичних аспектів травматизму, зокрема, процесу лікування наслідків травм, спрямованого на швидке повернення спортсмена до повноцінних тренувань та участі у змаганнях. Водночас, важливим є розуміння причин виникнення травм та погіршень стану здоров'я, з метою впровадження відповідних заходів, спрямованих на профілактику негативних наслідків занять професійним спортом (C.W. Fuller, 1995; T. Timrka et al., 2014). Серед причин виникнення пошкоджень в спорті найчастіше називають перевантаження, повторювані мікротравми, помилки в побудові тренувального процесу, низьку продуктивність, погану техніку,

невідповідне спортивне обладнання, порушення, що виникають на рівні біокінематичних ланцюгів, тощо (R. Bahr, I. Holme, 2003; W.G. Hopkins, et al., 2007; P. Renström, R.J. Johnson, 2012). Підвищують ризик травм надмірні навантаження, недостатнє відновлення та низька підготовленість спортсменів (R. Aicale, D. Tarantino, N. Maffulli, 2018).

Дослідження R.T. Li, M.J. Salata та J.E. Voos (2020) продемонстрували, що травми м'яких тканин (сухожилля, зв'язки, м'язи тощо) у професійних гравців в американській футбол пов'язані з раптовим збільшенням тренувального навантаження протягом місяця, особливо у передсезонний період, коли навантаження на гравців зазвичай вище. Таким чином, щотижневий індивідуальний контроль тренувальних навантажень та поступове збільшення інтенсивності тренувань, потенційно дозволить знизити ризик виникнення травм м'яких тканин.

За даними R. Bahr, T. Krosshaug (2005) частоту виникнення пошкоджень, зокрема травм коліна та надп'яtkово-гомількового суглоба, можна зменшити використовуючи спеціальні програми тренувань, проте, наразі невідомо, які саме компоненти програм є ключовими для запобігання травм; здатність розробляти конкретні профілактичні програми обмежена неповним розумінням причин травм.

Дослідження A. Bakken, S. Targett, T. Vere, et al. (2016) виявили у 95,5% професійних футболістів принаймні один стан здоров'я, який потребував лікування або подальшого спостереження (недостатність вітаміну D, порушення імунітету, хронічні інфекції, зокрема, гепатит В, відхилення на ЕКГ та ЕхоКГ, наслідки хронічних травм, м'язові дисфункції тощо), проте, лише 12,4% гравців не отримали дозволу приймати участь у змаганнях.

Дослідження C.W. Fuller, E.O. Ojelade, A. Taylor (2007) показали, що жоден із видів професійного спорту в Великобританії не впровадив практичні рекомендації щодо оцінювання стану здоров'я спортсменів перед участю у тренувальному процесі та / або змаганнях. Порушення інструкцій та відмінності у практиці оцінювання стану здоров'я, навіть в рамках одного виду спорту, створює передумови виникнення травм і погіршень стану здоров'я спортсменів.

Таким чином, враховуючи вищенаведене, важливо переконати тренерів, спортсменів, спортивних лікарів та фізичних терапевтів у необхідності детального оцінювання стану здоров'я спортсменів, ретельного контролю тренувальних навантажень і впровадження у тренувальні програми заходів активної профілактики, для зменшення рівня травматизму і покращення спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Aicale R., Tarantino D., Maffulli N. Overuse injuries in sport: a comprehensive overview: Review. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*. 2018. Vol. 13, article number 309. doi: 10.1186/s13018-018-1017-5.

2. Bahr R., Holme I. Risk factors for sports injuries: a methodological approach. *Br. J. Sports. Med.* 2003. Vol. 37 (5). P. 384-392. doi: 10.1136/bjism.37.5.384.
3. Bahr R., Krosshaug T. Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *Br. J. Sports. Med.* 2005. Vol. 39 (6). P. 324-329. doi: 10.1136/bjism.2005.018341.
4. Does Overexertion Correlate With Increased Injury? The Relationship Between Player Workload and Soft Tissue Injury in Professional American Football Players Using Wearable Technology / R.T. Li, M.J. Salata, S. Rambhia, et al. *AOSSM*. 2020. Vol. 12, Issue 1. doi: 10.1177/1941738119868477.
5. Fuller C.W. Implications of health and safety legislation for the professional sportsperson. *British Journal of Sports Medicine*. 1995. Vol. 29. P. 5-9.
6. Fuller C.W., Ojelade E.O., Taylor A. Preparticipation medical evaluation in professional sport in the UK: theory or practice? *Br. J. Sports. Med.* 2007. Vol. 41 (12). P. 890-896. doi: 10.1136/bjism.2007.038935.
7. Health conditions detected in a comprehensive periodic health evaluation of 558 professional football players / A. Bakken, S. Targett, T. Bere, et al. *Br. J. Sports. Med.* 2016. Vol. 50 (18). P. 1142-1150. doi: 10.1136/bjsports-2015-095829.
8. Hergenroeder A.C. Prevention of sports injuries. *Pediatrics*. 1998. Vol. 101 (6). P. 1057-1063. doi: 10.1542/peds.101.6.1057.
9. Pakravan M., Zamani M.S., Tabrizi K.G. Prevalence and Causes of Injuries in Physical Education Students. *Sport Sciences and Health Research*. 2009. Vol. 1, Issue 2. P. 81–174.
10. Renström P., Johnson R.J. Overuse Injuries in Sports: A Review. *Sports Medicine*. 2012. Vol. 2, P. 316-333.
11. Risk Factors and Risk Statistics for Sports Injuries / W.G. Hopkins, S.W. Marshall, K.L. Quarrie, P.A. Hume. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2007. Vol. 17 (3). P. 208–210. doi: 10.1097/JSM.0b013e3180592a68.
12. Uitenbroek D.G. Sports, Exercise, and other Causes of Injuries: Results of a Population Survey. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1996. Vol. 67, Issue 4. P. 380-385. doi: 10.1080/02701367.1996.10607969.
13. Waddington I., Malcolm D., Green K. Sport, health and physical education: a reconsideration. *European Physical Education Review*. 1997. Vol. 3, No. 2. P. 165-182.
14. What is a Sports Injury? T. Timpka, J. Jacobsson, J. Bickenbach, et al. *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44, P. 423-428.
15. Watson A.W.S. Sports injuries: incidence, causes, prevention. *Physical Therapy Reviews*. 1997. Vol. 2, Issue 3. P. 135-151. doi: 10.1179/ptr.1997.2.3.135.

Карпенко Марина Ігорівна,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДЕФІНІЦІЇ «ЗДОРОВ'Я», ЯК ОСНОВНОЇ КАТЕГОРІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Розуміння важливості проблеми збереження й відтворення здоров'я людини знайшло відображення й у стратегічних завданнях сучасної освіти, де одним з головних визначено формування свідомого ставлення школярів до власного здоров'я та здоров'я інших людей, гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я учнів у всіх його складниках: фізичному, психічному й духовному.

Проте, незважаючи на прийняття відповідної законодавчо-нормативної бази, проведення різноманітних організаційних заходів, в останні двадцять років має місце тенденція до погіршення здоров'я учнівської молоді та загальної депопуляції українського населення. Очевидним є й те, що традиційні для сучасної української школи шляхи та засоби організації навчально-виховного процесу не тільки не забезпечують здоров'язбереження учнів, але й іноді стають чинниками погіршення їхнього здоров'я.

У ході історико-педагогічного аналізу досліджуваної проблеми й визначення сучасних підходів до її розв'язання було виявлено *суперечності* між: розумінням на державному рівні важливості здоров'я нації як інтегративної характеристики розвитку суспільства й недосконалою розробкою теоретичних і практичних засад реалізації завдань здоров'ятворення особистості; об'єктивною потребою сучасного суспільства у створенні й реалізації системи формування культури здоров'я учнів та недостатньою готовністю вчителів до практичного розв'язання цього завдання; наявністю значного потенціалу освітніх закладів щодо формування культури здоров'я школярів і недостатнім рівнем методичного забезпечення цього процесу.

Доцільно розпочати аналіз з терміна «здоров'я», адже його, як відомо, неоднозначно трактують не тільки в повсякденній, але й у науковій практиці. У сучасній літературі існує понад 300 визначень поняття «здоров'я», оскільки системний підхід до людини як до духовно-психо-фізичної істоти потребує глибокого філософського, етичного, психологічного, педагогічного, медичного осмислення. Загальноприйнятим у міжнародному вживанні є визначення, викладене в Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948 р.): «Здоров'я – стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а

не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів». Однак це визначення не може претендувати на абсолютну точність через те, що, як і будь-яке інше, воно змістовно розвивається та вдосконалюється відповідно до прогресу суспільства, науки та культури. П. Калью, дослідивши майже 80 визначень феномена «здоров'я», виокремив найбільш характерні для них ознаки:

«перше – нормальна функція організму на всіх рівнях його організації, нормальне протікання фізичних та біохімічних процесів, які сприяють індивідуальному виживанню та відтворюванню;

друге – динамічна рівновага організму і його функцій та факторів навколишнього середовища;

третє – здатність до повноцінного виконання основних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно корисній праці;

четверте – здатність організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі, яке постійно змінюється, підтримувати сталість внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну та різнобічну життєдіяльність;

п'яте – відсутність хвороб, хворобливих станів чи хворобливих змін;

шосте – повне фізичне та духовне, розумове та соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних та духовних сил організму, принцип його єдності, саморегуляції та гармонійної взаємодії всіх органів» (Карпенко, 2013).

Зважаючи на різноманітність визначень поняття «здоров'я», П. Калью розподіляє їх за кількома концептуальними моделями, які є актуальними й сьогодні. Зупинімось на їхній характеристиці: *медична* модель здоров'я передбачає таке його визначення, яке відбиває лише медичні ознаки цього феномена, зокрема відсутність хвороб та їх симптомів; *біомедична* модель здоров'я ґрунтується на відсутності у здорової людини органічних порушень та відчуття нездоров'я, підкреслює значення біологічної сутності в життєдіяльності та здоров'ї; *біосоціальна* модель здоров'я розглядає біологічні та соціальні ознаки у своїй єдності з пріоритетною роллю соціальних; *ціннісно-соціальна* модель визнає здоров'я основоутворювальною цінністю, необхідною для задоволення матеріальних та духовних потреб, участі у всіх сферах життя.

Визначення загальних моделей здоров'я не призвело до появи в сучасній науці єдиного, загальноприйнятого поняття. Українські вчені – дослідники феномена здоров'я особистості дають різні тлумачення цього явища. М. Гончаренко, В. Оржеховська визначають здоров'я як філософську, соціальну, економічну, біологічну, медичну категорії, як індивідуальну та медичну цінність, динамічне явище системного характеру з постійною взаємодією з навколишнім середовищем (Гончаренко, 2000).

Дослідниця Г. Шутка наголошує, що, формуючи всебічно, гармонійно розвинену особистість, ми тим самим формуємо її здоров'я. Розвитку та формуванню підлягає організм людини (фізична компонента); її увага, сприйняття довкілля, мислення (психічна компонента); особистісно-моральні настанови, здатність до морально-соціального прояву в сучасному середовищі (соціальна компонента) (Шутка, 2002).

Аналізуючи сутність, структуру та зміст поняття «здоров'я», О. Калюжна дає йому таке визначення: «це цілісна структура, що розвивається через взаємозв'язок фізичної, психічної та духовної складових здоров'я. Виявляється через здатність організму протидіяти хворобливим чинникам, уміння контролювати свої емоції, знання негативних рис характеру, усвідомлення життєвих цінностей суспільства» (Калюжна, 2010, с. 34).

Досліджуючи здоров'я людини, учені розглядають його як цілісний, складний феномен, що складається з взаємозалежних частин, аспектів. Деякі зарубіжні та вітчизняні автори виділяють шість компонентів здоров'я: фізичне, психічне, розумове, особистісне, соціальне та духовне (М. Гончаренко, С. Шапіро, О. Жабокрицька та інші). Інші дослідники (Л. Сущенко, О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін.) виділяють чотири аспекти здоров'я: фізичне, психічне, соціальне та духовне. Ряд учених (Г. Апанасенко, Є. Кудрявцева, В. Горащук та ін.) виокремлюють три загальні складові здоров'я: духовне, психічне та фізичне.

О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло характеризують такі чотири аспекти здоров'я:

1. Фізичне здоров'я включає: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічних функцій організму в різних умовах: спокою, руху, оточення, навколишнього середовища; генетичну спадковість; рівень фізичного розвитку органів і систем організму людини.

2. До психічного здоров'я належать індивідуальні особливості психічних процесів і здібностей людини, наприклад, збудливість, емоційність, чуттєвість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів та ін. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові обумовлюють особливості індивідуальної реакції на однакові життєві ситуації, особливості стресів і афектів.

3. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, її сприйняття чинників, що складають духовну культуру людства, – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини і її ментальність, життєва самооцінка, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації особистих здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – усе це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

4. Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його спілкування з різними структурними одиницями соціуму – родина, місце роботи, через які здійснюються соціальні зв'язки, а також праця, навчання, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я та ін. Крім цього, необхідно враховувати взаємини між етнічними групами, різницю в прибутках різних соціальних категорій, рівень матеріального виробництва, техніки й технологій, їхній суперечливий вплив на здоров'я. Ці чинники й складові частини створюють почуття соціальної захищеності або незахищеності, що істотно впливає на здоров'я людини. В узагальненому вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, що властиві провідним

галузям громадського життя в конкретному оточенні (Яременко, Вакуленко, Жаліло, 2000).

У реальному житті всі чотири складові – фізична, психічна, духовна й соціальна – діють одночасно, і їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного, складного феномена. Таким чином, зроблений нами аналіз дає змогу зробити висновок про те, що еталонного визначення здоров'я ще не існує, а численність дефініцій сутності та структури зумовлена його приналежністю до надзвичайно складного та багатогранного феномена – людини.

Список використаних джерел

- 1. Карпенко М. І.** Проблема формування культури здоров'я школярів у педагогічній спадщині В.О. Сухомлинського: дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки. Луганськ, 2013. 226 с.
- 2. Гончаренко М. С.** Стратегія і тактика організації валеопідготовки кадрів системи освіти. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних умовах*. Запоріжжя, 2000. С. 98-100.
- 3. Шутка Г. І.** Соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 – соціальна педагогіка. К., 2002. 196 с.
- 4. Калюжна О. І.** Формування навичок здорового способу життя підлітків у позашкільному навчальному закладі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання. К., 2010. 233 с.
- 5. Яременко О. О., Вакуленко О. М., Жаліло Л. О.** Формування здорового способу життя: навч. посіб.. К.: Укр. ін-т соц. досліджень, 2000. 232 с.

Боярчук Тетяна Геннадіївна,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Брусак Олександр Михайлович,

старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ

На сьогоднішній час здоровий спосіб життя грає велику роль не тільки у людей похилого віку чи дорослих але й юних хлопців та дівчат і дітей загалом, бо імунна система за сьогоднішніми умовами життя зменшується а саме через забруднене повітря, більшість продуктів виготовляється за допомогою хімічних засобів, модифікованих хвороб, вживання у юному віці алкоголю та вживання нікотину. Але за допомогою різних видів спорту, немалу роль грає туризм, тому що заняття туризмом: це заняття на свіжому повітрі, це відчуття колективізму, укріплення мускулатури тим самим укріпити імунну систему та це ще як метод направити дитину на правильний шлях здорового способу життя.

Для реалізації мети нашого дослідження було використано комплекс методів, зокрема: загальнонаукових – аналіз, синтез, узагальнення, які забезпечили можливість формулювання та узагальнених висновків дослідження щодо шляхів використання потенціалу спортивного туризму у формуванні здорового способу життя сучасної учнівської молоді; конкретно-наукових: термінологічний аналіз, застосування якого дозволило схарактеризувати поняттєво-термінологічний апарат дослідження.

Туризм виконує важливу роль у вирішенні соціально-економічних проблем: підтримується рівень життя населення, створюються нові робочі місця та передумови для підвищення інвестиційної привабливості і конкурентоспроможності регіонів. Головною стратегічною метою розвитку туризму є формування конкурентноздатної туристсько-рекреаційної галузі як однієї з пріоритетних галузей економіки, що забезпечить, з одного боку, попит споживачів (як внутрішніх, так і зарубіжних) на задоволення своїх потреб в

туристсько-рекреаційних послугах, а з іншого, значний внесок у соціально-економічний розвиток за рахунок збільшення прибуткової частини бюджету, надходження інвестицій, збільшення кількості робочих місць, покращання здоров'я людського капіталу, збереження і раціонального використання культурно-історичної і природної спадщини.

Величезний вплив туризм справляє на розвиток здоров'я і безпеки суспільства, тобто виступає своєрідним стабілізатором соціально-економічного розвитку.

Здоровий спосіб життя є поняттям науковим та побутовим за своїм характером, що охоплює об'єктивну потребу окремої особистості та сучасного суспільства в цілому у здоров'ї, фізичній культурі, витривалості та досконалості. Інтерес до здорового способу життя та його формування викликаний інтенсифікацією темпів розвитку сучасного суспільства. Збільшення навантаження на людський організм, підвищення ризику техногенних та екологічних катастроф, зростання кількості військових, політичних, етнічних конфліктів проковує негативні зміни у стані здоров'я людини. Одним із пріоритетних завдань закладу закладів освіти сьогодні стає виховання навичок зі зміцнення та збереження здоров'я й формування здорового способу життя молоді.

Згідно з визначенням, поданим ВООЗ (1948 р.), здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Зазначене тлумачення інтегрує чотири складові (фізичну, психічну, соціальну та духовну), які є визначальними для стану здоров'я людини. Саме ці складові вважаються невід'ємними і для здорового способу життя як запоруки виховання здорового покоління.

Останнім часом проблема здоров'я людини та здорового способу життя набула нового осмислення та значення. Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить про багатоаспектність феномену здорового способу життя. Термінологічний словник трактує поняття «здоровий спосіб життя» як активну діяльність людей, що спрямована на збереження та покращення здоров'я. Здоровий спосіб життя розуміється як така поведінка людини, що відображає певну життєву позицію, скерована на збереження і зміцнення здоров'я, заснована на виконанні норм, правил і вимог особистої та загальної гігієни. (Мохоньок, 2019, 300-301 с.).

Сьогодні туризм служить дієвим засобом всебічного фізичного і психологічного розвитку молоді, сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя. У туристичній діяльності в центрі уваги знаходяться різні форми планованих і організованих туристичних заходів – піших походів, велосипедного туризму, подорожей тощо. Крім того, туризм пов'язаний з культурними цінностями. Особливо важливе значення туризму полягає в організації здорового дозвілля для молоді. Сьогодні туризм – це один із видів активного відпочинку, у якому гармонійно поєднуються пізнавальні, спортивно-оздоровчі та розважальні цілі.

Сьогодні виділяють кілька видів туризму.

Оздоровчий – відвідування лікувальних процедур та заходів. Рекомендований за медичними показниками.

Спортивний – поїздки з метою взяти участь у командному виді спорту.

Пізнавальний – відвідування музеїв, історичних об'єктів та пам'яток.

Освітній – орієнтований на те, щоб дитина дізналася щось нове та чомусь навчилася.

Культурно-пізнавальний – відвідування об'єктів культурної спадщини, виставок, літературних вечорів.

Екскурсійний – прогулянки в межах або за межами міста, на будь-якому засобі пересування або пішки.

Екологічний – прогулянки у лісі, полі тощо, задля знайомства з флорою та фауною.

Водний – прогулянки на водному транспорті та плавання.

Активний – під цей вид підпадає багато напрямів відпочинку: спорт, екскурсії, ігри на свіжому повітрі тощо.

Сімейний – це відпочинок, за якого вся сім'я відпочиває разом, але ніхто не нудьгує (Денисенко, Геньбач, 2019).

Очевидно, що потенціал усіх видів туризму є актуальним у молодіжному середовищі. Загально відомо, що обсяг вільного часу в дітей та юнацтва нині значно перевищує обсяг навчальної та трудової діяльності, тому так важливо контролювати те, чим заповнюється життя підростаючого покоління. Від того, на яку діяльність спрямоване дозвілля, залежить загальне здоров'я особистості, реалізація її творчого потенціалу та рівень соціальної активності.

Живе спілкування з природою надає молодій людині певний фізичний, психологічний, інтелектуальний та емоційний запас міцності та здоров'я. Підтримання екологічної рівноваги в навколишньому середовищі і гармонійне співіснування з природою починають сприйматися як життєві цінності, сприяють формуванню особистісно-ціннісного ставлення до життя і власного здоров'я, стимулюють потребу у постійному спілкуванню з довкіллям, розвивають позитивні погляди на формування здорового способу життя на основі загальнолюдських моральних цінностей (Кобеньок, Козиненко, 2011).

Висновки. Виходячи із вище проаналізованого можемо зробити висновки, що заняття з туризму серед молоді є невід'ємною складовою формування здорового способу життя, психологічної та фізичної форми, тому що заняття туризмом: це заняття на свіжому повітрі, це відчуття колективізму, укріплення мускулатури тим самим укріпити імунну систему та це ще як метод направити дитину на правильний шлях здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Денисенко М. П., Геньбач Д. Д. Особливості організації дитячого туризму в Україні, Київ, 2019, 48 с.

2. Кобеньок Г. В., Козиненко І. І. Вплив туризму на формування мотивацій до здорового способу життя учнівської та студентської молоді. 2011. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1361/1/H_Kobenek_I_Kozinenko_2VCHU_IS

[IPSP.pdf](#)

3. Мохоньок З. Здоровий спосіб життя учнів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019, № 4(88). С. 300-301 с. DOI 10.24139/2312-5993/2019.04/299-307

4. Отравенко О. В. Здоров'язберезувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2019. №4. Ч.1. С. 103-111. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.

5. Чекан І. А., Мігущенко Ю. В. Туризм як фактор розвитку здоров'я людського капіталу. Туристична бібліотека. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/chekan.htm

6. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д. Формування здорового способу життя як напрям соціально-педагогічної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». № 2(291) квітень. 2015. Ч. 2. С. 43-49.

7. Шинкарьова О. Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями); спеціалізація – теорія і методика професійної освіти. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с. <http://hdl.handle.net/123456789/7847>

8. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572/146 DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>

Ігнатов Олег Михайлович,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Майбутнє нашої держави залежить від здорового покоління. Це повинні усвідомлювати не лише дорослі, але й діти. Здоров'я – найцінніший скарб. Фізично, соціально, духовно і психічно здорова людина успішно влаштовує своє життя, вона здатна творити сама і приносити користь іншим людям. Соціально-економічний розвиток і конкурентоспроможність нашої держави залежить від інтелектуально розвиненого, високодуховного, здорового молодого покоління, яке сьогодні навчається в закладах освіти. Тому саме на них покладається організація інформаційно-просвітницької та профілактичної роботи зі здобувачами, батьками, педагогічними колективами, громадськістю (Онаць, 2018, с. 268).

Проблема здоров'я людини знайшла втілення у дослідженнях І. Беха, В. Войтенко, О. Волошина, Д. Давиденко, О. Сахно, Л. Сущенко, М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко та ін. Повноцінне визначення стану здоров'я не обмежується тільки педагогічною, біологічною та медичною сферами, потрібно враховувати гендерні аспекти, психологічні, екологічні, економічні та соціально-культурні чинники, менталітет населення різних регіонів, звичаї, традиції, роботу суспільних інституцій, тобто, все те, що зумовлює причини й особливості стану здоров'я людей (Городнова, 2015, с. 268).

Здоровий спосіб життя в єдності його компонентів біологічного і соціального являє собою соціальну цінність, удосконалення якого – найважливіша задача будь-якого цивілізованого суспільства. Здоровий спосіб життя, на думку провідних вітчизняних та іноземних фахівців у сфері фізичної культури, – це реалізація комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних заходів, у яких важливе значення має правильне фізичне виховання, належне сполучення праці

і відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання труднощів, зв'язаних зі складними екологічними умовами життя, і усунення гіпокінезії (Вовк, 2011, с. 14).

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» наголошується, що, на сьогодні, в країні спостерігається позитивна тенденція до зростання числа осіб, що використовують різні види і форми оздоровчої рухової активності.

Здоров'язбережувальну компетентність здобувачів вищої освіти розглядає О. Отравенко як багатофакторну якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є дуже важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності; мотивів, ставлень та цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для життєдіяльності особистості, створення здоров'язбережувального середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі вищої освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу (Отравенко, 2019, с.100).

Здоровий спосіб життя базується на раціональній руховій активності, раціональному харчуванні, відмові від шкідливих звичок, дотриманні гігієнічних вимог, розпорядку дня тощо.

Здоровий стиль життя студентської молоді розглядаємо як систему способів і прийомів, що спрямовані на усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я та впровадження ідей здоров'язбереження у повсякденну діяльність. Здоровий стиль життя студентської молоді ґрунтується на усвідомленні цінності здоров'я, поведінкових стереотипів, які сприяють збереженню здорового довголіття, підвищенню рухової активності, фізичного самовдосконалення.

Основні чинники, що впливають на стан здоров'я молоді: умови й спосіб життя (низький матеріальний стан, стресові ситуації, слабкий родинний зв'язок, низький освітній і культурний рівень, нехтування правилами раціонального харчування, шкідливі звички тощо); вплив навколишнього середовища (забруднення повітря, води, ґрунту, різкі зміни атмосферного тиску, аномалії природного походження тощо); схильність до спадкових захворювань; охорона здоров'я (Отравенко, Шинкарьова, 2017).

Поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» вживається поряд з поняттям «здоров'язберігаючі технології», що охоплює всі напрями діяльності закладу вищої освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти. Означені поняття витлумачуються у контексті здоров'язбережувальної педагогіки, що надає здоров'ю особистості пріоритет у процесі навчання й виховання (Лутаєва та ін., 2022, с. 147).

Одним із пріоритетних напрямків вирішення цієї проблеми є виховання відповідальності за свій фізичний стан. Беручи на себе відповідальність, молода людина повинна володіти певним обсягом знань, вмінь і навичок з питань здорового способу життя, недостатній обсяг яких може призвести до

нераціональних дій та вчинків, іншими словами, вона повинна бути компетентною у питаннях покращення власного здоров'я.

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному та духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Спосіб життя впливає і на оптимальний руховий режим, сприяє гармонійному розвитку її тіла і забезпечує високий рівень функціонування організму (Корінчак, 2015).

Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідної умови для його прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках. Він передбачає знання і дотримання режиму навчання і особистої гігієни, визначення і обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, тютюну, алкоголю. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (Корінчак, 2015).

Велике значення у формуванні у молоді здорового способу життя має фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова діяльність, яка передбачає методичне забезпечення, підготовку фізкультурного активу, що здійснює керівництво цією роботою, участь здобувачів в організації і проведенні спортивних змагань, в оглядах-конкурсах. Це надає змогу підвищити фізичну підготовленість, рухову активність і зацікавленість здобувачів у заняттях фізичною культурою і спортом; залучити їх до самостійних занять фізичними вправами у вільний час; вивчити прийоми контролю і самоконтролю за самопочуттям і своїм фізичним станом (Андріанов, 2013, с. 5).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Спосіб життя впливає і на фізичний стан здоров'я людини. Оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвитку її тіла і забезпечує високий рівень функціонування систем організму. Це в свою чергу є умовою високої працездатності людини. На фізичне здоров'я позитивно впливає дотримання правил особистої гігієни, режиму навчання і відпочинку, правильного харчування, загартовування й інші чинники, які зумовлюють позитивне функціонування організму.

Головне завдання впровадження здорового способу життя – навчити молодь формувати і берегти власне здоров'я, творчо ставитися до процесу самовдосконалення, як обов'язкової умови повноцінного здорового життя.

Список використаних джерел

1. Андріанов Т. В. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя у структурі фізичної професійно-прикладної підготовки майбутніх учителів. Педагогіка вищої та середньої школи. 2013. Вип. 39. С. 3-8.

2. Вовк Л. В. Соціально-біологічні та психолого-педагогічні основи формування культури здорового способу життя особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 10, 2011. С. 14-19.

3. Городнова Н. М. Гендерні особливості збереження здоров'я особистості. *Євроінтеграційний вектор сучасної психології*. Матеріали Науково-практичної конференції молодих учених. 2015. С. 268-269.

4. Корінчак Л. М. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. 2015.

5. Лугасва Т. В., Сабатовська-Фролкина І. С., Фесенко В. Ю. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального освітнього середовища. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*. Національний фармацевтичний університет, м. Харків. 2022. С. 146-150.

6. Онаць О. М. Організаційно-педагогічна культура збереження здоров'я у закладі освіти: методологічний аспект. *Здоров'язбережувальна свідомість в теорії та практиці шкільної освіти*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Обухів, 21 березня 2018 року. відп. Ред. Н. А. Побірченко. Обухів, 2018. С. 23-30.

7. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2019. №4. Ч.1. С. 103-111. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.

8. Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. Вид-во ЛНУ ім. Тараса Шевченка № 3(308). 2017. С. 62-70. ISSN 2227-2844.

Крохмаль Данило Юрійович,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «017 Фізична культура і спорт» навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Павлюк Олена Михайлівна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Заняття плаванням сприяють загальному зміцненню організму, поліпшенню фізичної підготовки, збільшенню витривалості та сили. Це особливо важливо для студентів, які часто стикаються зі стресом, перенапруженням під час навчання та малорухомим способом життя. Плавання допомагає зменшити рівень стресу, підвищує настрій та сприяє зняттю тривожності, що є особливо важливим у середовищі великого навчального навантаження. Плавання може зменшити схильність до захворювань шляхом зміцнення організму. Регулярні заняття плаванням сприяють формуванню здорових звичок, що впливає на студентську молодь на протязі їх життя. Групові заняття плаванням можуть сприяти підтримці соціальних зав'язків серед студентської молоді, покращуючи комунікацію та співпрацю. Отже, питання впливу занять плаванням на організм студентської молоді є досить актуальним, оскільки воно стосується не лише фізичного, але й психологічного та соціального благополуччя здобувачів.

В контексті проблеми наукового пошуку працювало низка науковців. Так К. Абрамов, І. Глухов, К. Дробот, М. Пітин розкрили особливості сутності оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентів (теоретичний аспект). Дослідниками доведено, що розвиток зазначеного наукового напрямку повинен передбачати обґрунтування системи навчання плавання у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти (Глухов, 2020).

Однак, питання особливостей оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентської молоді потребує уточнення та систематизації. Тому нами було обрано тему наукового пошуку «Особливості оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентської молоді».

Мета дослідження – виявити особливості оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентської молоді.

Результати дослідження. Плаванням є це циклічний вид рухової діяльності людини у водному середовищі, що має величезний оздоровчий потенціал (Бріскін, 2017, с. 193). Залежно від поставлених завдань, розрізняють різні види плавання (оздоровче, кондиційне, адаптивне, прикладне та лікувально-оздоровче (реабілітаційне)), серед яких є і оздоровче. Його основними завданнями є досягнення і надалі збереження бажаного стану рівня здоров'я, підвищення якості життя, профілактика захворювань (вікових, трудових, від шкідливого впливу навколишнього середовища). Оптимальне навантаження визначається багатьма чинниками: необхідністю поліпшення функціональних показників або їх збереження на досягнутому рівні; режимом звичної рухової активності; способом життя тощо. Оздоровчим плаванням рекомендовано займатися 3-4 рази на тиждень по 30-45 хв (Бріскін та ін., 2017, с. 16).

Оздоровче плавання – це спосіб тримати себе в гарній формі, потужний інструмент для зміцнення здоров'я, особливо для студентської молоді (Бріскін та ін., 2017).

Розглянемо як характеризують оздоровче плавання науковці.

Дослідники М. Долиніна та І. Павлюк проведено дослідження і для студентів спеціальних медичних груп запропоновано комплекс вправ з плавання. Науковці вважають, що заняття у воді – це потужний позитивний емоційний чинник. Фізичні властивості води, зокрема її щільність, роблять специфічний вплив на функції кровообігу, дихання, рецептори шкіри, нервову систему. Однак, заняття на воді можливо розпочинати лише після остаточного висновку та рекомендацій лікаря. Для досягнення оздоровчого ефекту бажані систематичні з поступовим і дуже повільним збільшення навантаження. Завершуючи заняття обов'язково слід вимірювати пульс (Долиніна, 2012).

О. Письменним було проведено дослідження на базі Криворізького державного педагогічного університету, в якому брали участь 15 студентів другого курсу, 18-19 років. За допомогою анкетування визначено уявлення студентів щодо плаванням, їх думки щодо впливу плавання на організм та фізичні здібності студентів. Більшість студентів займаються плаванням, і це приносить їм задоволення. Оскільки під час плавання активізуються не лише м'язи рук, але й ніг та пресу, саме цей вид спорту сприяє покращенню кровообігу, стимулювання роботи серцево-судинної системи та ін. (Письменний, 2018).

Таким чином, по-перше, заняття оздоровчим плаванням сприяє загальному покращенню фізичної форми. Це комплексне навантаження на м'язи, серце і легені, що сприяє зміцненню серцево-судинної системи та підвищенню витривалості. Крім того, оздоровче плавання розвиває координацію рухів та гнучкість, що є важливим для загального самопочуття.

По-друге, оздоровче плавання забезпечує підвищення стійкості до стресу. Плавання покращує настрій та сприяє загальному відчуттю добробуту.

По-третє, оздоровче плавання забезпечує певний позитивний соціальний аспект. Плавання може бути чудовим засобом для спілкування та знайомства з новими людьми. Групові заняття або тренування в команді можуть створювати сприятливі умови для розвитку соціальних навичок та підтримки позитивних стосунків.

Висновки. Отже, оздоровче плавання має значний оздоровчий вплив на організм студентської молоді, сприяючи покращенню фізичного та психологічного здоров'я. Його варто рекомендувати як одну із частин здорового способу життя для студентської молоді. Загалом, плавання може мати значний оздоровчий вплив на студентську молодь, який виявляється не лише в фізичному здоров'ї, але і в загальному самопочутті та соціальному благополуччі. Цей вид фізичної активності є важливим компонентом повноцінного студентського досвіду.

Список використаних джерел

1. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Сутність оздоровчого впливу занять плаванням на організм студентів (теоретичний аналіз). *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* № 1. 2020. С. 22-32.

2. Долиніна М. М., Павлюк І. С. Плавання як засіб фізичної реабілітації студентів з захворюванням серцево-судинної системи, які займаються у спеціальних медичних групах. 2012. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cf65f30a-c5af-4c4a-a44b-417615967b6a/content>

3. **Оздоровче плавання:** навч. посіб. Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.

4. **Письменний О. М.** Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей студентів. 2018. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/0564/2238>

Мрихіна Олександра Юрївна,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Брусак Олександр Михайлович,

старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ

Здоров'я нації є невід'ємною частиною суспільного багатства і ключовим ресурсом розвитку держави, а показники стану здоров'я населення – важливим критерієм розвитку суспільства. Останнім часом обґрунтовану тривогу фахівців викликає стан здоров'я студентів. Більшість лікарів і викладачів визнає його незадовільним. Це пояснює інтерес педагогічної громадськості до ідей здоров'язбереження. За даними медичних досліджень, тільки 30% студентів можна назвати практично здоровими. Відзначається підвищення рівня загальної захворюваності. Тривогу викликають хвороби органів дихання, кістково-м'язової, нервової, ендокринної систем, хвороби органів зору тощо. Причиною зниження здоров'я молоді є екологія, харчування, перевтома, стреси, спосіб життя, девіантна поведінка молоді, впровадження інформаційних комп'ютерних технологій. Виражене погіршення здоров'я студентів вимагає пошуку нових, ефективних засобів і методів для вирішення проблеми зміцнення фізичного і духовного здоров'я молоді, формування здорового способу життя (Дехтярьова та ін., 2016, с. 117).

На сучасному етапі активізувалася увага до здорового способу життя студентів та здоров'язбереження у зв'язку зі змінами в стані здоров'я майбутніх фахівців, а саме: зі зростанням захворюваності у процесі їх професійної підготовки і подальшим зниженням їх працездатності, у результаті чого знижується продуктивний потенціал суспільства. Це обумовлено посиленням негативних впливів економічних, екологічних та соціальних факторів (Шинкарьова, 2021)

Сучасна система освіти України використовує різноманітні педагогічні технології. Через погіршення здоров'я дітей та молоді, усе більше уваги приділяється здоров'язбережувальним технологіям.

За визначенням ЮНЕСКО, педагогічна технологія – це системний метод, що визначає весь процес викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії для оптимізації форм освіти (Шаповалова, 2021, с. 122).

Нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише за умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення та формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування нових освітніх підходів до виховання на основі здоров'язбереження (Волкова, 2008).

До здоров'язбережувальних освітніх технологій належать технології, використання яких в освітньому процесі йде на користь дитині. Це прийоми, методи, які не завдають шкоди здоров'ю учнів і педагогів, створюють безпечні умови перебування, навчання та роботи в освітньому закладі; технології, що засновані на вікових особливостях пізнавальної діяльності учнів, оптимальне поєднання рухових і статичних навантажень, створення емоційно сприятливої атмосфери, формування позитивної мотивації до навчання, культивування в учнів знань з питань здоров'я (Шаповалова, 2021, с. 122).

Під змістом здоров'язберігаючих технологій Т. Бойченко розуміє:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

На його думку сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища (Бойченко, 2005).

Здоров'язбережувальну компетентність здобувачів вищої освіти розглядає О. Отравенко як багатофакторну якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є дуже важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності; мотивів, ставлень та цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для життєдіяльності особистості, створення здоров'язбережувального середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі вищої освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу (Отравенко, 2019, с.100).

Поняття «здоров'язбережувальні технології» потрібно розглядати як частину педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здорового способу життя.

Значення здоров'язберігаючих технологій найбільш вагоме серед усіх

відомих освітніх технологій за ступенем впливу на здоров'я дітей.

Список використаних джерел

1. **Бойченко Т.** Валеологія – мистецтво бути здоровим. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. №2. С. 1-4.
2. **Волкова І. В.** Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікації. 2008. URL: http://edu-post-diploma.kharkov.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=712=com_content&task=view&id
3. **Дехтярьова О. О., Молчанюк О. В., Дехтярьова Ю. О.** Здоров'язбережувальна складова валеологічного виховання студентів як педагогічна проблема. *Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції*. За загальною редакцією акад. І. Ф. Прокопенка. Х.: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2016. 732 с.
4. **Отравенко О. В.** Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2019. №4. Ч.1. С. 103-111. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.
5. **Шаповалова Т. Г.** Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. № 2(27). 2021. С. 121-127.
6. **Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д.** Формування здорового способу життя як напрям соціально-педагогічної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». № 2(291) квітень. 2015. Ч. 2. С. 43-49. ISSN 2227-2844.
7. **Шинкарьова О. Д.** Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями); спеціалізація – теорія і методика професійної освіти. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с. <http://hdl.handle.net/123456789/7847>
8. **Шинкарьова О. Д.** Фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 3 (357), 2023. Видавничий дім «Гельветика». С. 154-162. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-154-162](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-154-162)
9. **Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas** (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572/146 DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАНЬ

Здоров'я людини має важливе значення як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. Здоров'я дається кожній людині з народження, а в процесі життя кожна особистість повинна постійно підтримувати його на належному рівні. Одним із основних засобів підтримання рівня здоров'я є фітнес-технології (Школа, 2017).

Фітнес-технології оздоровчої спрямованості розглядали науковці Н. Воловик, Н. Довгань, О. Дубинська, В. Жамардій, В. Зинченко, О. Отравенко, В. Тулайдан, І. Усатова, О. Школа та ін.

Фітнес-технології – це технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання.

Основною метою занять фітнесом є сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості населення України.

Основними завданнями їх є: виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки рівня фізичного стану та фізичної підготовленості; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток та вдосконалення фізичних якостей. Вплив фітнес-технологій на організм людини можна визначити як комплексний.

Рухи та їх з'єднання координаційного характеру вдосконалюють рухові

можливості, розширюють руховий досвід, формують правильну поставу та раціональну ходу, виховують загальну культуру рухів та стиль поведінки, прищеплюють естетичні уподобання. У процесі виконання фітнес-комплексів удосконалюються витривалість, рухливість у суглобах, силові якості.

Для занять фітнесом характерні такі особливості: широкий спектр фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах та ін.), їх різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів; функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами й напрямками танців; висока емоційність занять; широка варіативність використання методів і методичних прийомів; можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій; удосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів; набуття спеціальних знань і умінь із самоконтролю (Отравенко, 2017, с. 7).

Загалом спрямований вплив фітнес-технологій полягає у підтримці здоров'я, у гармонійному фізичному та функціональному вдосконаленні. При цьому вирішуються приватні завдання: збільшення рівня загальної рухової активності, корекція фігури, психологічна розрядка.

Фітнес-технології, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді (аквафітнес);
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; літніх людей; жінок в до- і післяродовому періоді; людей з високим ризиком захворювань; для людей з особливими потребами; програми корекції маси тіла тощо (Воловик, 2015, с. 6).

Різноманіття фітнес-технологій не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу. Будь-яка фітнес-технологія повинна сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, сили та силової витривалості, гнучкості та складу тіла).

Структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників. Проте якою б оригінальною не була б фітнес-програма, в її структурі повинні бути наступні частини: розминка (warm-up), тренування (workout) та заминка (cool-down). Важливим компонентом сучасних фітнес-технологій є стретчинг. Стретчинг-вправи організовані після основної розминки, після закінчення аеробного або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття.

У сучасному світі фітнес є сферою фізкультурної галузі, що динамічно розвивається, у якій з'являються нові види фітнес-технологій. На ринку фітнес-

індустрії існує більше 100 різних фітнес-технологій і з кожним днем їх кількість збільшується.

Фітнес-технології дають змогу комплексно використовувати сучасні фітнес-програми у процесі тренувань залежно від вікових особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, формувати мотиваційні пріоритети, які сприяють розвитку позитивної мотивації до фітнес-занять.

Список використаних джерел

1. **Воловик Н. І.** Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. **Отравенко Олена, Отравенко Ольга.** Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с.

3. **Шинкарьова О. Д.** Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями). ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с. <http://hdl.handle.net/123456789/7847>

4. **Шинкарьова О. Д.** Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: <http://dSPACE.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>

5. **Шинкарьова О. Д.** Фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 3 (357), 2023. Видавничий дім «Гельветика». С. 154-162. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-154-162](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-154-162)

6. **Школа О. М., Осіпцов А. В.** Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

7. **Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas** (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572/146 DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>

8. **Olena M. Shkola, Olena V. Fomenko, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Natalia A. Lyakhova, Olena D. Shynkarova.** Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association.* TOM LXIII, Nr 2(164); 2021: S. 105-109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.

Костенко Вікторія Сергіївна,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ОСНОВНІ ФОРМИ ТА ВИДИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

У сучасному світі відпочинок, рекреація, туризм, оздоровлення – є найвищою соціальною цінністю. Україна володіє значними природними та культурними ресурсами природно-заповідного фонду, які створюють основу для розвитку туризму та рекреації (Будзович, 2012, с. 130).

Розвиток рекреаційної діяльності, крім основного призначення, сприяє створенню робочих місць, вливанням іноземної валюти, капіталовкладенням до місцевої економіки, раціональному використанню природних рекреаційних ресурсів, стимулює прибуткові внутрішні галузі – транспорт, громадське харчування, зв'язок, народні промисли тощо (Величко, 2013).

Відпочинок, як і праця, є невід'ємними складовими життєдіяльності людини, тому організація поєднання цих процесів є актуальною для сьогодення.

Мета дослідження – розкриття змісту і сутності поняття рекреаційна діяльність та аналіз його складових.

У висвітлення проблематики класифікації рекреаційної діяльності вагомий вклад здійснили О. Бейдик (2001), О. Старовойтенко (2002), В. Кифяк (2003), О. Топчієв (2005), Л. Мармуль, О. Сарапіна (2006), Т. Сокол (2006), Л. Кобанець (2007), М. Мальська, В. Худо (2007), М. Рутинський, О. Стецюк (2008), В. Величко (2013) та ін.

Термін рекреація походить від латинського слова «recreatio» (повернути до життя, оживити, зміцнити, підкріпити, відновити, створити наново; франц. «recreation» – розвага, відпочинок). У тлумачних словниках більшості мов під терміном «рекреація» розуміється проміжок часу, відведений на відпочинок; сам відпочинок, відновлення сил людини, витрачених на трудову діяльність

(Ніколенко та ін., 2022).

Рекреаційні потреби реалізуються в певних видах рекреаційної діяльності, під якою розуміють діяльність у вільний час, спрямовану на відновлення і розвиток психічних, фізичних і духовних сил людини. Можна виділити дві основні функції вільного часу:

- 1) відновлення сил людини;
- 2) духовний та фізичний розвиток.

Відновні функції (психофізіологічні) включають харчування, сон, рух. Вони виконують функції простого відновлення психофізіологічних параметрів.

Функції розвитку (духовно-інтелектуальні) включають оздоровлення, пізнання, спілкування (Величко, 2013).

За типологією рекреаційних занять можна виділити дві групи, що об'єднують чотири основних типи занять:

- 1) група відновлення: рекреаційно-лікувальні заняття; рекреаційно-оздоровчі заняття;
- 2) група розвитку: рекреаційно-спортивні заняття; рекреаційно-пізнавальні заняття.

Рекреаційно-лікувальні заняття являють собою систему занять, жорстко обумовлених методами санаторно-курортного лікування.

Заняття рекреаційно-оздоровчого типу набагато більш різноманітні. Сюди входять прогулянки, купання, повітряні та сонячні ванни, ігри, збирання грибів та ягід, полювання, пасивний відпочинок та ін.

Рекреаційно-спортивні заняття спрямовані переважно на розвиток фізичних сил людини, а рекреаційно-пізнавальні заняття – на духовний розвиток людини (Величко, 2013).

Стійка комбінація повторюваних рекреаційних занять за певний відрізок часу отримала назву циклу рекреаційної діяльності.

Цикли рекреаційної діяльності можна розрізнити по їх суспільної функції і технології (лікувальні, оздоровчі, спортивні та пізнавальні).

Різноманітність, комбінування і циклічність рекреаційних занять безпосередньо залежать від властивостей рекреаційних територій та їх організації.

Туризм є самим інтенсивним видом рекреаційних занять, оскільки в одиницю часу здатний задовольнити максимум рекреаційних потреб людини.

Кожна людина самотійно, частіше не усвідомлено, конструює цикли рекреаційних занять виходячи з власних уявлень про корисність елементарних занять, величини рекреаційного часу, звичок, моди, цін на послуги та товари, своїх доходів та інших факторів. Найчастіше самотійно організована діяльність слабо відповідає рекреаційним потребам.

Цикли рекреаційних занять повинні задовольняти двом головним вимогам: корисність і індивідуальна привабливість (аттрактивність).

Цикли рекреаційних занять утворюють ієрархію: добові, тижневі, річні, життєві. Цикли рекреаційних занять виходячи з функціональної орієнтації, підрозділяються на: цільові, додаткові, супутні.

Класичною сьогодні є класифікація за наступними ознаками: за характером використаних транспортних засобів, за ступенем рухливості, за кількістю учасників, за віковою ознакою, за характером організації, за сезонністю, за територіальною ознакою, за тривалістю, за правовим статусом, за характером використання рекреаційних ресурсів, за головним мотивом рекреації (табл. 1).

Таблиця 1.

Класифікація рекреаційної діяльності

ОЗНАКА	ВИДИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
За характером використовуваних транспортних засобів	Автомобільна (індивідуальна), автобусна, авіаційна (рейсова і чартерна), залізнична, теплохідна (морська, річкова, круїзна)
За ступенем рухливості	- Стаціонарна - Кочова
За кількістю учасників	- Індивідуальна - Групова
За віковою ознакою	- Дитяча - Доросла - Змішана
За характером організації	- Регламентована (планова) - Самодіяльна: організована, неорганізована
За сезонністю	- Цілорічна - Сезонна: літня, зимова
За територіальною ознакою	- Приміська (місцева) - Районна (загальнодержавна) - Міжнародна
За тривалістю	- Короткочасна - Тривала
За правовим статусом	- Національна (внутрішня) - Міжнародна (іноземна)
За характером використання рекреаційних ресурсів	- Кліматолікувальна, бальнеологічна, грязелікувальна - Маршрутна, прогулянкова і спортивна, промислово-прогулянкова, купально-пляжна, водноспортивна, воднопрогулянкова, підводне плавання, риболовля, мисливська, гірськолижна, альпінізм - Натуралістична, культурно-історична
За головним мотивом рекреації	- Лікувальна - Оздоровча і спортивна - Пізнавальна

Дозвілля – вільна діяльність, що допомагає відновлювати психічні й фізичні сили людини, підвищує їх рівень знань, умінь та навичок у здійсненні занять у дозвіллевий час, що відповідають їх потребам й уподобанням і

приносять задоволення у процесі самої діяльності (Шинкарьова, 2021, с. 63)

Види діяльності, здійснюваної під час дозвілля, можуть бути найрізноманітнішими: фізичні навантаження (прогулянки, спорт), аніматорські заняття (збирання ягід, грибів, мисливство, риболовля), зацікавлення світом мистецтв (відвідування театрів, кіно, музеїв, участь у художній самодіяльності), інтелектуальна діяльність, спілкування за інтересами на основі вільного вибору, розваги (активні, пасивні), подорожі заради задоволення тощо.

Усі види відпочинку як діяльності, спрямованої на відновлення фізичного і психічного здоров'я, можуть бути об'єднані в рамках традиційних напрямів: фізкультура, спорт, туризм, екскурсії. Дозвілля характеризує процес відновлення здоров'я в якісному аспекті, а рекреація є його змістовною характеристикою (Гродзинська та ін., 2014, с. 17).

Висновки. Класифікація рекреаційної діяльності має не тільки наукове, але й практичне значення. Вона структурує знання, надає змогу глибше зрозуміти сутність рекреації і туризму, допомагає розв'язати ряд проблем розвитку і територіальної організації рекреаційного господарства, визначити попит на окремі види рекреаційних послуг.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Будзович Г. В. Науковий зміст і сутність поняття рекреаційний потенціал. *Екологічні науки*. 2012. №2. С. 130-133.
3. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник. Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с. ISBN 978-966-695-156-7.
4. Гродзинська І. О., Нездоймінов С. Г., Гусєва О. В., Замкова А. В. Основи рекреалогії (економіко-екологічний та маркетинговий аспект). Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 264 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 370 с.
6. Мілютіна К. Л., Пащенко С. Ю. Психологія дозвілля та рекреації: навчальний посібник. ГО «МНГ», 2022. 304 с.
7. Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., & Зінчук Т. О. (2022). Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики. *Rehabilitation and Recreation*, (12), 144-149. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.19>.
8. Шинкарьова О. Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями); спеціалізація – теорія і методика професійної освіти. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с. <http://hdl.handle.net/123456789/7847>

9. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>

10. Шинкарьова О. Д. Фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 3 (357), 2023. Видавничий дім «Гельветика». С. 154-162. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-154-162](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-154-162)

11. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572146 DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>

12. Olena M. Shkola, Olena V. Fomenko, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Natalia A. Lyakhova, Olena D. Shynkarova. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association.* TOM LXIII, Nr 2(164); 2021: S. 105-109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.

Куца Анна Павлівна,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Полулященко Тетяна Леонідівна,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

CROSSFIT – СУЧАСНА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

CrossFit-технології є одним з раціональних підходів, що сприяють фізичному вдосконаленню та оздоровленню здобувачів на заняттях з фізичної культури і спорту. Завдяки CrossFit, на навчальних та тренувальних заняттях здобувачі отримують більший ефект, виражений не тільки в підвищенні загального рівня працездатності, але й показників фізичної підготовленості, глибинної та естетичної складової здоров'я, вдосконалення і самовдосконалення.

Фахівці в галузі фізичного виховання і спорту (Н. О. Базилевич, 2016, 2017; М. М. Булатова, 2008; Л. В. Волков, 2016; А. З. Зиннатуров, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2008; О. М. Худолій, 2010; Б. М. Шиян, 2008 та ін.) постійно ведуть пошук найбільш ефективних форм і методів організації навчально-виховної роботи із здобувачами вищої освіти, які висувають високі вимоги до рівня професійної підготовленості майбутніх фахівців у закладах вищої освіти та їх роботі з пошуку шляхів підвищення ефективності викладацької та тренерської діяльності.

CrossFit є зареєстрованою торговою маркою організації «CrossFit, Inc», яку заснували Грег Гласман та Лорен Дженай у 2000 році. CrossFit – слово англійського походження: Cross – перетинати, поєднувати, форсувати; Fit – у відмінній формі, сильний, здоровий. Тренування з CrossFit просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту; до них входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, стронгмену та інші вправи.

Перші офіційні змагання з CrossFit відбулися в окрузі Корсон (США) в 2007 році. Змагання стали потужним фактором популяризації CrossFit серед власників клубів і різних спортивних фірм. Щорічно проходить велика кількість турнірів з CrossFit, в тому числі чемпіонати Світу та Європи. В останні роки CrossFit став популярний і в Україні. Незважаючи на складність і різноманітність навантажень в CrossFit, цей вид фітнесу з року в рік завойовує серця шанувальників спорту і здорового способу життя (Базилевич & Тонконог, 2017, с. 114).

CrossFit – вид тренувань, який поєднує у собі кардіонавантаження, гімнастичні та силові вправи.

CrossFit націлений на те, щоб зробити людину одночасно сильнішою, витривалішою, більш координованою та спритною. Це забезпечується різноманітністю вправ, що робить програму цікавою та складною одночасно. CrossFit з'явився тоді, коли постала гостра необхідність у тренуванні, яке підходить для будь-якого виду спорту і людей різного рівня підготовки. CrossFit використовує методику, в арсеналі якої прийоми різних спортивних напрямків.

Експерти описують CrossFit як систему підготовки, що розвиває всі фізичні якості атлета: витривалість, силу, швидкість, гнучкість, координацію, спритність тощо.

Повноцінне тренування можна провести тільки в спеціалізованому залі, так як програма включає виконання різних вправ з використанням спортивного обладнання: перекладини гімнастичної; турніків різної висоти; чоловічих паралельних брусів; гімнастичних кілець; шведської стінки; катання для лазіння; лавки, стійки; штанги, гантелі, гири; тумби (ящики) для стрибків; страхувальних гімнастичних матів; гімнастичних містків для стрибків; тренажерів і багато іншого (Домінюк & Кмицяк & Костовський, 2020, с. 4).

Типове CrossFit-тренування може комбінувати такі види спортивної діяльності як спринтерські забіги, лазіння по канату, роботу з гантелями, штангами, гирями, гімнастичні вправи на кільцях, перекочування величезних шин та покришок і багато інших активностей.

Перелік вправ, який вам потрібно виконати за одне заняття, називається WOD (Workout of the Day). WODи можуть включати різну кількість різноманітних вправ і мати різну тривалість – робота з вагою, гімнастичні елементи, кардіо навантаження тощо. WOD може повторюватися у кілька раундів. Кількість повторів однієї вправи може бути задана або виконуватися до максимуму (Домінюк & Кмицяк & Костовський, 2020, с. 5).

Основними вправами CrossFit є:

Присідання – базова вправа, сприяє зміцненню суглобового апарату, зв'язок і сухожилів. Під час виконання працюють тазостегнові, колінні і гомілковостопні суглоби.

Присідання зі штангою на грудях – зміцнюють плечі, підвищують гнучкість кистей.

Присідання зі штангою над головою – хороша вправа для розминки,

приступати до нього можна, коли добре відпрацьована техніка повітряних присідань.

Віджимання – дозволяють прокачати і зміцнити верхній плечовий пояс, м'язи грудей, преса, трицепси.

Берпі – поєднує послідовне виконання присідання, упору лежачи і стрибка. Вправа тренує витривалість і опрацьовує максимальну кількість м'язів.

Станова тяга – опрацьовує ноги, сідничні м'язи і м'язи спини.

Швунг жимовий зі штангою – силова вправа з важкої атлетики, опрацьовує ноги (литкові м'язи, сідниці і стегна).

Сіт-ап – підняття корпусу з положення лежачи, опрацьовують прес і підвищують загальну витривалість.

Кіпінг – це вид підтягувань, у яких навантаження переноситься з рук, плечей і спини на стегна. Це досягається за рахунок розгойдування тулуба.

Джампінг-Джек – вправа, що підходить для розминки і основного комплексу для новачків.

Програма призначена не тільки для людей із високим рівнем підготовки: вона рекомендується всім, хто хоче бути в хорошій формі. Є навіть CrossFit-Kids, розроблений саме для дітей. Важливо зазначити – спочатку тренінг може бути жорстким, тому приступати до занять необхідно поступово.

Новачкам необхідно зосередитися на відпрацюванні правильної техніки і підвищенні рівня фізичної підготовки. Нарощувати інтенсивність необхідно поступово. Наведемо приклад CrossFit-тренування:

- Берпі – 5 разів;
- Віджимання – 10 разів;
- Прес – 15 разів;
- Присідання – 20 разів;
- Джампінг-джек – 25 разів.

Всі вправи повторюються одна за одною протягом 20 хвилин.

Висновки.

CrossFit – це високоінтенсивний і варіативний вид тренувань, який може допомогти покращити свою фізичну форму, силу, витривалість і гнучкість. CrossFit-вправи вимагають правильної техніки та високого рівня фізичної підготовки, але з правильним підходом вони можуть стати частиною регулярної тренувальної програми.

Заняття CrossFit задовольняють різноманітні потреби спортсменів, виконання яких дозволяє розвивати фізичні якості, рухові вміння та навички, а також сприяє задоволенню соціально значущих потреб особистості – прагнення розвитку, пізнання, спілкування, змагання, позитивних емоцій; досягнення безпосередньо поставлених цілей; розвитку вольових, моральних та естетичних характеристик особистості.

CrossFit вносить різноманітність у фізичну підготовку спортсменів та підвищує ефективність навчально-тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. **Базилевич Н. О.,** Тонконог О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *«Молодий вчений»*. № 2 (42), лютий, 2017 р. С. 113-117.

2. **Домінюк М. М.,** Кмицяк М. В., Костовський М. Г. Кросфіт в системі підготовки поліцейських. *Метод. рек. для практ. занять*. ЛьвДУВС, 2022. 20 с.

3. **Журнал «CrossFit».** URL: <http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfit-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-1.tpl>

4. **Шинкарьова О. Д.** Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський: 2019. Випуск 12. С. 99-102. DOI: 10.32626/2309-8082.2019-12.

4. **Ягодзінський В. П.** Методика розвитку фізичних якостей курсантів-десантників засобами кросфіту у процесі фізичного виховання. Дис. ... канд. пед. Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, Київ, 2020. 257 с.

5. **FITNESS-UA.** <https://fitness-ua.com.ua/shcho-take-krosfit-krashcha-prohrama-krosfit/>

Скрипник Наталя Сергіївна,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності «Фізична культура і спорт»

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,

навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

СИЛОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Фітнес є одним з найбільш популярних видів фізичної активності.

Фітнес – це система оздоровлення, яка покликана задовольнити сучасні потреби населення різного віку, яке бажає зміцнити своє здоров'я та покращити свою фігуру. Найбільшого поширення у вирішенні оздоровчих, профілактичних відновлювальних і рекреаційних завдань набули фітнес-технології, в основі яких лежить використання аеробіки, аквааеробіки, занять на тренажерах, оздоровчої ходьби, спортивних ігор та ін. Ці фітнес-технології є найбільш популярними особливо серед молоді.

Можна виділити головні особливості сучасних видів фітнесу: чіткий ефект оздоровлення, покриття майже всіх рухових якостей та використання креативних засобів при створенні вправ. Мотивом для активізації заняттями фітнесом називають позитивний вплив занять на стан здоров'я людини та покращення стану фізичної підготовленості та фізичного вдосконалення (Кожокар, Королянчук, 2021, с. 200).

Проблема пошуку ефективних форм рухової активності для досягнення виражених адаптаційних змін в організмі людей різних вікових груп є досить актуальним питанням сьогодення. Однією з перспективних форм м'язової діяльності, яка дозволяє диференційовано підходити до побудови тренувального процесу та корекції величини фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних вікових можливостей організму людини та її статі – є використання силового фітнесу.

В сучасній науково-методичній літературі широко представлені результати досліджень впливу тренувальних навантажень силової спрямованості на морфофункціональні показники організму людини (Тітова,

Боднар та ін., 2017, с. 231).

Силовий фітнес – це комплекс фізичних вправ з навантаженням, направлений на розвиток сили та витривалості організму, підвищення м'язового тонуусу і м'язової маси. Такі тренування проходять з використанням різноманітного спорядження такого як: гантелі, гири, бодібари, штанги, еспандери, футболи, медболи та ін. Крім того, власна вага теж може стати обтяженням при віджиманнях, тренуванні пресу та інших вправах. Перш за все, силові тренування дають комплексне, збалансоване навантаження на всі групи м'язів. Також відбувається прискорення метаболізму та активне спалювання калорій. За допомогою цілеспрямованих занять ви зможете скоригувати пропорції тіла, компенсувати недостатні чи зайві об'єми.

Недостатня тренуваність м'язів призводить до порушень постави, плоскостопості, захворювань хребта, розвитку захворювань серцево-судинної і дихальної систем, ожиріння тощо. Тому розвиток сили, однієї із складових фізичної підготовки, для молоді є досить актуальним (Паришкура, 2023, с. 109).

Тренування з силового фітнесу рекомендовані для чоловіків та жінок із недостатньо розвинутими м'язами. Кількість занять на базовому етапі не повинно перевищувати трьох разів на тиждень, а для осіб з надлишком жирової тканини рекомендується поступове збільшення кількості занять до шести разів на тиждень з тривалістю тренувань 30-60 хвилин і більше. Темп виконання вправ змінюється відповідно до зростання тренуваності. В якості засобів силового тренування використовують базові вправи з граничним або біля граничним навантаженням (Килимистий, 2015).

Тренування з силового фітнесу діють на організм таким чином:

- гармонійно формують тіло;
- збільшують м'язову масу за рахунок збільшення м'язового поперечника, у зв'язку з чим зростає і сила;
- підвищують м'язову витривалість (силову витривалість);
- збільшують міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів;
- сприяють зміцненню здоров'я і фізичної підготовленості;
- підвищують результативність у вибраному виді спорту;
- укріплюють серце, інтенсифікують рівень метаболізму;
- поліпшують кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів;
- створюють сприятливі умови для роботи центральної нервової системи;
- є прекрасною формою реабілітації після травм м'язів або суглобів;
- допомагають контролювати вагу і знижувати відсоток жиру;
- допомагають понизити стрес і напругу повсякденного життя;
- виховують дисциплінованість і підсилюють мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя (Холодова, Бочарова, Віннік, 2020, с. 7).

Висновки. Силовий фітнес є ефективною формою рухової активності, що позитивно впливає на рівень здоров'я. Для звичайної людини силова

витривалість є більш важливою, ніж сила для виконання щоденних дій. З позицій оздоровчого фітнесу важливим є досягнення і підтримання адекватного м'язового розвитку для того, щоб усі люди, незалежно від віку могли у повній мірі насолоджуватись життям.

Список використаних джерел

- 1. Кожокар М. В.,** Королянчук А. В. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. *Молодий вчений. Фізичне виховання та спорт*, № 2 (90), лютий, 2021. С. 199-201.
- 2. Килимистий М. М.** Сучасні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу для чоловіків другого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ: Інновація, № 2, 2015. С. 76-79.
- 3. Паришкура Ю. В.,** Сусол О. Ю. Поняття про силовий фітнес для майбутніх фахівців фітнесу та рекреації. *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій*: збірник матер. II Всеукр. наук.-практичної конференції, м. Київ, 14 квітня 2023 року. Київ: КНУТД, 2023. С. 109-110.
- 4. Тітова Г. В.,** Боднар А. І., Петренко О. В., Чабан І. О., Абрамов К. В. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків. *Український журнал медицини, біології та спорту*. № 1 (3). 2017. С. 231-234.
- 5. Холодова О. О.,** Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці. Навчальний посібник. Вінниця: ВНАУ, 2020. 201 с.
- 6. Шинкарьова О. Д.** Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>
- 7. Шинкарьова О. Д.** Фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 3 (357), 2023. Видавничий дім «Гельветика». С. 154-162. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-154-162](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-154-162)
- 8. Olena Otravenko,** Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572146 DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>
- 9. Olena M. Shkola,** Olena V. Fomenko, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Natalia A. Lyakhova, Olena D. Shynkarova. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. TOM LXIII, Nr 2(164); 2021: S. 105-109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.

Мандажи Наталія Михайлівна,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Толчєва Ганна Вікторівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ЗАНЯТТЯ КРОСФІТОМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Модернізація професійної підготовки майбутніх працівників освіти набуває адаптації до стандартів Європейського союзу (Bakhmat N. та ін. 2022; Bohomaz O. та ін. 2023; Kravchuk O. та ін. 2023). Одним з головних напрямків розвитку є забезпечення трудової діяльності людини через збереження її рівня здоров'я та наявність оптимального рівня фізичної підготовленості до професійної діяльності. Фізична підготовка різних груп населення – це одна з заповорок ефективного розвитку держави (Дубовой та ін., 2011).

В цьому напрямку необхідним є розробка методичного підґрунтя для проведення рекреаційних занять, яке висвітлено у джерелах (Толчєва, 2022; Толчєва та ін. 2023; Tolchieva, 2023). Крім того, деякі аспекти оздоровчих занять для студенток різного рівня підготовленості було досліджено рядом авторів (Шинкарьов та ін., 2011; Golod N. та ін. 2022; Shkola та ін., 2023; Shyshkina O. та ін., 2023). З позиції реалізації спортивних цілей можна взяти за модель організацію цієї діяльності в сусідній Польщі. Так, сучасні наукові розробки розкривають процес підготовки польських спортсменів до змагань на прикладі окремих видів спорту як гольф (Толчєва, 2023, с. 359), так і формування спортивного резерву для збірних команд на базі академічного спортивного товариства Польщі (Толчєва, 2023, с. 151). Незважаючи на наведене вище, дослідження впливу занять кросфітом на фізичну підготовленість різних груп населення не втрачає актуальності.

Кросфіт є видом тренувань, який поєднує силові вправи з програмами підвищення витривалості. Він складається з функціональних і постійно змінюваних рухів у сфері гімнастики, вправ з власною вагою, підняття тягарів і кардіо (аеробних) тренувань, що виконуються з високою інтенсивністю. Тут

спортсмен стикається з відображенням функціональних рухів, тобто тих, які він виконує щодня, наприклад, піднімання важкої коробки, перенесення покупок, підйом по сходах, вставання з ліжка, сидіння на стільці тощо. Види тренажерів і обтяження задіяні в кросфіті: аеробайки, штанги, гантелі, гирі, м'ячі, силові стрічки, мотузки, гімнастичні кільця, бруси для підтягувань і пліобокси (гімнастичні бокси).

Історія кросфіту починається з 2000 року, коли Грег Глассман і його дружина Лорен заснували фірму під назвою «CrossFit Inc», а через рік відкрили тренажерний зал у місті Санта-Крус, Каліфорнія. Методику навчання Глассмана, який працював над нею з підліткового віку, почали використовувати поліцейські, військовослужбовці та пожежники. Згодом тренування перемістилися в суміжні тренажерні зали та афілійовані бокси кросфіт, щоб створити найбільшу фітнес-мережу у світі. Так, в 2022 році зареєстровані філії нараховувались у понад 150 країнах світу.

Для відкриття тренажерного залу CrossFit потрібним є сертифікат тренера CrossFit першого рівня (всього 4 рівні). Також Бренд Reebok зіграв велику роль у зростанні популярності CrossFit, який у 2010 році почав спонсорувати цю форму вправ і організував, серед іншого, змагання Reebok CrossFit Fitness Championship. З 2007 року проводяться CrossFit Games які започаткував Дейв Кастро, в яких змагаються спортсмени з усього світу (учасники вивчають тренування лише за кілька годин до старту).

Попри все існують протипоказання до занять кросфітом, на які треба звернути особливу увагу. Тренування не рекомендовані у разі наявності:

- гіпертонії;
- проблем з серцево-судинною і дихальною системами;
- остеопорозу;
- травм та реабілітаційного періоду після операцій тощо;
- загальної слабкості організму;
- гострих запалень і захворювань.

Кросфіт мав раніше репутацію тренувального методу, який може спричинити серйозні травми та проблеми зі здоров'ям. Критика, зокрема, стосується наступного: використання небезпечних рухів і занадто висока інтенсивність вправ, через що учасники занадто втомлюються, щоб контролювати свої рухи, недостатня зосередженість на правильній техніці або проведення занять недостатньо кваліфікованими тренерами. Проте, дослідження показали, що ризик травми під час цього типу вправ не більший, ніж під час будь-якого іншого високоінтенсивного тренування або фітнес-тренування.

Щоб мінімізувати ризик отримання травми, варто дотримуватися кількох важливих правил:

- робити розминку;
- дотримуватися поміркованості та прислухатися до свого тіла – не треба намагатися виконати дану вправу/тренування будь-якою ціною, прискорювати рухи чи перевищувати межі своїх можливостей, коли відчувається, що тіло

відмовляється співпрацювати;

- не рекомендується порівнювати себе з іншими більш досвідченими і краще підготовленими людьми і не намагатися рівнятися на них;
- прислухатися до порад кваліфікованих тренерів;
- стежити за правильною технікою;
- контролювати рух колін і положення хребта;
- не забувати масштабувати та змінювати тренування відповідно до здібностей організму та самопочуття в певний день;
- давати собі час на регенерацію.

Тренування відбуваються в кросовій зоні тренажерного залу в невеликих групах під наглядом сертифікованих тренерів, які гарантують навчання відповідній техніці, правильному виконанню певних рухів та безпечному завершенню тренування. Під час кожного заняття всі виконують однаковий комплекс вправ із запропонованим навантаженням. Проте, завдяки методу масштабування кожен може завершити те саме тренування, змінюючи вагу або модифікуючи рухи на основі індивідуальних здібностей, завдяки чому вони можуть підтримувати відповідну інтенсивність зусиль.

Основою одягу для занять кросфітом є хороші тренувальні кросівки. Вони повинні бути легкими, мати стійку підошву, дихаючий верх і адекватно поглинати удари. Згодом, можна придбати спеціальне взуття для кросфіту з трохи ширшою підошвою для кращого балансу та дизайном, який забезпечує максимальний захист для верхньої частини стопи та пальців.

Одяг для занять кросфітом повинен бути виготовлений з гнучких (наприклад, з додаванням еластану або волокон, що тягнуться у всіх напрямках), дихаючих і міцних матеріалів, щоб забезпечити свободу рухів, комфорт і зносостійкість. Рекомендовано обирати футболки, фітнес-легінси та топи з безшовною конструкцією або з плоскими швами, щоб уникнути натирання, а також моделі з сітчастими панелями, які гарантують кращу циркуляцію повітря.

Кросфіт, використовуючи функціональні рухи, характерні для повсякденної діяльності, збагаченої швидкістю або навантаженням, спрямований на всебічний розвиток фізичної підготовки як кваліфікованих спортсменів так і людей з різним рівнем підготовленості особливо впливає на розвиток серцево-судинної та респіраторної системи, сили, гнучкості, потужності, швидкості, рухової координації, спритності, балансу, точності рухів.

Список використаних джерел

1. Дубовой О. В., Саєнко В. Г. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави. *Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013: Materiały IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji* Vol. 25. Medycyna. Przemysł: Nauka i studia, 2013. S. 17-22.

2. Толчєва Г. В. Організаційні особливості підготовки до міжнародних змагань збірних команд Польщі з гольфу. *Фізична культура, спорт і здоров'я:*

стан, проблеми, перспективи: зб. наук. праць X Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 359-364.

3. Толчева Г. В. Підготовка спортивного резерву для збірних команд на базі польського академічного спортивного товариства. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: зб. наук. праць XXIII Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК, 2023. С. 151-152.

4. Толчева Г. В. *Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу*: навч. посібник. Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 280 с.

5. Толчева Г. В., Огар А. В. Функціональні обов'язки тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*: зб. тез наук. конф., присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. С. 221-223.

6. Шинкарьов С. І., Толчева Г. В. Рівень адаптаційного потенціалу системи кровообігу студенток вищих навчальних закладів. *Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах*: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ: Вид-во ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2011. С. 185-189.

7. Bakhmat N., Kruty K., Tolchieva H., Pushkarova T. Modernization of future teachers' professional training: on the role of immersive technologies. *Futurity Education*, 2022. 2(1), P. 28-37. DOI:10.57125/FED/2022.10.11.22

8. Bohomaz O., Koreneva I., Lihus V., Kambalova Y., Shevchuk V., Tolchieva H. Regarding the development of educational and scientific potential in the 21st century: technological challenges. *Conhecimento & Diversidade*, 2023. 15(38). P. 479-495. DOI:10.18316/rcd.v15i38.11100

9. Golod N., Tolchieva H., Bilyk V., Romanenko V., Boiagina O., Biriukova T. The state of health of female students of a special medical group: factors of deterioration and educational ways to improve. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 2022. 14(3). P. 325-346. DOI:10.18662/rrem/14.3/612

10. Kravchuk O., Kit H., Yemelianova O., Tolchieva H., Beseganich I. With regard to the means and priorities for the development of the professional education system (the experience of the EU countries for Ukraine). *Journal of Curriculum and Teaching*, 2023. 12(5); Special Issue. P. 123-133. DOI:10.5430/jct.v12n5p123

11. Shkola O. M., Otravenko O. V., Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Saienko V. G., Tolchieva H. V. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities. *Wiadomości Lekarskie*, 2022. 75(4 p1). P. 865-870. DOI:10.36740/WLek202204121

12. Shyshkina O., Beyhul I., Moskalenko N., Hladoshchuk O., Tolchieva H., Saienko V. Subjective psychophysiological satisfaction of women from fitness training on an individual program. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2023. 14(4). P. 387-404. DOI:10.18662/brain/14.1/426

13. Tolchieva H. *Recreational industry system: basic management, pedagogical approach, health effect*. Monograph. Opole: Publishing House ANS-WSZiA, 2023. 270 p.

Степанов Олександр Іванович,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності «Фізична культура і спорт»
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Шинкарьова Олена Дмитрівна,
доктор філософії, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ДОЗВІЛЛЄВО- РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В наш час набувають популярності нові напрями туризму, одним з яких є велосипедний туризм. Попит на нього пов'язаний, насамперед, з модою на здоровий спосіб життя, все більше людей починають надавати перевагу правильному харчуванню та заняттям спортом. Велоспорт є гарним вибором, адже вибираючи його можна не тільки стежити за своїм фізичним станом, а й з користю провести час, катаючись різними маршрутами (Шишкіна, 2020, с. 680).

Велосипедний туризм (велотуризм) – це один з напрямів спортивного туризму, який ґрунтується на проходженні різноманітних туристичних маршрутів на велосипеді. Маршрут може містити різні перешкоди, що притаманні велоспорту (Шишкіна, 2020, с. 680).

Останнім часом інтерес до активних видів туризму, в тому числі велосипедного, зростає. Проблеми організації велосипедного туризму висвітлювали в своїх працях вітчизняних та зарубіжних науковців. У своїх публікаціях вони проводили аналіз сучасного стану та перспектив розвитку велосипедного туризму в окремих регіонах України, визначали його сильні та слабкі сторони, досліджували динаміку можливих змін, а також розглядали важливі питання маркування та прокладання велосипедних маршрутів (Бежинар, 2022, с. 3).

Вивчення досвіду розвитку велосипедного туризму засвідчує доцільність популяризації й активного просування на ринок велосипедного туризму України, що забезпечить не лише зростання привабливості для туристів, а й отримання соціального ефекту, який проявляється у розвитку соціальної інфраструктури та турботі про здоров'я населення. Ураховуючи, що перші кроки у розбудові велосипедної інфраструктури в Україні вже зроблено,

запропоновано шляхи розвитку й популяризації велосипедного туризму, які потребують розроблення та застосування інновацій (Шинкарьова, Степанов, 2024, с. 238).

Через доступність, видовищність велосипедного спорту використання його в дозвіллево-рекреаційних заняттях є цікавим для дітей і молоді та сприяє підвищенню рівня рухової активності, формує фізичні якості, зміцнює молодий організм (Полулященко, 2014).

Розглядаючи велосипедний туризм у системі класифікації дозвіллево-рекреаційної діяльності необхідно зазначити, що він відіграє важливу роль серед існуючих видів спортивно-оздоровчого туризму, який характеризується як система видів туристичної галузі, коли туристи долають маршрут з обраним ним активним способом. Наприклад, можливістю комбінувати маршрутні походи.

Необхідно підкреслити, що якщо брати до уваги значну кількість факторів в процесі організації видів спортивно-оздоровчого туризму, то у ньому відбувається гармонійне поєднання спортивної та рекреаційно-пізнавальної складової, що з однієї сторони робить сегмент споживача різним, з іншої – збільшує географію (Левицький, 2022, с. 8).

Велосипедний туризм – це певний вид туризму, що характеризується застосуванням велосипеда як головного засобу для пересування, що реалізується у різних природних умовах та описується активним способом пересування по маршруту з витратою фізичних сил туриста. У зв'язку з тим, що складовою оздоровчого туризму є велосипедний туризм, тому досягнення спортивних результатів не є основним завданням, тому він може бути більш масовим та доступним для різних громадян (Левицький, 2022, с. 11).

Особливістю сучасного велосипедного туризму є включення громадян до корисної та раціональної організації та реалізації дозвілля, сприяння оптимального застосування туристичних ресурсів, турбота про безпекову сферу туристів, захист їх прав, інтересів та майна.

Основна мета велосипедного туризму включає наступні фактори:

- удосконалення самопочуття, медичних та фізіологічних даних за допомогою зміни форм діяльності, дозування рухів, раціонального харчування;
- збільшення загальної і спеціальної фізичної підготовки;
- розвиток витривалості та спритності, сили;
- формування практичних навичок щодо вирішення перешкод;
- оволодіння уміннями та технікою з метою пересування на велосипеді;
- оволодіння теоретичними засадами організації та реалізації велосипедних турів, створення маршрутів, планування роботи туристичних груп;
- набуття практичного досвіду, пов'язаного з участю у велосипедних походах (Бежинар, 2022, с. 8).

Створені велосипедні маршрути, як правило, не вимагають великих фінансових витрат, а також відповідної професійної підготовки. Велосипедний туризм розглядається, як екологічно чистий вид туризму, який не робить ніякої шкоди навколишньому довкіллю і не веде до створення шумів та вібрацій. Наступною перевагою є те, що з позиції медичної науки, саме поїздки на велосипеді найкраще допомагають тренувати вестибулярний апарат, що реалізує відповідну координацію ходи і рівноваги. Крім того, позитивним аспектом є те, що велосипедний туризм відноситься до одного з видів туризму, який може реалізовуватися у різний сезон. А також, для велотуризму немає таких місць, і заборон, до яких не можна було дістатися. Саме сучасний велотуризм відповідає всюдихідності та мобільності.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виділити наступні ознаки велосипедного туризму, а саме:

- бажання учасників до дотримання здорового способу життя за допомогою реалізації активної рухової діяльності;
- схильність до різного роду незручностей, які можуть бути не постійними;
- пристрасть до зміни місць;
- вивчення карти та порівняння ландшафтів;
- отримання позитивних емоцій від заняття фізичними навантаженнями в процесі руху;
- пізнання навколишнього світу за рахунок власних відчуттів.

Але також важливо зазначити, що для велосипедного туризму є деякі обмеження, а саме: здоров'я, вік, навички.

Одним із перспективних регіонів в Україні для розвитку та функціонування велосипедного туризму є Західний, який включає Львівську, Івано-Франківську, Закарпатську та Чернівецьку області.

Сильними сторонами для розвитку велосипедного туризму у Західному регіоні є:

- привабливі природні умови та особливості рельєфу;
- наявність рекреаційних територій та потужного дозвіллево-рекреаційного потенціалу, що створює можливості для розширення пропозиції рекреаційних послуг українським і іноземним споживачам;
- розширення мережі природно-заповідного фонду регіону;
- наявність значної кількості унікальних туристично-рекреаційних об'єктів та самотності регіону;
- вигідне географічне положення прикордонних територій західних регіонів та їх транспортна доступність;
- безвізовий режим в'їзду та виїзду для українських громадян, громадян країн ЄС та низки інших країн світу, що визначається як сприятливий фактор розвитку в'їзного та виїзного велотуризму;
- наявність туристичної інфраструктури для велосипедистів;

- успішний досвід реалізації спільних велопрограм та велопроектів у яких задіяні регіони Західної України;
- інвестиційна привабливість регіону;
- значний обсяг надходження коштів від трудових мігрантів;
- підприємницька діяльність населення (Бежинар, 2022, с. 54).

Висновки. Велосипедний туризм на сьогоднішній день є популярним видом дозвілєво-рекреаційної діяльності та відпочинку. Зріст його популярності пов'язаний із тим, що все більше людей почало звертати увагу на здоровий спосіб життя, тому що велосипедний туризм є екологічним видом туризму і корисним для здоров'я. Особливо привабливий він саме тим, що дає людині свободу руху, можливість під час екскурсій відкривати нові куточки рідного краю, перебувати на свіжому повітрі та підтримувати гарну фізичну форму.

Список використаних джерел

1. **Бежинар А. А.** Розвиток велосипедного туризму в Україні. Державний університет «Житомирська політехніка». Житомир. 2022. 77 с.
2. Левицький А. М. Проблеми та перспективи розвитку велосипедного туризму в Україні. Національний авіаційний університет. Київ. 2022. 82.с.
3. **Полулященко Т. Л.** Формування фізичних якостей школярів старшої школи під впливом занять велосипедним спортом. *Науковий вісник Донбасу*. 2014. Вип. 4 (28). URL: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN28/index.html>.
4. **Редько В. Є.,** Росошик Ю. С. Міжнародний досвід популяризації велосипедного туризму. *Світове господарство і міжнародні економічні відносини. Інфраструктура ринку*. Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. Дніпро. Випуск 50. 2020. С. 15-21. DOI: <https://doi.org/10.32843/infrastructure50-3>
5. **Шинкарьова О. Д.,** Степанов О. І. Велосипедний туризм та його особливості. VIII Міжнародна науково-практична конференція «*Information technologies and automation of learning in modern conditions*», 26-28 лютого 2024, Мюнхен, Німеччина. Рр. 236-239. URL: <https://eu-conf.com/en/events/information-technologies-and-automation-of-learning-in-modern-conditions/>
6. **Шишкіна В. Б.** Особливості та переваги велосипедного туризму. Матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. «*Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір*» (м. Запоріжжя, 14 травня 2020 р.). Запоріжжя: Видавництво Хортицької національної академії, 2020. С. 680-682.
7. **Olena Otravenko,** Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572/146 DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>

Шинкарьова Наталія Геннадіївна,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

Науковий керівник:

Отравенко Олена Вікторівна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Лубни, Полтавська обл., Україна.

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Одним з основних шляхів досягнення високого рівня здоров'я є необхідний рівень рухової активності, що задовольняє потребу організму в русі. При цьому застосовувати фізичне навантаження необхідно такого виду, обсягу й інтенсивності, від якого б людина не відчувала гострого виснаження, а навпаки, щоб це сприяло гарному самопочуттю.

Використання фізкультурно-оздоровчих технологій сприяє ефективному формуванню особистості грамотного ставлення до себе, свого тіла, а також формуванню мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Це відповідає одному з головних напрямів сучасної концепції фізичного виховання, суть якого полягає в спрямуванні результатів цього виховання на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту на основі реалізації нових підходів, засобів, технологій (Ніколенко, Кудрявцев, 2017, с. 67).

Проблему формування культури здорового способу життя вивчали багато фахівців у різних напрямках наукових досліджень (Воловик Н., Грибан Г. П., Ковальчук Я. О., Довгань Н. Ю., Отравенко О. В., Школа О. М. та ін.).

Основним засобом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізичні вправи й комплекси фізичних вправ, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі.

Високоєфективною і доступною кожній людині формою рухової активності є фітнес-технології. Як засіб формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, пріоритетами фітнес-технологій,

спрямованими на зміцнення здоров'я, є використання фізичних вправ для покращення фізичних кондицій організму, корекції порушень постави тіла, психологічної регуляції і саморегуляції, збалансованого харчування, відмови від шкідливих звичок (Зеніна, Добровольський, Шишацька, 2021, с. 5).

Система фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинна сприяти утвердженню здорового способу життя та виховувати здорову молодь. Такий підхід у повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань (Воловик, 2012, с. 6).

Сьогодні, під здоровим способом життя розуміють комплекс заходів, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток, на підтримку рівня здоров'я та активне довголіття. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психологічного благополуччя, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, наркотиків та зловживання алкоголем. Майбутнє пов'язано за здоров'язберігаючими технологіями та інноваційними напрямками в забезпеченні здорового способу життя (Ніколенко, 2017, с. 68).

Згідно з теми дослідження, нами розроблено схему «Основні компоненти здорового способу життя» (рис. 1).



Рис. 1. Основні компоненти здорового способу життя

Результати наукових досліджень доводять, що системоутворюючим чинником здорового способу життя є рухова активність оздоровчої спрямованості. Тому, необхідним стає питання залучення здобувачів освіти до регулярних фізичних вправ, збільшення мотивації молодого покоління до фітнес-технологій, рекреаційно-оздоровчої рухової активності та здорового способу життя. Відповідь на це питання ховається у безсуперечному аргументі, який полягає в тому, що формування звички до регулярних занять руховою активністю дітей, підлітків і студентської молоді є основною стратегією профілактики хронічних захворювань у зрілому віці (Отравенко, Шинкарьова, 2017, с. 66).

Фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень (Товт, Маріонда, Сивохоп, Сусла, 2015, с. 4).

Фітнес асоціюється з уявленнями про здоров'я та благополуччя. Нині, фітнес – це багатовимірне поняття, що включає широкий спектр ознак окрім рівня фізичної підготовленості. Його можна визначити як міру збалансованості фізичного, психічного і соціального станів, що мають в розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної та психічної напруги в стані гармонії з довкіллям. Іншими словами, фітнес – це спосіб життя, що допомагає зберегти та зміцнити як фізичне, так і ментальне здоров'я та благополуччя людини, вдосконалювати фізичну форму, вести активний спосіб життя і знаходитися в гармонії з навколишнім світом (Воловик, 2012, с. 7).

Серед інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, що використовуються в сучасній фітнес-індустрії, виокремлюють такі: функціональний тренінг, кросфіт, стретчинг, аквафітнес, аероданс, спінбайк-аеробіка, фітнес-йога, пілатес, зумба тощо.

Сучасний розвиток фітнес-технологій характеризується використанням великого арсеналу засобів, який постійно розширюється шляхом запозичення засобів з інших видів спорту або реабілітаційних програм, виникнення нового обладнання для занять, трансформування у нові форми шляхом взаємопроникнення, комбінування та переосмислення вже існуючих засобів.

Список використаних джерел

- 1. Воловик Н.** Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. 41с.
- 2. Грибан Г. П., Ковальчук Я. О.** Формування культури здорового

способу життя студентів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Спортивна наука*. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2022. С. 33-43.

3. Зеніна І. В., Добровольський В. Е., Шишацька В. І. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес-програми. навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: 2021. 78 с.

4. Ніколенко О. І., Кудрявцев А. І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. №2, 2017. С. 67-72.

5. Отравенко Олена, Отравенко Ольга. Фітнес з методикою викладання. Навч.-метод. посібник для студентів спеціальності 014:11 Середня освіта «Фізична культура». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с.

6. Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». № 3(308). 2017. С. 62-70. ISSN 2227-2844.

7. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

8. Шинкарьова О. Д. Мотиви студентів для занять фітнес-технологіями. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», № 2 (340), Ч. I, 2021. С. 201-209. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-201-209.

9. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

10. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572/146 DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ:
СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ**

Збірник тез доповідей
V Регіональної студентської науково-практичної інтернет-конференції
(Лубни-Полтава, Україна, 7 травня 2024 року)

Відповідальні за випуск:
доцент Шинкарьова О.Д.,
доцент Шинкарьов С.І

Оригінал-макет Шинкарьова О.Д.

**Тези доповідей відтворені з авторських оригіналів.
За достовірність представлених матеріалів
відповідальність несуть автори**

Здано до склад. 07.05.2024 р. Підп. до друку 07.05.2024 р.
Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 17,8. Наклад 100 прим. Зам. № 302

Видавець і виготовлювач
Видавництво Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Юридична адреса: пл. Гоголя, 1, м. Старобільськ, 92703
Фактична адреса: вул. Ковалю, 3, м. Полтава, 36000
e-mail: luginiv.info.edu@gmail.com
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р