

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка



ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 3, 2024



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Журнал «Олімпійський та паролімпійський спорт» засновано в 2023 році, видається 3 рази на рік

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 479 від 29.02.2024 року (ідентифікатор медіа: R30-03337)
Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 491 від 27 квітня 2023 року (додаток 3)
Галузь знань: освіта/педагогіка

Спеціальності: 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями), 017 Фізична культура і спорт
Мови розповсюдження: українська, англійська, німецька, польська, іспанська, французька, болгарська.

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(Протокол № 4 від 25.11.2024 р.)

Головний редактор:

Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Члени редакційної колегії:

Атаманюк С. І. – доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету
«Запорізька політехніка»

Бермудес Д. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського
державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Гакман А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Гнатчук Я. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання і спорту Хмельницького національного університету

Карстен Беттіна – PhD, доцент, Європейський університет прикладних наук, Німеччина

Когут І. О. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Костюкевич В. М. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та
методики фізичної культури Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Лазоренко С. А. – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного
виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної
культури, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка

Носко М. О. – дійсний член (академік) НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри
педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка

Остенда Александер – PhD, професор, ректор, Сілезька академія, Республіка Польща

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії фізичного
виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Чеховська Л. Я. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та
рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Чхайло М. Б. – Заслужений тренер України, доцент, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського
державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

ЗМІСТ

Боднар Іванна Романівна, Бєлікова Наталія Олександрівна, Дьоміна Жанна Геннадіївна, Індика Світлана Ярославівна, Москаленко Наталія Василівна, Огністий Андрій Володимирович, Петрица Петро Миколайович, Томенко Олександр Анатолійович, Павлова Юлія Олександрівна Критерії, які необхідно враховувати при доборі тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти: думки експертів.....	5
Бутенко Галина Олександрівна Підвищення рівня витривалості дітей середнього шкільного віку біговими засобами в рамках фізичної рекреації.....	11
Ворона Віта Вікторівна, Лазоренко Сергій Анатолійович, Петренко Наталія Володимирівна Нормативно-правові аспекти професійної діяльності тренерів спортивних клубів в Україні та Європейському Союзі.....	15
Дубинська Оксана Яківна Результати впровадження засобів фітнес pole-dance у рекреаційно-оздоровчу діяльність студенток.....	20
Климець Ірина Володимирівна Формування спортивного іміджу (на прикладі легкої атлетики).....	25
Коновальчук Анастасія Миколаївна, Мордик Микола Юрійович Тактика і стратегія як фактор психологічної стійкості саватерів.....	29
Кос Руслан Сергійович Фізична підготовленість футболістів-початківців з урахуванням раннього досвіду занять спортом (на прикладі силових здібностей).....	33
Лазоренко Сергій Анатолійович, Петренко Наталія Володимирівна, Коломісць Андрій Якович Особливості використання засобів аквафітнесу у підготовці спортсменів з особливими потребами.....	38
Магула Емілія Олександрівна Спеціальна фізична підготовка в тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	43
Приступа Лариса Володимирівна, Павлюк Наталія Миколаївна, Пахарчук Сніжана Миколаївна, Коробчук Людмила Іванівна Стан фізичного здоров'я здобувачів ВМІ.....	48
Смирновська Софія Богданівна, Смирновський Сергій Борисович Техніко-тактична підготовка ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням ігрових амплуа.....	53
Страшненко Сергій Сергійович, Дубинська Оксана Яківна Теоретичні аспекти вдосконалення процесу підготовки футбольних воротарів на основі європейського досвіду.....	58
Томенко Олександр Анатолійович, Карпов Андрій Євгенович Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки юнаків в процесі секційних занять вільною боротьбою.....	63
Цись Дмитро Іванович Ефективність занять фізичного виховання з використанням сервісу Google у підготовці майбутніх вчителів початкових класів.....	69

CONTENT

Bodnar Ivanna, Bielikova Nataliia, Dyomina Zhanna, Indika Svitlana, Moskalenko Nataliia, Ognisty Andrii, Petrytsa Petro, Tomenko Oleksandr, Pavlova Yuliia Criteria to consider when selecting tests for assessing the physical fitness levels of students: expert opinions.....	5
Butenko Halyna Improving endurance levels in middle school children through running exercises in the framework of physical recreation.....	11
Vorona Vita, Lazorenko Serhii, Petrenko Nataliia Regulatory and legal aspects of the professional activities of coaches of sports clubs in Ukraine and the European Union.....	15
Dubynska Oksana The outcome of the introduction of pole-dance means in the recreational and health activities of female students.....	20
Klymets Iryna Formation of a sports image (on the example of athletics).....	25
Konovalchuk Anastasia, Mordyk Mykola Tactics and strategy as a factor of psychological resistance of savaters.....	29
Kos Ruslan Physical performance of beginner football players taking into account the early experience of sports (on the example of strength abilities).....	33
Lazorenko Serhii, Petrenko Nataliia, Kolomiets Andrii Features of using aquafitness equipment in training athletes with special needs	38
Emiliia Mahula Special physical training in the training process of rapier fencers at the stage of specialized basic training.....	43
Prystupa Larysa, Pavlyuk Nataliia, Pakharchuk Snizhana, Korobchuk Liudmyla State of physical health of vmi recipients.....	48
Smyrnovska Sofiia, Smyrnovskyi Serhii Technical and tactical training of water polo players at the stage of preliminary basic training taking into account game roles.....	53
Strashnenko Serhii, Dubynska Oksana Theoretical aspects of improving the process of training goalkeepers based on European experience.....	58
Tomenko Oleksandr, Karpov Andrii Individualization of technical and tactical training of young freestyle wrestlers in sectional classes.....	63
Tsys Dmytro The effectiveness of physical education lessons using google services for future primary school teachers.....	69

**КРИТЕРІЇ, ЯКІ НЕОБХІДНО ВРАХОВУВАТИ ПРИ ДОБОРІ ТЕСТІВ
ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ:
ДУМКИ ЕКСПЕРТІВ**

Боднар Іванна Романівна,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-7083-6271

Бєлікова Наталія Олександрівна,

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0003-2789-7586

Дьоміна Жанна Геннадіївна,

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
ORCID ID: 0000-0002-8315-6590

Індика Світлана Ярославівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0003-0676-9227

Москаленко Наталія Василівна,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Придніпровської академії фізичної культури
ORCID ID: 0000-0001-9162-5206

Огністий Андрій Володимирович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
ORCID ID: 0000-0002-4748-1900

Петрица Петро Миколайович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
ORCID ID: 0000-0002-7164-1900

Томенко Олександр Анатолійович,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-1097-965X

Оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів і студентів є важливим компонентом системи фізичного виховання. Мета статті полягає у визначенні ключових критеріїв, які необхідно враховувати під час добору тестів для оцінювання фізичної підготовленості школярів та студентів. Провели опитування експертів (n=17). Результати дослідження. Важливими є дві групи критеріїв, які варто враховувати під час добору тестів для застосування в освіті: критерії, що стосуються самих тестів; критерії, що безпосередньо стосуються учасників тестування. Тести фізичної підготовленості повинні відповідати характеристикам з позиції валідності та надійності, тобто забезпечувати точність вимірювання. Експерти рекомендують використовувати економічно ефективні тестові вправи, які вимагають мінімальних витрат часу, зусиль та інших ресурсів. Тести повинні відповідати характеристикам та потребам учасників тестування. Тести повинні бути цікавими та привабливими для осіб, яких тестують, повинні відповідати їхнім інтересам учнів у руховій активності; важливо передбачити можливість альтернативного вибору деяких тестових вправ за бажанням того, хто тестується. Висновки. Адаптація тестів до віку, статі, стану здоров'я та рівня підготовленості учнів забезпечує коректність та справедливості оцінювання. Диференціація завдань робить тестування більш привабливим і доступним для різних груп учасників. Можливість альтернативного вибору тестових вправ дає учням змогу обирати завдання, які відповідають їхнім інтересам і фізичним можливостям, підвищуючи мотивацію до участі. Розроблення системи тестів (батареї) є необхідним для отримання всебічної інформації про ступінь гармонійності фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів, прогнозування їхнього здоров'я; використання коефіцієнтів для розв'язання різних завдань фізичного виховання, забезпечення надійної бази для навчання, тренувань і моніторингу прогресу. Таким чином, впровадження адаптованих, точних і безпечних тестів дозволить створити об'єктивну й ефективну систему оцінювання фізичної підготовленості учнів та студентів, що сприятиме розвитку фізичного виховання в сучасному освітньому середовищі, забезпечить участь молоді у активному способі життя.

Ключові слова: батарея тестів, фізична підготовленість, школярі, студенти, тестування.

Bodnar Ivanna, Bielikova Nataliia, Dyomina Zhanna, Indika Svitlana, Moskalenko Nataliia, Ognistyi Andrii, Petrytsa Petro, Tomenko Oleksandr, Pavlova Yuliia. Criteria to consider when selecting tests for assessing the physical fitness levels of students: expert opinions

assessing the physical fitness levels of schoolchildren and students is a vital component of the physical education system. The aim of the article is to identify key criteria that must be considered when selecting tests to evaluate the physical fitness of schoolchildren and students. A survey of experts (n=17) was conducted.

Research Results. Two major groups of criteria should be considered when selecting tests for use in education: criteria related to the tests themselves and criteria directly related to the test participants. Physical fitness tests must meet the standards of validity and reliability, ensuring accurate measurements. Experts recommend using cost-effective test exercises that require minimal time, effort, and other resources. The tests should align with the characteristics and needs of the participants. They must be engaging and appealing to those being tested, matching the students' interests in physical activity. It is crucial to provide the option of alternative test exercises at the discretion of the participants.

Conclusions. Adapting tests to the age, gender, health condition, and fitness levels of students ensures accurate and fair assessment. Differentiating tasks makes testing more appealing and accessible to various participant groups. Allowing alternative test exercise choices enables students to select tasks that suit their interests and physical capabilities, increasing their motivation to participate. Developing a system of tests (a battery) is necessary to gather comprehensive information about the degree of harmonious physical development and fitness of students, predict their health status, solve various physical education tasks using coefficients, and provide a reliable basis for teaching, training, and monitoring progress. Thus, the implementation of adapted, precise, and safe tests will create an objective and efficient system for assessing the physical fitness of schoolchildren and students, fostering the development of physical education in the modern educational environment and encouraging youth to lead an active lifestyle.

Key words: test battery, physical fitness, schoolchildren, students, testing.

Вступ. Оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів і студентів є важливим компонентом системи фізичного виховання, який дозволяє визначити ефективність навчальних програм, рівень фізичного розвитку та виявити індивідуальні потреби здобувачів освіти. Добір тестів для таких оцінювань має ґрунтуватися на чітко визначених критеріях, які забезпечують їхню валідність, надійність і практичну значущість. Врахування вікових, статевих, психофізіологічних та інших особливостей здобувачів освіти сприяє точності результатів і дозволяє адаптувати рекомендації щодо фізичної активності.

Сучасні дослідження в галузі фізичного виховання підкреслюють важливість системного підходу до роз-

робки тестів [1, 2, 3, 4]. Однак, відсутність єдиного підходу до визначення критеріїв для їхнього добору може стати причиною помилкових інтерпретацій результатів, а отже, негативно впливати на фізичне виховання здобувачів освіти. Тому актуальним є формування таких критеріїв, які б відповідали сучасним науковим підходам і враховували особливості різних груп здобувачів освіти.

Мета статті полягає у визначенні ключових критеріїв, які необхідно враховувати під час добору тестів для оцінювання фізичної підготовленості школярів та студентів.

Матеріали та методи. Дослідження проводили поетапно. На першому етапі визначено критерії для

добору експертів. Другий етап передбачав організацію зустрічей для уточнення процедури опитування а також розробки й удосконалення анкети. На третьому етапі експерти відповідали на запитання анкети, а четвертий етап був присвячений аналізу кількісних та якісних даних. Під час організації дослідження враховано принципи систематичності, контексту та порівняння. Контроль якості забезпечувався емпіричними й процесуальними механізмами, включно із циклом зворотного зв'язку з експертами.

До участі в дослідженні запрошувалися фахівці з науковим ступенем у галузі фізичного виховання, спорту чи педагогіки, зі стажем роботи понад 10 років та дослідницьким інтересом до фізичної підготовленості дітей і молоді. Всього долучилися 17 експертів із шести регіонів України, серед яких 3 професори, 13 доцентів (включно із 11 завідувачами кафедр). Стаж роботи учасників складав $12,86 \pm 2,14$ років, більшість з них (69%) – жінки. Участь експертів із різних регіонів України забезпечила регіональну репрезентативність.

Методи. Провели опитування експертів. Анкета включала відкриті та закриті питання, що охоплювали завдання тестування фізичної підготовленості, структуру системи тестів і зміст їхнього переліку. Відповіді на відкриті питання аналізували за допомогою якісного тематичного аналізу, який передбачав ознайомлення з даними, виділення кодів, визначення, перегляд і найменування тем. Двоє дослідників незалежно провели аналіз, після чого узгодили перелік ключових тем та ідей. Якісні дані доповнювали кількісні, забез-

печуючи глибше розуміння отриманих результатів. Для обробки та інтерпретації даних застосовували методи описової статистики (середнє М, середнє квадратичне відхилення SD).

Результати дослідження. Аналіз відповідей експертів показав, що важливими є дві групи критеріїв, які варто враховувати під час добору тестів для застосування в освіті: 1) критерії, що стосуються самих тестів; 2) критерії, що безпосередньо стосуються учасників тестування. Кожна з цих груп критеріїв вміщає в себе декілька груп вимог (рис. 1).

По-перше, тести фізичної підготовленості повинні відповідати характеристикам з позиції валідності та надійності, тобто забезпечувати точність вимірювання. Експерти, характеризуючи цю вимогу до тестів, часто говорять про їхню інформативність (валідність) (18,7%), об'єктивність (3,4%), а також надійність та повторюваність (8,5%); визначеність і однозначність (6,8%), зрозумілість (3,4%). Також важливою рисою називають безпечність (3,4%) тестів.

Окремі експерти наголошують, що це повинна бути детально розроблена система оцінювання; а тестові вправи мають ґрунтуватись на комплексному підході до вимірювання рівня розвитку основних рухових (фізичних) якостей: витривалості, сили, швидкості, швидкісної сили, спритності, гнучкості.

По-друге, експерти рекомендують використовувати економічно ефективні тестові вправи, які вимагають мінімальних витрат часу, зусиль та інших ресурсів. Вони зосереджують увагу на низьких затратах часу на



Рис. 1. Критерії, які варто враховувати під час добору тестів для застосування в освіті

оцінювання, коротку тривалість виконання тесту (5,1%). Серед таких важливих характеристик тестів експерти виділяють легкість, доступність для виконання, доступність інвентарю й умов для виконання тестів (18,7%) та простоту в організації тестування (1,7%). Важливим вважають використання сучасного інвентарю та обладнання (1,7%), що сприяє зацікавленню учнів.

По-третє тести повинні відповідати характеристикам та потребам учасників тестування: віковій групі (5,1%), статевим та гендерним особливостям (5,1%), психофізичним особливостям (3,4%) та функціонально-резервним можливостям школярів і студентів (1,7%). Вони повинні враховувати сенситивні період розвитку фізичних якостей (1,7%).

По-четверте, експерти зазначають, що тести повинні бути цікавими та привабливими для осіб, яких тестують (3,4%), оскільки це сприятиме мотивації до регулярних занять фізичною активністю та до постійного моніторингу і самоперевірки. Вони вважають, що тести повинні відповідати їхнім інтересам учнів у руховій активності (1,7%). Крім того, важливо передбачити можливість альтернативного вибору деяких тестових вправ за бажанням того, хто тестується (3,4%). Норми та умови виконання тестів повинні бути адаптовані до індивідуальних можливостей учнів, зокрема для учнів спеціальної медичної групи чи учнів з особливими освітніми потребами (1,7%).

Обговорення. Тести для оцінювання фізичної підготовленості повинні відповідати кільком основним характеристикам, таким як інформативність (18,7%) та надійність (8,5%), що забезпечують якість вимірювання. Такої ж думки дотримуються фахівці галузі [5, 6, 7, 8]. Експерти відзначають, що важливими вимогами до тестів є забезпечення простоти, зрозумілості та безпечності тестових вправ, легкості у виконанні, що дозволяє мінімізувати можливі помилки та зберігати точність результатів. Таким чином, надважливим є конструювання тестів, які надають точні, достовірні дані про фізичну підготовленість учнів, що забезпечується простотою, зрозумілістю та безпечністю тестових вправ.

Стійким є переконання експертів, що обов'язково треба протестувати всі фізичні якості. Фахівці [2, 3, 4, 9] зазначають, що комплексне тестування всіх фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації) є обов'язковим для забезпечення цілісного уявлення про фізичний розвиток учнів та студентів, повної оцінки рівня їхньої фізичної підготовленості, комплексного прогнозування здоров'я. Відповіді експертів підтверджують важливість застосування не окремих тестів, а системи (батареї) тестів. Такий підхід дозволяє врахувати взаємозв'язки між різними показниками, які в комплексі даватимуть важливу всебічну інформацію про ступінь гармонійності фізичного розвитку і основних фізичних якостей. Така практика дозволить вводити коефіцієнти для окремих тестових вправ залежно від їхньої значущості для здоров'я чи успішності навчання/функціонування. Автори [10, 11] обґрунтовують концепцію вагових коефіцієнтів

для тестових вправ, які враховують їхню значущість у формуванні здоров'я та фізичної підготовленості, зокрема для адаптації фізичного виховання до потреб учнів, та обговорюють використання коефіцієнтів для тестів, які оцінюють різні аспекти фізичної підготовленості залежно від їхнього впливу на довгострокове здоров'я та функціональність. Ці джерела допомагають зрозуміти, як вагові коефіцієнти дозволяють адаптувати результати тестів до специфічних цілей та пріоритетів.

Отримані нами дані свідчать, що експерти надають велике значення економічним аспектам тестування фізичної підготовленості. Це означає, що вибір тестових вправ має базуватися на їхній ефективності з точки зору використання часу, зусиль та інших ресурсів (32%). Автори [2, 5, 7] наголошують, що вибір тестів має базуватися на їхній доцільності та економічності, зокрема ефективному використанні часу та ресурсів, щоб їх можна було легко інтегрувати в навчальний процес, і підкреслюють, що тестові вправи повинні бути простими, швидкими у виконанні та такими, що не вимагають значних матеріальних витрат, що є особливо важливим для масового використання в школах. Аналіз відповідей експертів свідчить, що важливим фактором є доступність виконання тестів (56%), що вказує на необхідність обирати вправи, які можуть бути виконані без особливих обмежень. Процедури тестування повинні бути легкими в організації (8%), з мінімальними вимогами до інвентарю та умов виконання тестів (8%), що також підтверджується зазначеною необхідністю. Економічні аспекти тестування важливі для підвищення ефективності оцінювання фізичної підготовленості на рівні загальної освіти та для забезпечення охоплення тестуванням великої кількості учнів. Таким чином експерти засвідчили потребу створення тестової системи, яка може бути ефективно впроваджена в освітніх установах на великій популяційній вибірці, без значних фінансових або ресурсних витрат.

Результати дослідження свідчать, що для ефективного вибору тестів оцінювання фізичної підготовленості школярів і студентів необхідно враховувати низку важливих критеріїв, що стосуються їхніх психофізичних особливостей, вікових та статевих характеристик, а також функціонально-резервних можливостей учнів (17,0%). Це забезпечить максимальну коректність оцінювання фізичної підготовленості, оскільки діти з різними біологічними та психофізичними характеристиками можуть по-різному виконувати однакові фізичні вправи; чоловічий та жіночий організм можуть по-різному реагувати на фізичні навантаження; в різні вікові періоди вони мають різну здатність до розвитку фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість тощо (наприклад, тестові вправи для старших школярів можуть бути більш інтенсивні та комплексні). Тому тести повинні бути дібрані таким чином, щоб точність оцінювання фізичної підготовленості не залежала від біологічних та психофізичних особливостей учнів і відображала реальні їхні фізичні можливості. Одним з основних критеріїв для вибору тестів є здоров'я учнів. Тести не повинні створювати надмірних навантажень

на учнів. Тому важливо, щоб тестування було безпечним, враховувало індивідуальні обмеження і можливість кожного учня, не загрожуючи його здоров'ю [2, 10, 12], особливо для осіб із підвищеним ризиком травм чи захворювань. Факт, що для ефективного вибору тестів оцінювання фізичної підготовленості школярів і студентів необхідно враховувати низку психофізичних особливостей, вікових та статевих характеристик, а також функціонально-резервних можливостей, підтверджується багатьма науковими статтями, які акцентують увагу на важливості індивідуалізації підходів до тестування фізичної підготовленості школярів і студентів. Фахівці [2, 5] зазначають, що це впливає на точність та об'єктивність оцінювання фізичної підготовленості.

Експерти підкреслюють важливість диференціації тестів фізичної підготовленості, що дає можливість вибору відповідних завдань залежно від рівня підготовленості учнів чи студентів (3,4%), що робить тестування більш привабливим, справедливим. Важливим також є врахування особливих потреб учнів з обмеженими можливостями здоров'я, щоб забезпечити рівні умови для всіх учасників тестування. Автори [13] розробили диференційований підхід до тестування, що передбачає зміну складності завдань залежно від функціональних можливостей і стану здоров'я учнів. Фахівці [7] рекомендують розробляти тестові вправи, які враховують рівень фізичної підготовленості учнів і їхні індивідуальні потреби. Вони акцентують на модифікації вправ для учнів з різними можливостями. Аналіз даних літератури та відповідей експертів демонструє необхідність диференційованого підходу для створення безпечного й об'єктивного середовища тестування. Диференційовані тести забезпечують справедливіші та точніші результати, що відповідають реальному рівню фізичних можливостей учнів, що сприяє підвищенню мотивації та забезпечує більш ефективне залучення учнів до тестування і рухової активності назагал.

Джерела [2, 5, 14] підтверджують, що гнучкість у виборі тестових завдань є важливим компонентом сучасного підходу до оцінювання фізичної підготовленості; вибір з кількох варіантів знижує тривожність учнів і створює сприятливі умови для тестування, вправи, адаптовані до можливостей учасника, дозволяють отримати більш достовірні дані [2, 5, 14]. Вибір з кількох варіантів тестових вправ дає змогу врахувати улюблені види спорту, що сприяє підвищенню залученості школярів та студентів у процес оцінювання, формуванню мотивації до фізичної активності, розвитку особистісної відповідальності за своє фізичне здоров'я, а також стимулює до регулярної фізичної активності, що є важливим фактором у формуванні здорового способу життя. Надання альтернативних вправ є критично важливим для учнів з обмеженими можливостями здоров'я, оскільки це сприяє безпеці й точності тестування [14].

Нам відомі приклади застосування диференційованого підходу у тестуванні з закордонних систем тестування фізичної підготовленості молоді [15]. Учні дозволяють вибирати який тест він складатиме: біг/ходьба на 1 милю, або PACER (човниковий біг). Під час нахилу вперед дозволяють зігнути в коліні одну ногу (тим, у кого погана гнучкість, при цьому віднімають один бал під час оцінювання, для учнів з ще гіршим рівнем гнучкості дозволяють виконувати вправу з розведеними в сторони ногами). Учень також може обрати один з трьох тестів на силу м'язів живота: на відмінну оцінку треба піднімати тулуб в сід на час, на оцінку «добре» піднімання тулуба виконують в ритмі 1/3 с, на «задовільно» допускають виконувати часткові піднімання тулуба.

Висновки

1. Ефективний добір тестів для оцінювання фізичної підготовленості в освітньому середовищі потребує врахування двох основних груп критеріїв: характеристик самих тестів (точність, економність, простота, безпечність); особливостей учасників тестування (вік, стать, стан здоров'я, функціонально-резервні можливості). Ефективність тестових вправ є ключовим критерієм для їхнього впровадження у практику фізичного виховання: точність вимірювання є важливою для отримання об'єктивних результатів; економність тестів (з точки зору ресурсів часу та зусиль) є ключовим для забезпечення масового проведення тестування в навчально-виховному процесі; простота та зрозумілість тестових вправ мінімізують ризик помилок, забезпечуючи надійність результатів; безпечність тестування передбачає врахування індивідуальних особливостей і виключення надмірних фізичних навантажень.

2. Адаптація тестів до віку, статі, стану здоров'я та рівня підготовленості учнів забезпечує коректність та справедливість оцінювання. Диференціація завдань робить тестування більш привабливим і доступним для різних груп учасників. Можливість альтернативного вибору тестових вправ дає учням змогу обирати завдання, які відповідають їхнім інтересам і фізичним можливостям, підвищуючи мотивацію до участі.

Розроблення системи тестів (батарей) є необхідним для отримання всебічної інформації про ступінь гармонійності фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів, прогнозування їхнього здоров'я; використання коефіцієнтів для розв'язання різних завдань фізичного виховання, забезпечення надійної бази для навчання, тренувань і моніторингу прогресу.

Таким чином, впровадження адаптованих, точних і безпечних тестів дозволить створити об'єктивну й ефективну систему оцінювання фізичної підготовленості учнів та студентів, що сприятиме розвитку фізичного виховання в сучасному освітньому середовищі, забезпечить участь молоді у активному способі життя.

Література:

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Методологія оцінки фізичного стану школярів у системі фізичного виховання. Теорія та методика фізичного виховання. 2020. № 4. С. 13–19.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: монографія. Київ: Олімпійська література, 2017. 232 с.
3. Pate R.R., Oria M., Pillsbury L. Fitness Measures and Health Outcomes in Youth. Washington, DC: The National Academies Press, 2012. 336 p.
4. Baumgartner T.A., Jackson A.S., Mahar M.T., Rowe D.A. Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science. 8th ed. New York: McGraw-Hill, 2019. 512 p.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Київ: Олімпійська література, 2011. 392 с.
6. Сергієнко Л.П. Спортивне тестування: теорія і практика. Київ: Олімпійська література, 2014. 248 с.
7. Morrow J.R., Jackson A.W., Disch J.G., Mood D.P. Measurement and Evaluation in Human Performance. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. 480 p.
8. MacDougall J.D., Wenger H.A., Green H.J. Physiological Testing of the High-Performance Athlete. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1991. 456 p.
9. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2012. 224 с.
10. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І. Контроль у фізичному вихованні: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2005. 328 с.
11. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation, and Physical Activity. 2nd ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. 712 p.
12. American College of Sports Medicine (ACSM). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021. 472 p.
13. Губа В.П., Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2005. 328 с.
14. Sherrill C. Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan. 7th ed. Boston: McGraw-Hill, 2004. 720 p.
15. Missouri Department of Elementary and Secondary Education. Missouri Physical Fitness Assessment Manual. Jefferson City, MO: Missouri Department of Elementary and Secondary Education; 1989.

References:

1. Krutsevych, T.Yu., Bezverkhnia, H.V. (2020). Metodolohiia otsinky fizychnoho stanu shkoliariv u systemi fizychnoho vykhovannia [Methodology for assessing the physical condition of schoolchildren in the system of physical education]. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and Methods of Physical Education, no. 4, pp. 13–19 [in Ukrainian].
2. Serhiienko, L.P. (2017). Testuvannia rukhovyykh zdbihostei shkoliariv: monohrafiia [Testing motor abilities of schoolchildren: monograph]. Kyiv: Olimpiiska Literatura, 232 p. [in Ukrainian].
3. Pate, R.R., Oria, M., Pillsbury, L. (2012). Fitness Measures and Health Outcomes in Youth. Washington, DC: The National Academies Press, 336 p.
4. Baumgartner, T.A., Jackson, A.S., Mahar, M.T., Rowe, D.A. (2019). Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science. 8th ed. New York: McGraw-Hill, 512 p.
5. Krutsevych, T.Yu. (2011). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: Pidruchnyk [Theory and methodology of physical education: Textbook]. Kyiv: Olimpiiska Literatura, 392 p. [in Ukrainian].
6. Serhiienko, L.P. (2014). Sportyvne testuvannia: teoriia i praktyka [Sports testing: theory and practice]. Kyiv: Olimpiiska Literatura, 248 p. [in Ukrainian].
7. Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G., Mood, D.P. (2015). Measurement and Evaluation in Human Performance. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 480 p.
8. MacDougall, J.D., Wenger, H.A., Green, H.J. (1991). Physiological Testing of the High-Performance Athlete. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 456 p.
9. Krutsevych, T.Yu. (2012). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: navchalnyi posibnyk [Control in physical education of children, adolescents, and youth: textbook]. Kyiv: Olimpiiska Literatura, 224 p. [in Ukrainian].
10. Krutsevych, T.Yu., Vorobyiov, M.I. (2005). Kontrol u fizychnomu vykhovanni: navchalnyi posibnyk [Control in physical education: textbook]. Kyiv: Olimpiiska Literatura, 328 p. [in Ukrainian].
11. Malina, R.M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 712 p.
12. American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 472 p.
13. Huba, V.P., Krutsevych, T.Yu. (2005). Kontrol u fizychnomu vykhovanni: navchalnyi posibnyk [Control in physical education: textbook]. Kyiv: Olimpiiska Literatura, 328 p. [in Ukrainian].
14. Sherrill, C. (2004). Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan. 7th ed. Boston: McGraw-Hill, 720 p.
15. Missouri Department of Elementary and Secondary Education. (1989). Missouri Physical Fitness Assessment Manual. Jefferson City, MO: Missouri Department of Elementary and Secondary Education.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ВИТРИВАЛОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ БІГОВИМИ ЗАСОБАМИ В РАМКАХ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Бутенко Галина Олександрівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

ORCID ID: 0000-0002-5479-3224

У статті розглядаються проблемні питання, що стосуються збереження і покращення рівня фізичної підготовленості, зокрема витривалості, дітей середнього шкільного віку біговими засобами в рамках фізичної рекреації. Одним із основних шляхів розв'язування даної проблеми зі школярами можуть бути комплексні заняття на основі поєднання різноманітних видів рухової активності з біговими вправами.

Оцінювання результатів впровадження експериментальної програми на основі комплексного використання бігових засобів в рамках фізичної рекреації для учнів 5-6 класів проводилося у процесі педагогічного експерименту відповідно до змін показників фізичної підготовленості у порівнянні із відповідними змінами учнів контрольних груп.

Оцінка рівня фізичної підготовленості на початку педагогічного експерименту вказує на нерівномірність розвитку різних сторін фізичної підготовленості у процесі фізичного виховання учнів 5-6 класів. У результаті педагогічного тестування визначено, що у досліджуваних найбільш відсталою у розвитку фізичних якостей є витривалість. Результат аналізу показників спеціальних рухових тестів свідчить, що 51% дітей мають низький рівень розвитку цієї якості, 45% мають середній рівень та 4% учнів мають достатній рівень розвитку витривалості.

Педагогічний експеримент показав високу ефективність занять на основі бігових засобів у рамках фізичної рекреації, а саме: статистично значущі підсумкові прирости у показниках спеціальних тестових вправ в учнів експериментальної групи склали від 12% до 24%. В учнів контрольної групи прирости у показниках цих тестів склали від 9% до 20%.

Результати педагогічного експерименту показали, що найбільші результати у контрольних випробуваннях, що відображають рівень розвитку витривалості, були показані учнями 5-6 класів, що входять у експериментальну групу порівняно із показниками учнів контрольних груп. Таким чином, запропонована програма занять на основі бігових засобів в рамках фізичної рекреації є ефективною щодо підвищення рівня фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку, а також ефективною для розвитку їхньої витривалості.

Ключові слова: фізична рекреація, біг, школярі, витривалість.

Butenko Halyna. Improving endurance levels in middle school children through running exercises in the framework of physical recreation

The article addresses issues related to maintaining and improving the physical fitness levels, particularly endurance, of middle school children through running exercises in the framework of physical recreation. One of the main solutions to this problem with schoolchildren could be comprehensive activities based on combining various types of physical activity with running exercises.

The evaluation of the implementation results of an experimental program based on the comprehensive use of running exercises in the framework of physical recreation for 5th and 6th-grade students was carried out through a pedagogical experiment, assessing the changes in physical fitness indicators compared to the corresponding changes in control groups.

The assessment of physical fitness levels at the beginning of the pedagogical experiment indicates an uneven development of various aspects of physical fitness in 5th and 6th-grade students during physical education. Pedagogical testing revealed that the most underdeveloped physical quality among the participants was endurance. The analysis of specific motor test results showed that 51% of the children had a low level of endurance development, 45% had a medium level, and 4% of students had a sufficient level of endurance development.

The pedagogical experiment demonstrated the high effectiveness of running-based activities within the framework of physical recreation. Specifically, the statistically significant final increases in the indicators of specialized test exercises in the experimental group ranged from 12% to 24%. In the control group, the increases in these test indicators ranged from 9% to 20%.

The results of the pedagogical experiment showed that the highest outcomes in the control tests, reflecting endurance development, were achieved by the 5th and 6th-grade students in the experimental group compared to the results of the control group students. Thus, the proposed program of running-based activities within the framework of physical recreation is effective in improving the physical fitness levels of middle school children and in developing their endurance.

Key words: physical recreation, running, schoolchildren, endurance.

Вступ. Циклічні навантаження є засобом корисної фізичної активності, що можуть застосовуватися регулярно або не регулярно. Така активність є простою у виконанні, не потребує значних матеріальних вкладень, може бути реалізована одночасно за участю великої кількості осіб різної статі, віку, рівня фізичного

стану тощо [3]. Метою використання цих видів рухової активності є досягнення різноманітних ефектів, насамперед тренувального, оздоровлювального, розважального тощо [2, 4, 6].

Одним із найпоширеніших та найпопулярніших видів циклічних навантажень є біг або його комбіновані

види, де він є складовою частиною [4]. Доведено, що заняття на основі бігових засобів помірної інтенсивності мають позитивний вплив на органи та системи організму людини [2]. Біг із оздоровлювальною метою вже давно заслужив масове визнання. Бігові вправи мають корисні властивості, насамперед фахівці відмічають сприятливий вплив на дихальну та серцево-судинну системи організму [4].

Поряд із детальним описом відомих бігових програм існує значна кількість рекомендацій щодо складання навчально-тренувальних планів бігових тренувань. Фахівці [4, 5, 6] пропонували різні підходи до програмування бігових навантажень, де визначення співвідношення інтенсивності й тривалості бігових тренувань ґрунтується на врахуванні (або ігноруванні) рівня фізичного стану людини.

Станом на сьогодні розроблена недостатня кількість програм на основі бігових засобів для дітей середнього шкільного віку, що мали враховувати особливості функціонального, фізичного, психологічного, а також соціального розвитку відповідної категорії дітей й формували у них правильну мотивацію щодо занять на основі бігових засобів у рамках фізичної рекреації, що реалізується у групі або самостійно [1, 2, 4]. Актуальною проблемою залишається визначення ефективності програм на основі бігових засобів, що проходять в рамках фізичної рекреації для учнів 5-6 класу.

Витривалість становить одну із основних фізичних якостей у структурі всебічної фізичної підготовленості учнів, що відображає рівень їхнього здоров'я, фізичної працездатності й функціональних можливостей [4]. Розвитку витривалості у школярів останнім часом була присвячена достатня кількість наукових робіт [4, 5, 6]. Водночас, незважаючи на широке висвітлення у науковій й методичній літературі різних аспектів цього процесу щодо розвитку витривалості, переважна їхня частка має відношення до спортивних тренувань, водночас залишаються відкритими питання щодо особливості формування й розвитку витривалості під час фізичного виховання школярів, зокрема у позанавчальний час в рамках фізичної рекреації.

Матеріали та методи. Педагогічний експеримент відбувся на базі Буринського ліцею № 3 Буринської міської ради Сумської області. Діти були розподілені на експериментальну (ЕГ) та контрольні (КГ1 та КГ2) групи по 12 осіб у кожній, загалом 36 учнів 5-6 класів. Діти ЕГ займалися за запропонованою програмою на основі бігових засобів в рамках фізичної рекреації, діти КГ1 займалися у дитячо-юнацькій спортивній школі (м. Буринь Сумської області) за навчальною програмою «Легка атлетика» [33], учні КГ2 додатково не займалися фізичними вправами.

Під час дослідження були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової, науково-методичної літератури, документальних джерел; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент, тестування); методи математичної статистики.

Результати. Учні 5-6 класів відчують на собі потужний вплив різних чинників, й зовнішніх й вну-

трішніх. Зокрема, у цьому віці активно розгортаються пубертатні процеси, які тягнуть за собою зміни у загальному гормональному фоні учнів, що зокрема призводить до змін у функціонуванні цілих систем організму. Це тягне за собою активацію процесів росту й нового стрибка у розвитку. Слід зазначити, що недостатня рухова активність, а також недостатній рівень розвитку витривалості у цьому віці призводить до значного зниження працездатності фізичної й розумової.

Також важливо відзначити, що у даний критичний період створюється ряд негативних ефектів, що проявляються у зниженні продуктивності й якості навчальної діяльності, відхиленні у поведінці, порушенні у психофізіологічному стані, затримки інтелектуального й психоемоційного розвитку тощо. Зокрема, це знаходить відображення у зниженому рівні аеробної витривалості. Тому задля ефективного проходження адаптації необхідно активізувати роботу із фізичного виховання взагалі, й із розвитку витривалості - зокрема.

Розроблена програма занять на основі бігових засобів відрізняється від існуючих цільовою направленістю, де пріоритетом є отримання оздоровлювальних ефектів та задоволення від рухової активності, а не досягнення високого спортивного результату. Алгоритм бігових навантажень розроблявся відповідно науковим основам фізичної рекреації.

Як універсальний засіб розвитку витривалості запропоновано використовувати вправу «Човниковий біг зі східчасто зростаючою швидкістю», а також інші варіанти бігових навантажень у поєднанні із ходьбою, елементами спортивного орієнтування та туризму, а також різноманітних стрибкових вправ, що чергуються із бігом.

Педагогічний експеримент, проведений протягом шести місяців, дозволив отримати дані щодо реагування організму школярів на навантаження на витривалість, представлені у різній формі, а також простежити зміни, що відбуваються із морфофункціональними характеристиками учнів 5-6 класів у процесі систематичного розвитку витривалості. Результативність запропонованої методики оцінювалась за показниками, які діти цього віку демонструють у бігових тестах на витривалість.

Педагогічне тестування включало рухові тести, що запропоновані програмою із фізичної культури для 5-9 класів, а саме: біг 30 м (с), рівномірний біг 1000 м (хв. с), човниковий біг 4х9 м (с), стрибок у довжину із місця (см), піднімання тулуба у сід за 30 с (кількість разів), а також тест на статичну рівновагу «Фламінго».

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів наприкінці педагогічного експерименту виявив достовірно вищі ($p < 0,05$) середньостатистичні результати із човникового бігу 4х9 м, бігу 30 м, тесту «Фламінго» та рівномірного бігу 1000 м у дітей ЕГ та КГ1, порівняно із учнями КГ2. Порівнюючи показники фізичної підготовленості учнів ЕГ та КГ1 можна констатувати достовірно вищі середньостатистичні результати із човникового бігу 4х9 м в учнів ЕГ у наприкінці педагогічного експерименту, ніж в учнів КГ1. Не вияв-

лені достовірні відмінності ($p > 0,05$) наприкінці педагогічного експерименту між дітьми трьох груп у таких показниках фізичної підготовленості як стрибок у довжину із місця та піднімання тулуба у сід за 30 с.

В учнів ЕГ середньостатистичний результат із човникового бігу 4x9 м наприкінці педагогічного експерименту зменшився на 0,7 с, що склало 6,9%, результат бігу 30 м зменшився на 0,1 с (1,6%), середньостатистичний результат тесту «Фламінго» зменшився на 2,5 рази, що склало 23,2%, результат рівномірного бігу 1000 м покращився на 21 с (2,5%), середньостатистичний результат піднімання тулуба у сід за 30 с, збільшився на 1,9 рази, що склало 14,2%, середньостатистичний результат стрибка у довжину із місця покращився на 17 см, що склало 6,8%.

В учнів КГ1 наприкінці педагогічного експерименту середньостатистичний результат із човникового бігу 4x9 м, зменшився на 0,6 с, що склало 5,2%, середньостатистичний результат піднімання тулуба у сід за 30 с, збільшився на 0,8 рази, що склало 7,5%, середньостатистичний результат стрибка у довжину із місця покращився на 15 см, що склало 6,2%, а середньостатистичний результат тесту «Фламінго» покращився на 1,1 раз, що склало 13,2%, водночас показники тестів бігу 30 м та рівномірного бігу 1000 м в учнів КГ1 були набагато кращими, порівняно з учнями ЕГ – на 0,5 с (7,5%) та на 42 (5,1%) відповідно.

В учнів КГ2 наприкінці педагогічного експерименту показники усіх рухових тестів виявилися гіршими, ніж у дітей ЕГ та КГ1.

Для контролю рівня розвитку витривалості були обрані різні варіанти бігових вправ: біг 1500 м, 6-хвилинний біг, човниковий біг зі східчасто зростаючою швидкістю. Відповідно у тесті «Біг 1500 м» враховувався час подолання дистанції. У тесті «6-хвилинний біг» фіксувалася максимально можлива відстань, яку учень здатний подолати за відведений час. У тесті «Човниковий біг зі східчасто зростаючою швидкістю»

учні виконували пробігання відрізків довжиною 20 м вперед й назад із поступово зростаючим навантаженням до відмови виконання тесту.

У відповідності із поставленими завданнями було виявлено вихідний рівень розвитку витривалості у школярів 5–6 класів і зміни його під впливом бігових засобів, що реалізовувалися у рамках фізичної рекреації (таблиця 1).

З огляду на дані порівняльного аналізу результатів у трьох тестах не виявлено достовірних відмінностей між експериментальною й контрольними групами ($p > 0,05$) на початку експерименту, що дозволяє зробити висновок щодо перебування у рівних умовах усіх учасників педагогічного експерименту.

У досліджуваних учнів під час педагогічного експерименту спостерігається наступна динаміка зміни результативності у тестах на витривалість (таблиця 2).

– у ЕГ, де задля вдосконалення витривалості у позанавчальний час ми активно застосовували бігову вправу «Човниковий біг зі східчасто зростаючою швидкістю», відзначається достовірне збільшення ($t=6,0$; $p < 0,01$) результату у тестовій вправі «біг 1500 м» на 12,36%, достовірно зросли результати й у тесті «6-хвилинний біг» – на 15,7% ($t=5,5$; $p < 0,01$), аналогічна тенденція простежується й у тесті «човниковий біг зі східчасто зростаючою швидкістю» – достовірне покращення на 23,92% ($t=5,66$; $p < 0,01$);

– у КГ1 відзначені наступні достовірні зміни: у контрольній вправі «Біг 1500 м» зафіксовано збільшення результату на 19,8% ($t=4,22$; $p < 0,01$); у контрольній вправі «6-хвилинний біг» – результат зростає на 9,14% ($t=5,35$; $p < 0,01$); у тесті «Човниковий біг зі східчасто зростаючою швидкістю» – збільшення на 14,29% ($t=5,27$; $p < 0,01$).

– у КГ2 зафіксовані наступні зміни у рівні результатів, демонстрованих школярами 5–6 класів: у тесті «Біг 1500 м» збільшення результатів на 7,54% ($t=2,75$; $p < 0,01$); у тесті «6-хвилинний біг» збільшення на 6,97%

Таблиця 1

Рівень розвитку витривалості в учнів 5–6 класу на початку педагогічного експерименту

№ з/п	Показник	Початок експерименту		
		ЕГ	КГ1	КГ2
1	Човниковий біг зі східчасто зростаючою швидкістю, м	702,46±62,8	712,13±41,4	708,57±40,6
2	6-хвилинний біг, м	1026,6±43,8	1050,3±33,9	1031,2±38,8
3	Біг 1500 м, хв. с	9,12±1,9	9,11±0,6	9,16±1,6

Примітка: * – відмінності достовірні $p < 0,05$ порівняно із показниками початку експерименту.

Таблиця 2

Рівень розвитку витривалості в учнів 5–6 класу наприкінці педагогічного експерименту

№ з/п	Показник	Закінчення експерименту		
		ЕГ	КГ1	КГ2
1	Човниковий біг зі східчасто зростаючою швидкістю, м	920,6±34,5*	845,65±24,4*	758,24±87,3*
2	6-хвилинний біг, м	1361,7±21,8*	1230,8±36,8*	1163,7±37,9*
3	Біг 1500 м, хв. с	8,08±0,8*	7,38±0,9*	8,37±1,4*

Примітка: * – відмінності достовірні $p < 0,05$ порівняно із показниками початку експерименту.

($t=4,95$; $p<0,01$); у тесті «Човниковий біг зі східчасто зростаючою швидкістю» збільшення на 7,8% ($t=2,13$; $p<0,05$).

Висновки. Заняття на основі бігових засобів у рамках фізичної рекреації покращують рівень фізичної підготовленості учнів середніх класів й зокрема мають позитивний вплив на рівень витривалості учнів.

Результати педагогічного експерименту свідчать, що найбільші результати у контрольних випробуваннях, що відображають рівень розвитку витривалості, були показані учнями 5–6 класів, що входять у ЕГ та КГ1. Таким чином, запропонована програма занять на основі бігових засобів є ефективною щодо підвищення рівня фізичного розвитку учнів 5–6 класів, а також ефективною задля розвитку їхньої витривалості.

Література:

1. Ажиппо О., Бондар А., Тихонова Н. Модель залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної дозвільної діяльності. *Фізичне виховання, спорт й культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк. 2015. № 1(29). С. 23–27.
2. Арефьев В.Г. Здоров'я підлітків й рухова активність. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр.* Чернігів. 2014. № 118(3). С. 6–10.
3. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії із оздоровчої рухової активності в Україні. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. із міжнар. участю*. Львів. 2014. С. 142–149.
4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімп. л-ра. 2010. 248 с.
5. Лемак О., Султанова І. Диференційовані підходи у фізичному вихованні школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2016. № 23. С. 79–87.
6. Мандюк А.Б. Особливості позакласної фізкультурно-спортивної роботи у середніх загальноосвітніх школах міської та сільської місцевості. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр.* Чернігів. 2015. № 3. С. 214–217.
7. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 203–208.
8. Носко М.О., Архипов О.А., Гаркуша С.В., Воєділова О.М., Носко Ю.М. Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр.* Чернігів. 2017. № 143. С. 291–299.

References:

1. Azhyppo O., Bondar A., Tykhonova N. (2015). *Model zaluchennia ditei ta molodi do fizkulturno-sportyvnoi dozvil'noyi diialnosti* [A model for involving children and youth in physical and sports leisure activities]. *Fizychne vykhovannia, sport y kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*. Lutsk. № 1(29). P. 23–27 [in Ukrainian].
2. Arefiev V.H. (2014). *Zdorovia pidlitkiv y rukhova aktyvnist* [Health of adolescents and physical activity] *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport. Zb. nauk. pr. Chernihiv*. № 118(3). P. 6–10 [in Ukrainian].
3. Dutchak M. (2014). *Perspektyvy formuvannia ta realizatsii natsionalnoi stratehii iz ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini* [Prospects for the formation and implementation of the national strategy for health-improving physical activity in Ukraine]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia. Materialy IKh Vseukr. nauk.-prakt. konf. iz mizhnar. uchastiu*. Lviv. P. 142–149 [in Ukrainian].
4. Krutsevych T.Iu., Bezverkhnia H.V. (2010). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleennia* [Recreation in physical culture for different population groups]: Tutorial. Kyiv: Olimp. l-ra. 248 p. [in Ukrainian].
5. Lemak O., Sultanova I. (2016). *Dyferentsiiovani pidkhody u fizychnomu vykhovanni shkoliariv* [Differentiated approaches in physical education of schoolchildren]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*. № 23. P. 79–87 [in Ukrainian].
6. Mandiuk A.B. (2015). *Osoblyvosti pozaklasnoi fizkulturno-sportyvnoi roboty u serednikh zahalnoosvitnikh shkolakh miskoi ta sil'skoi mistseivosti* [Features of extracurricular physical and sports activities in secondary schools in urban and rural areas]. *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu imeni T. H. Shevchenka. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport. Zb. nauk. pr. Chernihiv*. № 3. P. 214–217 [in Ukrainian].
7. Moskalenko N., Reshetylova V., Mykhailenko Yu. (2018). *Suchasni pidkhody shchodo pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti ditei shkilnoho viku* [Modern approaches to increasing the physical activity of school-aged children]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 1. P. 203–208 [in Ukrainian].
8. Nosko M.O., Arkhypov O.A., Harkusha S.V., Voiedilova O.M., Nosko Yu.M. (2017). *Udoskonalennia zdoroviazberezhuvalnoi systemy pozaklasnoi ta pozaurочноi roboty z fizychnoho vykhovannia* [Improving the health-preserving system of extracurricular and afterschool physical education]. *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu. Serii: Pedahohichni nauky. Zb. nauk. pr. Chernihiv*. № 143. P. 291–299 [in Ukrainian].

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРІВ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ В УКРАЇНІ ТА ЄВРОПЕЙСЬКОМУ СОЮЗІ

Ворона Віта Вікторівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0003-4958-3019,

Лазоренко Сергій Анатолійович,

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0001-6493-8514

Петренко Наталія Володимирівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-8563-8606

Професійна діяльність тренерів спортивних клубів є одним з ключових факторів розвитку фізичної культури і спорту як на національному, так і міжнародному рівнях. Мета статті полягає у проведенні порівняльного аналізу аспектів професійної діяльності тренерів спортивних клубів в Україні і Європейському союзі із висвітленням нормативно-правових актів, які стосуються правового статусу тренерів, їхніх трудових прав та обов'язків, порядку атестації, а також механізмів соціального захисту. У статті розглянуто нормативно-правові аспекти регулювання тренерської діяльності в Україні та Європейському Союзі (ЄС), акцентуючи увагу на особливостях освітніх вимог, сертифікації, атестації, трудових прав і соціальних гарантій. В умовах реформування спортивної галузі України та інтеграції до європейського простору, важливим є гармонізація національних стандартів з європейськими, зокрема Європейською кваліфікаційною рамкою. В Україні професійна діяльність тренерів регламентується низкою нормативно-правових актів, таких як Закон України «Про фізичну культуру і спорт» та Класифікатор професій ДК 003:2010, що визначає обов'язкову профільну освіту та регулярну атестацію. Водночас, в ЄС значна увага приділяється визнанню неформальної освіти через механізм Recognition of Prior Learning та участі тренерів у програмах професійного розвитку, таких як Erasmus+. Порівняльний аналіз демонструє, що регулювання трудових відносин і соціальних гарантій в ЄС є більш деталізованим і уніфікованим, тоді як в Україні цей аспект залишається менш розвиненим. Отримані результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення національної нормативно-правової бази у сфері тренерської діяльності, спрямованої на забезпечення професійного розвитку фахівців і їх інтеграції до європейського спортивного простору.

Ключові слова: професійна діяльність тренерів, спортивні клуби, нормативно-правове регулювання, Україна, ЄС.

Vorona Vita, Lazorenko Serhii, Petrenko Nataliia. Regulatory and legal aspects of the professional activities of coaches of sports clubs in Ukraine and the European Union

The professional activity of coaches in sports clubs is one of the key factors in the development of physical culture and sports at both the national and international levels. The purpose of this article is to conduct a comparative analysis of the aspects of the professional activities of coaches in sports clubs in Ukraine and the European Union (EU), highlighting the legal acts that concern the legal status of coaches, their labor rights and duties, certification procedures, and mechanisms of social protection. The article examines the legal and regulatory aspects of coaching activities in Ukraine and the EU, focusing on the specifics of educational requirements, certification, attestation, labor rights, and social guarantees. In the context of reforming Ukraine's sports sector and its integration into the European space, harmonizing national standards with European ones, particularly the European Qualifications Framework, is essential. In Ukraine, the professional activities of coaches are regulated by several legal acts, such as the Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports» and the Classifier of Professions DK 003:2010, which establishes mandatory specialized education and regular certification. Meanwhile, in the EU, considerable attention is paid to the recognition of non-formal education through the Recognition of Prior Learning mechanism and the participation of coaches in professional development programs such as Erasmus+. A comparative analysis demonstrates that labor relations and social guarantees in the EU are more detailed and standardized, whereas in Ukraine, these aspects remain less developed. The findings of the study can be used to improve the national legal framework in the field of coaching, aimed at ensuring the professional development of specialists and their integration into the European sports community.

Key words: professional activity of coaches, sports clubs, regulatory framework, Ukraine, EU.

Вступ. Професійна діяльність тренерів спортивних клубів відіграє ключову роль у розвитку фізичної культури і спорту [3]. В умовах сучасних соціально-е-

кономічних викликів, реформування освітньої та фізкультурно-спортивної галузей в Україні вимагає чіткого правового регулювання діяльності як закладів

фізичної культури і спорту, так і фахівців, які в них працюють [1].

Останні зміни в законодавстві України, зокрема ухвалення оновлених положень Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [8], удосконалення кваліфікаційних вимог до фахівців спортивної сфери та зростання ролі спортивних клубів як осередків розвитку масового спорту і спорту вищих досягнень, підкреслюють необхідність комплексного дослідження нормативно-правових аспектів діяльності тренерів. Водночас, інтеграція України до європейського простору вимагає гармонізації національної нормативно-правової бази зі стандартами Європейського союзу (ЄС), що створює додаткові виклики для регулювання професійної діяльності тренерів. Недостатнє дослідження правового статусу тренерів, їхніх трудових прав та обов'язків, порядку атестації та ліцензування, а також механізмів соціального захисту зумовлює необхідність наукового обґрунтування правових інструментів регулювання цієї діяльності.

Матеріали та методи. У процесі дослідження використовували аналіз наукових джерел, аналіз нормативно-правових документів, системний аналіз, порівняння та зіставлення.

Результати. Професійна діяльність тренерів в Україні передбачає чітко визначені функціональні обов'язки, кваліфікаційні вимоги, соціальні гарантії та правові механізми регулювання їхньої праці. Основою регу-

лювання професійної діяльності є нормативно-правові акти, що встановлюють стандарти тренерської діяльності, порядок організації роботи, підвищення кваліфікації та умови працевлаштування [2; 9].

Особливостями професійної діяльності тренерів в Європейському Союзі є необхідність дотримання уніфікованих стандартів, узгоджених із Європейською рамкою кваліфікацій (European Qualification Framework (EQF)), яка регулює вимоги до освіти, сертифікації та етичних норм [11]. Тренери повинні мати відповідну освіту у сфері спорту або фізичної культури, регулярно проходити підвищення кваліфікації через програми, такі як Erasmus+, і діяти відповідно до Європейського кодексу етики у спорті [10]. Законодавство ЄС забезпечує соціальні гарантії, страхування, трудові права, а також підтримку мобільності тренерів між країнами-членами через взаємне визнання кваліфікацій. Виконання зазначених умов сприяє підвищенню професійного рівня тренерів та їх інтеграції у загальноєвропейський спортивний простір.

Порівняльний аналіз нормативно-правових аспектів, які використовується для регулювання професійної діяльності спортивних тренерів в Україні і ЄС дозволить визначити суттєві розбіжності і напрямки їх усунення.

Зупинимось на суттєвих розбіжностях в системах правового регулювання тренерської діяльності України і ЄС. Освітні вимоги до тренерів в Україні більш

Таблиця 1

Порівняння нормативно-правових аспектів професійної діяльності тренерів спортивних клубів в Україні та Європейському Союзі

Критерій	Україна	Європейський Союз
Базовий законодавчий акт	Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [8].	Варіюється за країною, але узгоджується з Рамковою директивою ЄС щодо спорту (Трудова директива 2003/88/ЄС) [12].
Регулювання професії тренера	Класифікатор професій ДК 003:2010 [6].	ISCO-08 (Міжнародна стандартна класифікація професій) із додатковими національними стандартами [14].
Освітні вимоги	Обов'язкова профільна освіта (бакалавр або магістр). Підвищення кваліфікації кожні 3-5 років (програми підвищення кваліфікації в закладах вищої освіти, семінари, тренінги).	Рекомендована освіта у сфері фізичної культури та спорту. Програми для підвищення кваліфікації (Erasmus+ Sport, European Coaching Council, EU Expert Group on Human Resources Development in Sport, International Council for Coaching Excellence тощо)
Атестація тренерів	Обов'язкова атестація, що проводиться регіональними або державними органами. Категорії: друга, перша, вища [7].	Вимоги до атестації варіюються в різних країнах. Уніфікація атестації через Європейську асоціацію тренерів [13].
Законодавство про працю	Кодексом законів про працю України [4]. Нормативні акти з охорони праці та безпеки під час занять.	Директиви ЄС про робочий час, безпеку праці та трудові права (2003/88/ЄС, 89/391/ЄЕС) [12; 11].
Права тренерів	Право на укладання трудового договору, контракту. Соціальні гарантії залежно від форми зайнятості [5].	Стандарти оплати праці та страхування є обов'язковими згідно з нормами ЄС. Право на професійне навчання.
Безпека діяльності	Регулюється Наказами Міністерства молоді та спорту. Відповідальність за дотримання норм безпеки під час занять.	Директиви ЄС щодо безпеки в спорті, зокрема EN 1176/7 для тренувальних залів і споруд.
Підтримка мобільності	Обмежена. Визнання кваліфікації переважно через внутрішні угоди федерацій.	Рамкова програма Erasmus+ та системи взаємного визнання кваліфікацій (EQF).
Санкції за порушення	Позбавлення категорії. Відсторонення від роботи.	Штрафи, відкликання ліцензії, виключення з реєстру професійних тренерів.
Соціальні гарантії	Мінімальний рівень пенсійного забезпечення. Обмежений доступ до приватного страхування.	Обов'язкове соціальне страхування. Пенсійні гарантії та доступ до програм додаткового забезпечення.

регламентовані і вимагають обов'язкової профільної освіти з обов'язковим підвищенням кваліфікації в установленому порядку. В Україні поки немає уніфікованої системи визнання неформальної освіти як способу підвищення кваліфікації, а її врахування при атестації залежить від конкретних умов і процедур, встановлених відповідними органами і федераціями.

В Європейському Союзі неформальна освіта враховується як складова підвищення кваліфікації спортивних тренерів. Відповідно до принципів Європейської кваліфікаційної рамки (EQF) та Болонського процесу, навчання, отримане поза офіційною системою освіти є необхідним для професійного розвитку. Реалізація підвищення кваліфікації здійснюється через участь у семінарах, тренінгах, воркшопах, вебінарах, спортивних форумах, обмінних програмах та інших формах професійної активності [14].

Європейські країни часто використовують Рамкову систему визнання попереднього навчання, що дозволяє оцінювати знання, навички та компетентності, здобуті в неформальний спосіб, і порівнювати їх до формальної освіти. Неформальна освіта спортивних тренерів також підтримується Європейською асоціацією тренерів (European Coaching Council), яка заохочує розвиток таких ініціатив через професійні стандарти та сертифікацію [13].

Атестація тренерів спортивних клубів в Україні з присвоєнням категорії здійснюється один раз на чотири роки комісією Мінмолодьспорту України або відповідного структурного підрозділу молоді та спорту обласних, міських державних адміністрацій [7]. У Європейському Союзі категорія, яку отримує тренер при атестації, залежить від національної системи конкретної країни-члена, але загалом такі категорії гармонізуються з EQF [14]. Категорії тренерів у ЄС часто визначаються через Європейську асоціацію тренерів та національні федерації. Визнання досвіду та неформальної освіти здійснюється через механізм Recognition of Prior Learning. Категорії можуть бути переглянуті в рамках регулярного підвищення кваліфікації (зазвичай кожні 3–5 років) [13].

В Україні трудові відносини регулюються Кодексом законів про працю України [4], нормативами з охорони праці, а також наказами Міністерства молоді та спорту. В ЄС робочий час і безпека праці регулюються директивами ЄС, такими як 2003/88/ЄС (щодо тривалості робочого часу) [12] і 89/391/ЄЕС (щодо безпеки на робочому місці) [11]. В ЄС регулювання робочого часу та безпеки праці для тренерів є більш уніфікованим і чітким, з більшим акцентом на захист прав працівників. В Україні регулювання є менш деталізованим, і тренери часто залежать від конкретних умов трудового договору та ініціатив роботодавця.

Тренери в Україні можуть працювати як на умовах трудового договору (у державних і приватних спортив-

них клубах чи дитячо-юнацьких спортивних школах), так і на умовах цивільно-правових угод, виконуючи конкретні послуги або завдання [4]. Трудовий договір встановлює основні права та обов'язки тренера, зокрема щодо організації тренувань, розробки програм підготовки, забезпечення безпеки спортсменів та сприяння їхньому професійному зростанню. Тренер має право на гідні умови праці, оплату праці відповідно до кваліфікації, професійний розвиток, а також соціальні гарантії, визначені трудовим законодавством. В ЄС стандарти оплати праці, соціального страхування та права на професійне навчання є обов'язковими в усіх країнах ЄС. Дотримання прав контролюється на державному рівні.

Соціальні гарантії, які передбачені для спортивних тренерів в Україні, включають мінімальний рівень пенсійного забезпечення [4]. Доступ до приватного страхування обмежений. В ЄС передбачено обов'язкове соціальне страхування, пенсійні гарантії та доступ до додаткових програм соціального забезпечення.

Серед нормативно-правових актів, які регламентують діяльність тренерів в Україні, слід звернути увагу на Класифікатор професій ДК 003:2010, який встановлює перелік професій, їхні назви та коди відповідно до міжнародних стандартів. Цей класифікатор визначає статус професії «тренер» та її відповідність освітнім і кваліфікаційним вимогам [6]. Слід зауважити, що даний документ узгоджений із Міжнародною стандартною класифікацією професій (ISCO-08) яка діє в ЄС [15], що сприяє визнанню українських кваліфікацій на міжнародному рівні.

Висновки. Професійна діяльність тренерів в Україні характеризується чітким регулюванням через нормативно-правові акти, що визначають освітні вимоги, функціональні обов'язки, порядок підвищення кваліфікації та соціальні гарантії. Особливістю є обов'язкова профільна освіта, регулярна атестація тренерів з присвоєнням категорій, а також регламентовані трудові відносини через Трудовий кодекс України. Однак в Україні бракує уніфікованої системи визнання неформальної освіти, а соціальні гарантії тренерів обмежені мінімальними стандартами, що залежить від умов трудового договору чи роботодавця.

У Європейському Союзі професійна діяльність тренерів базується на уніфікованих стандартах, закріплених Європейською кваліфікаційною рамкою. Це забезпечує мобільність тренерів між країнами-членами, визнання неформальної освіти через систему Recognition of Prior Learning, обов'язкові соціальні гарантії та права на професійне навчання. Регулювання трудових відносин і безпеки праці в ЄС є більш деталізованим, ґрунтуючись на директивах ЄС. Завдяки цьому тренери отримують захист прав, стабільність і доступ до додаткових програм професійного розвитку, що сприяє інтеграції у європейський спортивний простір.

Література:

1. Ворона В.В., Король С.А., Скрипка І.М. Нормативно-правові засади управління діяльністю дитячо-юнацької спортивної школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 10 (183). С. 71–73. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).12)*
2. Дубінська З.П. Особливості регулювання правовідносин у сфері спорту в Україні: теоретико-правовий підхід: дис.... докт. філософії. Львів: ЛДУВС, 2021. 220 с.
3. Заїченко Л.І. Спортивний клуб у системі господарчо-правових відносин: дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.07. Харків, 2015. 195 с.
4. Кодекс законів про працю України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08#Text> (дата звернення 18.10.2024).
5. Про впорядкування умов оплати праці працівників бюджетних установ, закладів та організацій галузі фізичної культури і спорту: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 23.09.2005 № 2097. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1236-05#Text> (дата звернення: 09.11.2024).
6. Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 85 «Спортивна діяльність»: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28.10.2016 р. № 4080 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16#Text> (дата звернення 8.10.2024).
7. Про затвердження Порядку проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів): Наказ Міністерства молоді та спорту України від 13.01.2014 р. № 45 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0180-14#Text> (дата звернення 10.11.2024).
8. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24.12.1993 р. № 3809-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 18.10.2024).
9. Чокля О.І., Фальковський А.О. Специфіка державно-правового регулювання фізичної культури і спорту в Україні. *Прикарпатський юридичний вісник*. 2020. № 2 (31). С. 3–9. URL: <http://pyuv.onua.edu.ua/index.php/pyuv/article/view/554>
10. Code of Sports Ethics. Committee of Ministers of the Council of Europe. URL: <https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/77314/Code-of-Sports-Ethics.pdf/f6e7fe31-9f7b-9457-b590-b20e3df3de11?t=1615999045681>
11. Council Directive 89/391/EEC of 12 June 1989 on the introduction of measures to encourage improvements in the safety and health of workers at work. URL: <https://www.eumonitor.eu/9353000/1/j9vvik7mlc3gyxp/vhckmbs3qy5>
12. Directive 2003/88/EC of the European parliament and of the council of 4 November 2003 concerning certain aspects of the organisation of working time. *Official Journal of the European Union*. 18.11.2003. L 299 URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32003L0088>
13. European Mentoring and Coaching Council (EMCC). URL: <https://www.emccglobal.org/>
14. The European Qualifications Framework (EQF). Europass. URL: <https://europass.europa.eu/en/europass-digital-tools/european-qualifications-framework>
15. The International Standard Classification of Occupations (ISCO-08) companion guide, Geneva: International Labour Office, 2023. URL: <https://www.ilo.org/media/360471/download>

References:

1. Vorona V.V., Korol' S.A., Skrypka I.M. Normatyvno-pravovi zasady upravlinnya diyal'nisty dytyacho-yunats'koyi sportyvnoyi shkoly. [Regulatory and legal principles of managing the activities of a children's and youth sports school] *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fyzychna kul'tura i sport): zb. naukovykh prats' / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhayla Drahomanova, 2024. Vypusk 10 (183). S. 71–73. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).12 [in Ukrainian].*
2. Dubins'ka Z.P. Osoblyvosti rehulyuvannya pravovidnosyn u sferi sportu v Ukrayini: teoretyko-pravovyy pidkhid [Peculiarities of regulation of legal relations in the sphere of sports in Ukraine: theoretical and legal approach]: dys.... dokt. filosofiyi. L'viv: LDUVS, 2021. 220 s. [in Ukrainian].
3. Zayichenko L.I. Sportyvnyy klub u systemi hospodarcho-pravovykh vidnosyn [Sports club in the system of economic and legal relations]: dys. ... kand. yuryd. nauk: 12.00.07. Kharkiv, 2015. 195 s. [in Ukrainian].
4. Kodeks zakoniv pro pratsyu Ukrayiny [Labor Code of Ukraine]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08#Text> [in Ukrainian].
5. Pro vpyradkuvannya umov oplaty pratsi pratsivnykiv byudzhethnykh ustanov, zakladiv ta orhanizatsiy haluzi fizychnoyi kul'tury i sportu [On streamlining the terms of remuneration of employees of budgetary institutions, institutions and organizations in the field of physical culture and sports]: Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrayiny vid 23.09.2005 № 2097. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1236-05#Text> [in Ukrainian].
6. Pro zatverdzhennya Dovidnyka kvalifikatsiynykh kharakterystyk profesiy pratsivnykiv. Vypusk 85 "Sportyvna diyal'nist'" [On approval of the Handbook of qualification characteristics of employee professions. Issue 85 "Sports activities"]: Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrayiny vid 28.10.2016 r. № 4080 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16#Text> [in Ukrainian].
7. Pro zatverdzhennya Poryadku provedennya atestatsiyi treneriv (treneriv-vykladachiv) [On approval of the Procedure for conducting certification of trainers (trainers-teachers)]: Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrayiny vid 13.01.2014 r. № 45 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0180-14#Text> [in Ukrainian].

8. Pro fizychnu kul'turu i sport [On physical culture and sports]. Zakon Ukrayiny vid 24.12.1993 r. № 3809-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> [in Ukrainian].
9. Choklya O.I., Fal'kovs'kyi A.O. Spetsyfika derzhavno-pravovoho rehulyuvannya fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukrayini [Specifics of state legal regulation of physical culture and sports in Ukraine]. Prykarpats'kyi yurydychnyy visnyk. 2020. № 2 (31). S. 3–9. URL: <http://pyuv.onua.edu.ua/index.php/pyuv/article/view/554> [in Ukrainian].
10. Code of Sports Ethics. Committee of Ministers of the Council of Europe. URL: <https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/77314/Code-of-Sports-Ethics.pdf/f6e7fe31-9f7b-9457-b590-b20e3df3de11?t=1615999045681>
11. Council Directive 89/391/EEC of 12 June 1989 on the introduction of measures to encourage improvements in the safety and health of workers at work. URL: <https://www.eumonitor.eu/9353000/1/j9vvik7m1c3gyxp/vhckkmbs3qy5>
12. Directive 2003/88/EC of the European parliament and of the council of 4 November 2003 concerning certain aspects of the organisation of working time. Official Journal of the European Union. 18.11.2003. L 299 URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32003L0088>
13. European Mentoring and Coaching Council (EMCC). URL: <https://www.emccglobal.org/>
14. The European Qualifications Framework (EQF). Europass. URL: <https://europass.europa.eu/en/europass-digital-tools/european-qualifications-framework>
15. The International Standard Classification of Occupations (ISCO-08) companion guide, Geneva: International Labour Office, 2023. URL: <https://www.ilo.org/media/360471/download>

РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕС POLE-DANCE У РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТОК

Дубинська Оксана Яківна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

ORCID ID: 0000-0001-7088-3484

Scopus Author ID: 57581067000

Researcher ID: R-8276-2017

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що фізична рекреація та рекреаційна діяльність можуть мати значні переваги для здоров'я української молоді, а подальші дослідження та розробка рекреаційних технологій і програм можуть сприяти загальному покращенню їхнього здоров'я та благополуччя. Також автори вивчали різні форми фізичної рекреації, які є популярними серед молоді в Україні, а також переваги та проблеми, пов'язані з цією діяльністю. Дослідження ґрунтується на опитуванні 100 українських молодих людей віком 17–21 років, проведеному у 2012 році. Регулярна участь у рекреаційних заходах пов'язана з численними перевагами для фізичного та психічного здоров'я, включаючи покращення серцево-судинного здоров'я, зниження ризику хронічних захворювань, зміцнення психічного здоров'я та соціалізацію. Крім того, участь у фізичній активності в молодості може сформувати звички на все життя, які сприятимуть здоровому способу життя. **Мета:** обґрунтувати доцільність використання засобів у рекреаційно-оздоровчій діяльності студенток закладів вищої освіти. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, спостереження, педагогічний експеримент, психофізичні методики дослідження, методи математичної статистики. Результати дослідження. Проведено анкетування студенток 1–2 курсів дозволило встановити, що одним із популярних напрямків рухової активності є «Фітнес», його обрало близько 41% дівчат, що свідчить про впровадження нових танцювальних напрямів. Під впливом запропонованих занять спостерігалось статистично достовірне зниження показників ЧСС у стані спокою ($-4,47\%$), підвищення результатів у тесті «PWC170» на $25,3\%$, що дозволяє зробити висновок про покращення функціональних можливостей серцево-судинної системи. Відмічено позитивну динаміку у показниках фізичної підготовленості студенток у процесі експерименту. Показники гнучкості покращилися на $19,6\%$, поліпилися показники черевного пресу – на $15,65\%$, силові показники верхнього плечового поясу – на $45,13\%$ ($P < 0,05$), динамометрія кистей рук – на $16,2\%$ ($P < 0,05$).

Ключові слова: фізична рекреація, студентки, фітнес Pole dance, фізична підготовленість.

Dubynska Oksana. The outcome of the introduction of pole-dance means in the recreational and health activities of female students

The analysis of literary sources indicates that physical recreation and recreational activities can have significant health benefits for Ukrainian youth, and further research and development of recreational technologies and programs may contribute to overall improvements in their health and well-being. The authors also studied various forms of physical recreation that are popular among young people in Ukraine, as well as the advantages and problems associated with this activity. The research is based on a survey of 100 Ukrainian young people aged 17–21, conducted in 2012. Regular participation in recreational activities is associated with numerous benefits for physical and mental health, including improved cardiovascular health, reduced risk of chronic disease, improved mental health and socialization. In addition, participating in physical activity at a young age can form lifelong habits that promote a healthy lifestyle. **Objective:** To substantiate the feasibility of using recreational and health-enhancing activities for female students of higher education institutions. **Research Methods:** analysis of scientific and methodological literature, observation, pedagogical experiment, psychophysiological research methods, and methods of mathematical statistics. Research Results. A survey of 1st- and 2nd-year female students revealed that one of the most popular types of physical activity is “Fitness,” chosen by about 41% of the participants, reflecting the introduction of new dance trends. The proposed activities led to a statistically significant decrease in resting heart rate (by -4.47%) and an increase in the “PWC170” test results by 25.3% , indicating improved functional capacity of the cardiovascular system. Positive dynamics were observed in the physical fitness indicators of the students during the experiment. Flexibility improved by 19.6% , abdominal strength by 15.65% , upper body strength by 45.13% ($p < 0.05$), and hand grip strength by 16.2% ($p < 0.05$).

Key words: physical recreation, female students, Pole dance fitness, physical training.

Вступ. Теоретичні аспекти здоров'я та рекреаційної діяльності української молоді мають першорядне значення для розуміння ролі фізичної активності в її загальному благополуччі. Регулярна участь у рекреаційних заходах пов'язана з численними перевагами для фізичного та психічного здоров'я, включаючи покращення серцево-судинного здоров'я, зниження ризику хронічних захворювань, зміцнення психічного здоров'я та соціалізацію. Крім того, участь у фізичній активності

в молодості може сформувати звички на все життя, які сприятимуть здоровому способу життя.

Аналіз літературних джерел Т. Парфіненко [9], М. Ячнюк [12], О. Андреева, О. Садовський, [2] підкреслюють важливість фізичної рекреації як засобу покращення загального стану здоров'я та благополуччя молоді.

Аналіз актуальних досліджень та публікацій. У монографії О.В. Андреевої [1] здійснено комплекс

сний аналіз фізичної рекреації серед різних груп населення. Автор підкреслює важливість розробки програм фізичної рекреації, адаптованих до конкретних потреб та інтересів різних груп населення. Наприклад, програми фізичної рекреації для дітей та підлітків можуть бути спрямовані на розвиток рухових навичок та фізичної форми, в той час як програми для людей старшого віку можуть бути спрямовані на підтримку мобільності та профілактику хронічних захворювань.

У дослідженні О.Л. Несенчук [8] розкрито поняття рекреації як соціокультурного явища. В своїй роботі виділяє кілька різних форм рекреації, включаючи фізичну, інтелектуальну, естетичну та духовну рекреацію. Фізична рекреація включає такі види діяльності, як спорт, фізичні вправи та активний відпочинок на свіжому повітрі, тоді як інтелектуальна рекреація включає діяльність, що стимулює розум, наприклад, читання, письмо та навчання. Естетична рекреація включає в себе діяльність, спрямовану на мистецтво, таку як музика, театр та образотворче мистецтво, тоді як духовна рекреація включає в себе діяльність, спрямовану на особистісний ріст та самовдосконалення, таку як медитація та йога.

Інші дослідники, такі як Л.В. Скрипник та Г.М. Чепурда [10], досліджували роль фізичної рекреації у дозвілєвій діяльності української молоді. Автори вивчали різні форми фізичної рекреації, які є популярними серед молоді в Україні, а також переваги та проблеми, пов'язані з цією діяльністю. Дослідження ґрунтується на опитуванні 100 українських молодих людей віком 17-21 років, проведеному у 2012 році. Під час опитування було зібрано дані про види фізичної активності, якими займаються молоді люди.

Водночас, робота Т. Парфіненко [9] дає уявлення про те, як рекреаційна діяльність може покращити здоров'я студентської молоді. Висвітлює переваги рекреаційної діяльності у зміцненні здоров'я та благополуччя студентів. Та підкреслює, що рекреаційна діяльність може надати студентам можливість займатися фізичною активністю, будувати соціальні зв'язки та покращувати своє психічне здоров'я.

Тому розуміння теоретичних аспектів оздоровчої та рекреаційної діяльності української молоді є важливим для популяризації фізичної активності та покращення громадського здоров'я, а робота цих авторів забезпечує цінне теоретичне підґрунтя для досягнення цілей.

Загалом, аналіз літературних джерел свідчить про те, що фізична рекреація та рекреаційна діяльність можуть мати значні переваги для здоров'я української молоді, а подальші дослідження та розробка рекреаційних технологій і програм можуть сприяти загальному покращенню їхнього здоров'я та благополуччя.

Фізична рекреація давно визнана ефективним засобом зміцнення здоров'я та благополуччя різних груп населення, зокрема української молоді. На думку Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхньої (2010) [6], фізична рекреація – це невід'ємна частина фізичної культури, яка орієнтована на активне та цілеспрямоване викори-

стання вільного часу для зміцнення здоров'я та підвищення фізичної активності. Водночас О.В. Андрєєва (2014) [1] підкреслює, що ефективність фізичної рекреації значною мірою залежить від її концептуальних засад, які визначають її цілі, принципи та форми. Тому для розуміння теоретичних аспектів оздоровчо-рекреаційної діяльності української молоді необхідно дослідити концептуальні засади фізичної рекреації в контексті різних груп населення.

У випадку української молоді концептуальні засади фізичної рекреації повинні враховувати її специфічні потреби, інтереси та виклики. Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхньої (2010) [6] зазначають, що на фізичну культуру української молоді впливають різні чинники, такі як соціально-економічні умови, освітня політика та культурні традиції. Тому концептуальні засади фізичної рекреації української молоді мають ґрунтуватися на цілісному підході, що враховує не лише фізичні, а й соціальні, психологічні та культурні виміри. Цей підхід має бути відображений у цілях та принципах фізичної рекреації, які мають бути спрямовані на покращення не лише фізичного здоров'я, а й загального благополуччя української молоді.

Вивчаючи наукову літературу Т.О. Ткалич [11], можна підкреслити важливість рекреаційної рухової активності як засобу зміцнення та збереження здоров'я української молоді. На думку автора, рекреаційна рухова активність здатна покращити роботу серцево-судинної та дихальної систем, посилити обмінні процеси, запобігти хронічним захворюванням. Крім того, участь у рекреаційній руховій активності може підвищити самооцінку та самоефективність, сприяти соціальній взаємодії та згуртованості, а також знизити рівень стресу та тривожності. Тому важливо враховувати оздоровчі аспекти рекреаційної рухової активності при розробці теоретичних і практичних підходів до популяризації фізичної рекреації серед української молоді.

Аналіз літературних джерел Н.В. Іванюта [5], І.Г. Кулік [7], Л.В. Скрипник [10], Т. Парфіненко [9] показує, що рекреаційна діяльність може набувати різних форм, включаючи спорт, активний відпочинок на свіжому повітрі, культурні заходи та соціальні збори. Оздоровчі та рекреаційні заходи взаємопов'язані, оскільки участь у рекреаційних заходах може сприяти покращенню стану здоров'я молодих людей.

Останнім часом в Україні спостерігається характерне розповсюдження новітніх видів рекреаційно-оздоровчої діяльності, які сприяють реалізації її окремих аспектів. Необхідно зазначити, що новітні технології фізичної рекреації впроваджуються серед різних вікових груп населення та соціальних верств суспільства. Найбільш широкого розповсюдження у рекреаційній діяльності населення набули відносно нові види фізичних вправ і рухових дій, які знімають психологічне напруження, формують вольові якості та стійкість до стресів [4; 12].

Вибір теми дослідження припав на українську молодь через поширеність малорухливого способу життя та нездорової поведінки серед цієї групи насе-

лення. Таким чином, дослідження теоретичних аспектів оздоровчої та рекреаційної діяльності української молоді дає цінну інформацію для зміцнення громадського здоров'я та благополуччя.

Отже, проблема рекреаційної діяльності та вільного часу вивчалася різними дослідниками, а впровадження новітніх рекреаційно-оздоровчих засобів, ефективних стратегій пропаганди здорової поведінки є особливо актуальною для української молоді.

Завдання досліджень. Обґрунтувати доцільність використання засобів у рекреаційно-оздоровчій діяльності студенток закладів вищої освіти.

Матеріали і методи. Аналіз науково-методичної літератури, спостереження, педагогічний експеримент, медико-біологічні методики дослідження, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Попереднє анкетування студентів 1–2 курсів дозволило визначитися з мотиваційними пріоритетами. Нами встановлено, що одним із популярних у середовищі студентів, напрямком рухової активності є «Фітнес», його обрало близько 41% дівчат. За минулі три роки, популярність цього напрямку оздоровчо-рекреаційної рухової активності не втрачає свою популярність і вимагає відкриття нових танцювальних напрямів. Заняття фітнес Pole Dance (повітряна акробатика), можливо, можуть стати одним із нових напрямків на заняттях з фізичної культури.

Повітряна акробатика, у тому числі на пілоні, досить новий та перспективний напрямок, у якому вже зацікавлена велика кількість студентів, і буде зацікавлено ще більше, якщо дати їм можливість ознайомитись із напрямком. Ці заняття підходять для людей будь-якого віку та комплекції, грамотний тренер регулює навантаження, виходячи з індивідуальних особливостей спортсменів.

У науковій літературі знайдено дуже незначну кількість робіт присвячених особливостям методики

проведення оздоровчих занять засобами повітряної акробатики та пілонного спорту. Так окремі аспекти вдосконалення рухових здібностей засобами фітнес Pole-dance розкриті у роботах Ігуна Kartali (2018), Т.Л. Драч, О.К. Цимбалюк (2021); питання еволюції та розвитку пілонного спорту присвячені роботи А. Г. Дейнеко та В.А. Ланських; питанням впливу рухової активності на фізичне здоров'я виконавців висвітлені у працях О.Я. Дубинської, Н.В. Петренко (2017).

Загалом, наукові статті надають переконливі докази потенціалу фітнес-танцю на пілоні як ефективної та захоплюючої форми фізичних вправ і рекреаційної діяльності, як інноваційної форми фітнесу, що розширює можливості жіночого організму.

З метою визначення впливу засобів фітнес Pole-Dance на функціональні показники та розвиток фізичних якостей студенток нами протягом 2023–2024 навчального року були проведені порівняльні дослідження, які представлено в таблицях 1 та 2.

Про успішність адаптаційних процесів, що протікають на фізіологічному рівні, свідчать результати функціонального стану респондентів під впливом запропонованих занять. В експериментальній групі спостерігалось статистично достовірне зниження показників ЧСС у стані спокою (-4,47%), підвищення результатів у тесті «PWC170» на 25,3%, що дозволяє зробити висновок про покращення функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Відповідно до поставлених завдань нами були проведені такі види випробувань: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см); біг 100 м (с); підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв (кількість разів), нахил тулуба (см). Критеріями оцінки ефективності запропонованої авторської програми стали величини змін показників фізичної підготовленості студенток на момент завершення експерименту та їх достовірність.

Таблиця 1

Зміни у показниках функціонального стану студенток експериментальної групи по завершенню експерименту, $\bar{X} \pm \alpha$

	До експерименту	Після експерименту	Приріст, %	P
ЖЄЛ, мл	3781±203	3911±158	3,44	P<0,05
ЧСС, уд/хв	77,15 ±5,89	73,7 ±4,05	-4,47	P>0,05
PWC170, кг/хв	599,8 ±47	751,8 ±42	25,3	P<0,05

Таблиця 2

Зміни у показниках фізичної підготовленості студенток експериментальної групи по завершенню експерименту, $\bar{X} \pm \alpha$

Тести	До експерименту	Після експерименту	Приріст, %	P
Нахил тулуба стоячи, см	15,45±3,13	19,60±0,29	19,60	P<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	169,15±11,75	181±9,15	7,3	P<0,01
Піднімання тулуба лежачи за 60 секунд, разів	41,60±3,00	47,60±3,50	15,65	P<0,01
Згинання розгинання рук в упорі лежачі, разів	9,25±1,75	25,80±0,73	45,13	P<0,001
Динамометрія, права кисть, кг	25,76±3,57	29,10±2,94	12,97	P<0,05
Динамометрія, ліва кисть, кг	22,56±3,15	26,95±3,05	19,46	P<0,05
Станова тяга, кг	56,45±5,55	61,15±5,10	8,33	P<0,05

Результати дослідження, подані в табл., свідчать про те, що після експерименту в середньому спостерігалися позитивні зрушення щодо переважної кількості показників у всіх групах. Водночас, у дівчат експериментальної групи, порівняно з контрольною, достовірно значущими були зміни показників, що характеризують силову витривалість, швидкість, швидкісно-силові та силові здібності, функціонального стану та фізичного здоров'я ($P < 0,05-0,01$).

Дослідження силових здібностей, яке здійснювалося за допомогою тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», після експериментальної роботи виявило, достовірні зміни відповідних показників у бік поліпшення в експериментальній групі (45,13%; $P < 0,001$). При цьому у студенток цієї групи зафіксовано і найкращий середньостатистичний показник, становив $25,80 \pm 0,73$ разів.

Дослідження рівня швидкісно-силових якостей показало, що прогрес досягли студентки експериментальної групи, покращивши результативність у «стрижку в довжину з місця» в середньому на 7,30% ($P < 0,01$). При цьому середньостатистичний результат склав $180 \pm 9,15$ см.

Аналіз приростів показників силової витривалості за допомогою тесту «піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв» дозволив встановити, що істотні зміни у бік покращення відбулися в студенток експериментальної групи (15,67%, $P < 0,01$), за середнього результату $47,60 \pm 0,99$ разів.

Результати тесту «Біг 100м» показали, що достовірно покращення показників швидкості відбулося у студенток під впливом експериментальної методики (5,52%; $P < 0,01$), тоді як в контрольній групі цей показ-

ник залишився майже незмінним 1,91% ($P > 0,05$). Водночас середньостатистичні результати в обох групах залишилися вкрай низькими, що відповідно оцінюється як рівень нижче за середній.

При визначенні рівня розвитку гнучкості найбільший прогрес у виконанні тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи» продемонстрували студентки експериментальної групи – 19,60% ($P < 0,01$). При цьому середньостатистичний показник дорівнював $19,60 \pm 0,89$ см, що відповідає середньому рівню.

Після завершення педагогічного експерименту було проведено статистичний аналіз результативності у показниках тесту «динамометрія кистей рук» покращився на 16,2% ($P < 0,05$).

Підсумовуючи результати досліджень нами встановлено, що під впливом авторської методики занять фітнес pole-dance загальний середній приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі студенток становив 22,0 % ($P < 0,05$).

Загальним **висновком** є те, що технології застосування фітнес pole dance можуть бути важливим інструментом в оздоровчо-рекреаційній діяльності для жінок різних соматотипів. Проте їх успішне використання передбачає індивідуальний підхід, який враховує індивідуальні особливості та психологічну готовність учасниць, спрямований на досягнення оптимального здоров'я та психічного благополуччя. Тому, майбутні дослідження в цій області можуть доповнити і розширити ці знання, сприяючи вдосконаленню програм фітнесу та підвищенню їхньої ефективності для жіночої аудиторії.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні впливу методики занять фітнес pole-dance на показники психічного стану студенток.

Література:

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення. [монографія]. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с. Бібліограф.: с. 250–279.
2. Андреева О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів / Олена Андреева, Олексій Садовський. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 19–21.
3. Драч Т. Л., Цимбалюк Олена. Вплив занять пілонним спортом та повітряної акробатики на загальний фізичний стан виконавців. *Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*. 2021. с. 8–9.
4. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді проєктування, розробки та особливості: [монографія] Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 208 с.
5. Іванюта Н. В. Оздоровчо-рекреаційні заняття в структурі рухової активності студентської молоді. НПУ імені МП Драгоманова, 2017. с. 27.
6. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К. Олімп. л-ра, 2010. с. 351.
7. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь. *Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського*. 2010. Вип. (64.) Ч. 1. с. 54.
8. 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.
9. Парфіненко Т. Рекреаційна діяльність як спосіб оздоровлення студентської молоді. *Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід: Матеріали XI наукової конференції з міжнародною участю*. Львів, 2017. С. 170.
10. Скрипник Л. В., Чепурда Г. М. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. Природа Західного Полісся та прилеглих територій. зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 9. с. 43–44.
11. Ткалич Т.О., Гордієнко О.В. Оздоровчі аспекти рекреаційної рухової активності. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». 2022. с. 357.
12. Ячнюк М. Ю. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 141.

References:

1. Andrieieva O. Rukhova aktyvnist yak skladova rekreatsiinoi kultury studentiv / Olena Andrieieva, Oleksii Sadovskyi. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2016. № 1. S. 19–21.
2. Andrieieva O. V. *Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naselennia*. [monohrafiia]. K.: TOV “NVP Polihrafservis”, 2014. 280 s. Bibliohraf.: s. 250–279.
3. Drach T. L., Tsymbaliuk Olena. Vplyv zaniat pilonnym sportom ta povitrianoi aktrobytyky na zahalnyi fizychnyi stan vykonavtsiv. *Lvivskyi derzhavnyi universytet fizychnoi kultury imeni Ivana Boberskoho*. 2021. s. 8–9.
4. Dubynska O.Ia., Petrenko N.V. Suchasni fitnes-tekhnohii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi proektuvannia, rozrobky ta osoblyvosti: [monohrafiia] Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2016. 208 s.
5. Iachniuk M. Yu. Teoretychni osnovy zaluchennia studentskoi molodi do rekreatsiinoi diialnosti. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2012. № 2. S. 141.
6. Ivaniuta N. V. *Ozдорovcho-rekreatsiini zaniattia v strukturi rukhovoï aktyvnosti studentskoi molodi*. NPU imeni MP Drahomanova, 2017. s. 27.
7. Krutsevych T.Iu., Bezverkhnia H.V. *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia: navch. posibnyk*. K. Olimp. l-ra, 2010. s. 351.
8. Kulik I.H. *Ozдорovcho sportyvna rekreatsiia i studentska molod*. *Visnyk KrNU imeni Mykhaila Ostrohradskoho*. 2010. Vyp. (64.) Ch. 1. s. 54.
9. Nikolenko, O. I., Hamma, T. V., Zarichanska, L. O., Nesenчук, O. L., & Zinchuk, T. O. (2022). *Rekreatsiia yak sotsialno-kulturne yavyshe, yii riznovydy ta kharakterystyky*. *Rehabilitation and Recreation*, (12), 144–149.
10. Parfinenko T. *Rekreatsiina diialnist yak sposib ozdorovlennia studentskoi molodi*. *Heohrafiia, ekonomika i turizm: natsionalnyi tak mizhnarodnyi dosvid: Materialy XI naukovoï konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu*. Lviv, 2017. S. 170.
11. Skrypnyk L. V., Chepurda H. M. *Fizychna rekreatsiia u sferi dozvillia ukrainskoi molodi*. *Pryroda Zakhidnoho Polissia ta prylehlykh terytorii*. zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. Luts'k, 2012. № 9. s. 43–44.
12. Tkalych T.O., Hordiienko O.V. *Ozдорovchi aspekty rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti*. *Natsionalnyi universytet “Poltavska politekhnika imeni Yuriia Kondratiuka”*. 2022. s. 357.

ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОГО ІМІДЖУ (НА ПРИКЛАДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

Климець Ірина Володимирівна,

аспірантка кафедри теорії спорту та фізичної культури
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0009-0000-1392-9124

У даній статті вказується, що сучасний розвиток суспільства відбувається поступально за різними напрямками. Галузь спорту робить значний внесок у зростання соціально-економічних показників як безпосередньо через збільшення обсягу платних послуг (включаючи спортивні комерційні послуги), так і побічно завдяки зміцненню здоров'я громадян працездатного віку, які займаються фізичною культурою й спортом. Особливо вагомим є вплив спорту на молоде покоління, оскільки формує у нього позитивні ціннісні й установки.

Спортивне виховання молодого покоління на кшталт патріотизму можливе завдяки популяризації такого виду спорту, як легка атлетика. Успішне формування іміджу легкої атлетики дозволяє досягти як мінімум двох цілей – це вбудувати його в процес комерціалізації сучасного спорту як затребуваний продукт та сприяти збереженню національної ідентичності.

Дослідники виділяють кілька типів іміджу – дзеркальний (заснований на суб'єктивному позитивному сприйнятті), поточний (сторонній погляд), корпоративний (базується на історії організації, пропонує ринку продукції та послуг, соціальної відповідальності), бажаний (такий, якого прагнуть), множинний (формований на основі кількох незалежних структур замість однієї корпорації).

Формування іміджу легкої атлетики як цілеспрямовано створюваного образу суб'єкта здатне впливати на соціум у певних ціннісних межах. Для його успішного розвитку важливо розробити та застосовувати комплексний підхід на основі послідовних кроків, що дозволяють враховувати очікування, що формуються в громадській думці, щодо використання національних особливостей функцій легкої атлетики як соціально значущого феномену.

Ключові слова: імідж, спорт, легка атлетика, етапи, форми.

Klymets Iryna. Formation of a sports image (on the example of athletics)

This article indicates that the modern development of society takes place progressively in different directions. The sports industry makes a significant contribution to the growth of socio-economic indicators, both directly due to the increase in the volume of paid services (including sports commercial services), and indirectly due to the improvement of the health of citizens of working age who are engaged in physical culture and sports. The impact of sports on the younger generation is particularly significant, as it forms positive values and attitudes in them.

Sports education of the younger generation, such as patriotism, is possible thanks to the popularization of such a sport as athletics. The successful formation of the image of athletics makes it possible to achieve at least two goals – to integrate it into the process of commercialization of modern sports as a sought-after product and to contribute to the preservation of national identity.

Researchers distinguish several types of image – mirror image (based on a subjective positive perception), current (an outsider's view), corporate (based on the history of the organization, products and services offered to the market, social responsibility), desirable (the one that is sought after), multiple (formed on the basis of several independent structures instead of one corporation).

The formation of the image of athletics as a purposefully created image of the subject is able to influence society within certain value limits. For its successful development, it is important to develop and apply a comprehensive approach based on successive steps that allow taking into account the expectations formed in public opinion regarding the use of national features of the functions of athletics as a socially significant phenomenon.

Key words: image, sport, athletics, stages, forms.

Вступ. Сучасний розвиток суспільства відбувається поступально за різними напрямками. Галузь спорту робить значний внесок у зростання соціально-економічних показників як безпосередньо через збільшення обсягу платних послуг (включаючи спортивні комерційні послуги), так і побічно завдяки зміцненню здоров'я громадян працездатного віку, які займаються фізичною культурою й спортом. Особливо вагомим є вплив спорту на молоде покоління, оскільки формує у нього позитивні ціннісні й установки [5].

Спортивне виховання молодого покоління на кшталт патріотизму можливе завдяки популяризації такого виду спорту, як легка атлетика. Успішне формування іміджу легкої атлетики дозволяє досягти як мінімум двох цілей – це вбудувати його в процес комерціалізації

сучасного спорту як затребуваний продукт та сприяти збереженню національної ідентичності [13].

Інтерес до занять спортом зростає з року в рік і викликаний цілою низкою причин. Серед них можна виділити такі як:

- державна політика у галузі фізичної культури та спорту, включаючи заходи підтримки, як у галузі спорту високих досягнень і масового спорту;

- сучасний рівень науково-технічного розвитку суспільства, що дозволяє індивіду звільнити більше часу, який може витратити на власний розвиток;

- мода на заняття спортом, яку можна розглядати як позитивний результат глобалізації сучасної світової спільноти, вона вперше з'являється в ринковій системі як реакція у відповідь на фінансові втрати співробітника, змушеного тимчасово переривати роботу через хворобу;

– мотиваційні потреби нового покоління, що народилося і виросло в демократичній країні, що виражаються в прагненні мати досконалу тілесність і отримувати задоволення від життя, маючи гарне здоров'я та з упевненістю дивлячись у майбутнє [15].

Найпопулярнішими видами спорту в Україні є: футбол, волейбол, баскетбол, плавання та легка атлетика. Дані види спорту відносяться до олімпійських та мають багато шанувальників у всьому світі. Популярність оцінюється не тільки кількістю спортсменів, а також увагою вболівальників, об'ємом ефірного часу на телебаченні, що виділяється для трансляцій спортивних змагань. Значним чинником збільшення інтересу до цих видів спорту виступає саме спортивний імідж [10].

Мета дослідження – визначити основи формування спортивного іміджу (на прикладі легкої атлетики).

Матеріали та методи дослідження: аналіз наукової, професійної та періодичної літератури, спостереження, узагальнення власного досвіду.

Результати дослідження. Імідж у спорті є складне комплексне поняття, що включає, з одного боку, цілісний образ суб'єкта, що впливає на зацікавлені сторони спортивної діяльності, з іншого, має чітко виражену функціональну спрямованість і реалізує певне призначення в соціумі [2].

Кожен вид спорту має свій імідж – найкращий належить найпопулярнішому – футболу. Слід зазначити, що імідж тісно пов'язаний з таким поняттям, як популярність, які сильно відрізняються у різних видів спорту. Велику популярність здобули олімпійські види спорту, насамперед завдяки видовищності і увазі багатомільярдної аудиторії [11].

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби. Найрозповсюдженішими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба [14].

Дослідники виділяють кілька типів іміджу – дзеркальний (заснований на суб'єктивному позитивному сприйнятті), поточний (сторонній погляд), корпоративний (базується на історії організації, пропонуваннях ринку продукції та послуг, соціальної відповідальності), бажаний (такий, якого прагнуть), множинний (формований на основі кількох незалежних структур замість однієї корпорації) [3; 4; 6; 9].

Форми прояву іміджу легкої атлетики – це думка про даний вид спорту, кількість змагань, обсяг телевізійних трансляцій, кількість учасників представлення вболівальників, тренерів, наявність спонсорів.

До джерел формування спортивного іміджу можна віднести увагу перших осіб державної влади – президента країни, представників виконавчої влади, керівників спортивних міністерств та відомств, державні заходи щодо розвитку та підтримки легкої атлетики, досягнення спортсменів у даному виді спорту, видатні спортсмени, легкоатлетичні цінності та традиції, досвід та особисті якості тренера та ін. При формуванні іміджу важливо охарактеризувати суб'єкт, щодо якого створю-

ється стійка думка, з позиції системного підходу. Розглядаючи легку атлетику як систему, можна виділити її окремі елементи, пов'язані між собою та складові єдиного цілого [12].

Поданий підхід базується на взаємозв'язку елементів, до яких належать Федерація легкої атлетики в Україні, регіональні федерації та відділення, тренери та спортсмени. Взаємозв'язок окремих елементів здійснюється через інформаційні комунікації, що здійснюються у вигляді обміну інформацією про зміни основних регламентів (нормативи для присвоєння спортивних розрядів та звань, календарний план спортивних заходів на 2024 р. та ін.), тенденції розвитку спорту (включення) у програму Олімпійських ігор нових видів спорту, розробка антидопінгових правил), удосконалення інвентарю, будівництво нових спортивних споруд тощо.

Крім інформаційних комунікацій елементи системи здійснюють взаємодію через прийняття рішень у рамках наявного статусу і повноважень.

Для досягнення позитивного ефекту необхідно керувати процесом створення іміджу легкої атлетики, що означає необхідність застосування основних функцій спортивного менеджменту, таких як планування, організацію, мотивацію та контроль.

Формування іміджу легкої атлетики, можна представити у вигляді процесу, що включає низку етапів – починаючи з етапу визначення проблеми невідповідності наявного рівня популярності до легкої атлетики як національного виду спорту і бажаного. І закінчуючи етапом реалізації запропонованих заходів, а також їхньою оцінкою. Так, проведене вітчизняними дослідниками соціологічне опитування студентської молоді щодо сприйняття легкої атлетики призводить до висновку про вкрай низький рівень поінформованості про даний вид спорту [7]. Водночас опитування, що проводяться Всеукраїнським центром вивчення громадської думки, свідчать про збільшення кількості співвітчизників, які регулярно займаються спортом – з 12% у 2020 р. до 31% у 2024 р. [4]. З метою формування іміджу легкої атлетики, можливе використання поетапного підходу.

Характеризуючи перший етап формування образу, важливо звернути увагу до чинників довкілля, які впливають на імідж легкоатлетів. До економічних факторів можна віднести рівень бюджетного та спонсорського фінансування, цінова доступність екіпірування та інвентарю для занять легкою атлетикою, умови оренди стадіонів та легкоатлетичних секторів.

Серед політичних чинників найбільшу увагу формування іміджу «Королеви спорту» надають чинне законодавство, що регулює правила роботи у спортивній галузі, статус легкої атлетики як олімпійського виду спорту, існуючі заходи підтримки зі сторони істеблішменту.

Основні соціально-культурні чинники, які впливають на спортивний імідж – це сприйняття легкої атлетики як традиційного виду спорту. Широка доступність легкої атлетики як виду спорту будь-якого рівня фізич-

ної підготовленості спортсмена, тенденція формування здорового способу життя у громадян, просування легкоатлетичних дисциплін у світовому співтоваристві.

До технологічних факторів довкілля віднесемо так звані зелені (що зберігають навколишнє середовище) технології проектування та будівництва легкоатлетичних споруд, сучасну начинку стадіонів, що використовуються у виробництві екіпірування та інвентарю для занять фізичними вправами.

Зазначимо, що перелічені чинники довкілля впливають на формування іміджу легкої атлетики, з різною силою, отже, цьому етапі необхідно з урахуванням експертної оцінки визначити вплив кожного чинника, виявлення можливостей і небезпек.

Другий етап призначений для вироблення напрямків розвитку іміджу легкої атлетики. Тут найкращим буде стратегічний підхід до планування кроків щодо формування спортивного іміджу, оскільки вміння бачити перспективний стан національного виду спорту задає необхідний вектор руху до поставленого орієнтиру через визначення призначення даного виду спорту, її цілей, завдань, пошук відмінних рис та переваг перед іншими видами спорту.

Третій етап включає у собі реалізацію наміченого плану. На даному етапі важливим індикатором є якість заходів, що реалізуються, забезпечити яке можливо на основі ефективної організації керівництва даним процесом. Тут потрібні зусилля всіх зацікавлених сторін –

Федерації легкої атлетики, спортсменів, органів виконавчої влади.

На четвертому, заключному етапі необхідно оцінити сформований імідж для того, щоб на основі отриманих даних зробити висновок про динаміку показників, що характеризують розвиток цього виду спорту, і надалі скоригувати цілі та завдання щодо його розвитку, що дозволить пов'язати всі етапи моделі воедино. Важливим показником успішності зроблених зусиль можуть стати зростання популярності легкої атлетики в світі, становлення її як національного бренду, доступне масове навчання підростаючого покоління, включення до програми Олімпійських ігор [8].

Таким чином, розвиток легкої атлетики з позиції процесного підходу включає безліч послідовно об'єднаних елементів і носить безперервний характер.

Висновок. Формування іміджу легкої атлетики як цілеспрямовано створюваного образу суб'єкта здатне впливати на соціум у певних ціннісних межах. Для його успішного розвитку важливо розробити та застосувати комплексний підхід на основі послідовних кроків, що дозволяють враховувати очікування, що формуються в громадській думці, щодо використання національних особливостей функцій легкої атлетики як соціально значущого феномену.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку будуть полягати у формуванні іміджу спорту, на прикладі легкоатлетичних метань.

Література:

1. Бохонкова Ю.О. Соціально-психологічні особливості впливу соціальних мереж на особистісний розвиток у студентському віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(1). С. 53–59.
2. Бохонкова Ю.О. Психологічні засади проектування та прогнозування розвитку особистості : монографія. Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ : Ноулідж, 2014. 219 с.
3. Данилюк І.В. Менталітет як провідна етнопсихологічна характеристика. *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Серія : Психологія*. 2017. Т. 22, Вип. 1. С. 68–78. Електронний ресурс. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2017_22_1_11
4. Данилюк І.В. Становлення психологічної думки вітчизняної української психології ХХ століття в структурі: інтеріоризація – катарсис – екстаз. *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Серія : Психологія*. 2017. Т. 22, Вип. 1. С. 145–152. Електронний ресурс. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2017_22_1_19
5. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. пос. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
6. Клименко В.В. Психологія спорту. К.: МАУП, 2007. 427 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підр. К.: Перша друкарня, 2021. С. 214–215.
8. Прозар М. В., Авінов В. Л., А. О. Петров, В. А. Стасюк, Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор: навч. пос. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 320 с.
9. Петровська Т.В. Соціально-психологічні складові іміджу спортивного тренера як суб'єкта спортивної діяльності. *Наук. час. НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. № 4 (74). С. 74–77.
10. Позднишев Є.В. Роль вербального компонента і психічних процесів у формуванні іміджу спортсмена. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Т. VIII, вип. 2. К., 2005. С. 264–272.
11. Позднишев Є.В. Головні соціально-психологічні чинники, що формують імідж спортсмена. *Наук. зап. Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. К. : Главник, 2005. Вип. 26, в 4-х томах, том 3. С. 391–397.
12. Позднишев Є.В. Журналіст як головний суб'єкт формування іміджу у спорті (соціально-психологічний аналіз). *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. К. : Міленіум, 2007. Вип. 32. С. 487–497.
13. Позднишев Є.В. Вплив інтересів телебачення на процес формування іміджу в спорті. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Том X, Вип. 2. С. 402–411.
14. Позднишев Є.В. Роль інструментів психотехнологій у формуванні та просуванні іміджу суб'єктів спортивної діяльності. *Психологія: реальність і перспективи*: зб. наук. пр. Рівн. держ. гум. ун-ту. Вип. 8. Рівне : РДГУ, 2017. С. 220–225.
15. Позднишев Є.В. Особливості використання психотехнологій формування та підтримки іміджу спортсменів в умовах глобалізації. *Наук. вісник Херс. держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. Вип. 4. Том 2. Херсон : ВД «Гельветика», 2017. С. 146–151.

References:

1. Bokhonkova, Yu.O. (2018). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti vplyvu sotsialnykh merezh na osobystisnyi rozvytok u studentskomu vitsi. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*. № 3(1), Pp. 53–59.
2. Bokhonkova, Yu.O. (2014). Psykholohichni zasady proektuvannia ta prohnozuvannia rozvytku osobystosti : monohrafiia. Skhidnoukr. nats. un-t im. V. Dalia. Luhansk : Noulidzh, 219 p.
3. Danyliuk, I.V. (2017). Mentalitet yak providna etnopsykholohichna kharakterystyka. *Visn. Odes. nats. un-tu. Seriiia : Psykholohiia*. T. 22, Vyp. 1. Pp. 68–78. Elektronnyi resurs. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2017_22_1_11
4. Danyliuk, I.V. (2017). Stanovlennia psykholohichnoi dumky vitchyznianoï ukrainskoi psykholohii XX stolittia v strukturi: interioryzatsiia – katarsys – ekstaz. *Visn. Odes. nats. un-tu. Seriiia : Psykholohiia*. T. 22, Vyp. 1. Pp. 145–152. Elektronnyi resurs. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2017_22_1_19
5. Ivaniï, I.V. (2016). Psykholohiia fizychnoho vykhovannia ta sportu: navch.-metod. pos. Sumy: FOP Tsoma S.P. 204 p.
6. Klymenko, V.V. (2007). Psykholohiia sportu. K.: MAUP. 427 p.
7. Platonov, V.M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia : pidr. K.: Persha drukarnia. Pp. 214–215.
8. Prozar, M.V., Avinov, V.L., Petrov, A.O., Stasiuk, V.A. & Balan S.M. (2020). Teoriia i metodyka sportyvnykh ihor: navch. pos. Kam'ianets-Podilskyi: PP Buinytskyi O.A. 320 p.
9. Petrovska, T.V. (2016). Sotsialno-psykholohichni skladovi imidzhu sportyvnoho trenera yak sub'iekt sportyvnoi diialnosti. *Nauk. chas. NPU imeni M.P. Drahomanova*. Vypusk № 4 (74), Pp. 74–77.
10. Pozdnyshchev, Ye.V. (2005). Rol verbalnogo komponenta i psykhiichnykh protsesiv u formuvanni imidzhu sportsmena. *Aktualni problemy psykholohii*: zb. nauk. pr. Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka APN Ukrainy. T.VIII, vyp. 2. K., Pp. 264–272.
11. Pozdnyshchev, Ye.V. (2005). Holovni sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho formuiut imidzh sportsmena. *Nauk. zap. Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka APN Ukrainy*. K. : Hlavnyk. Vyp. 26, v 4-kh tomakh, tom 3. Pp. 391–397.
12. Pozdnyshchev, Ye.V. (2007). Zhurnalyst yak holovnyi sub'iekt formuvannia imidzhu u sporti (sotsialno-psykholohichni analiz). *Naukovi zapysky Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka APN Ukrainy*. K. : Milenium, Vyp. 32. S. 487–497.
13. Pozdnyshchev, Ye.V. (2007). Vplyv interesiv telebachennia na protses formuvannia imidzhu v sporti. *Aktualni problemy psykholohii* : zb. nauk. pr. Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka APN Ukrainy. K.: DP “Informatsiino-analitychne ahentstvo”. Tom Kh, Vyp. 2. Pp. 402–411.
14. Pozdnyshchev, Ye.V. (2017). Rol instrumentiv psykhotekhnolohii u formuvanni ta prosuvanni imidzhu sub'iektiv sportyvnoi diialnosti. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*: zb. nauk. pr. Rivn. derzh. hum. un-tu. Vyp. 8. Rivne : RDHU. Pp. 220–225.
15. Pozdnyshchev, Ye.V. (2017). Osoblyvosti vykorystannia psykhotekhnolohii formuvannia ta pidtrymky imidzhu sportsmeniv v umovakh hlobalizatsii. *Nauk. visnyk Khers. derzh. un-tu. Seriiia: Psykholohichni nauky*. Vypusk 4. Tom 2. Kherson : VD “Helvetyka”. Pp. 146–151.

ТАКТИКА І СТРАТЕГІЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ САВАТЕРІВ

Коновальчук Анастасія Миколаївна,

аспірантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0003-2138-0797

Мордик Микола Юрійович,

доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0009-0002-5384-8761

У статті йдеться про психологічну підготовку бійців як один із ключових факторів успішної спортивної діяльності у французькому боксі сават. Аналіз сучасної науково-методичної літератури з обраної проблематики щодо вивчення психічного та психофізіологічного стану спортсменів із різних видів єдиноборств вказує на актуальність та важливість вивчення стану фізіологічних систем боксерів у різноманітних умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Авторки вважають, що простіше навчити бійця техніці, ніж психологічній стійкості. Правильно побудована тактика і стратегія розглядається як метод послаблення напруги перед поєдинком і підвищення рівня психологічної готовності бійця у французькому боксі.

Саватери діють на тлі великого психологічного напруження, характерного для будь-якого виду єдиноборств. Загроза сильного удару робить сават особливо видовищним і пред'являє підвищені вимоги до цілої низки психічних процесів, якостей і станів спортсмена. Мета статті – дослідити особливості покращення психологічної підготовки бійців у французькому боксі сават. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, дані з мережі «Інтернет».

Правильно розроблена стратегія є запорукою впевненого ведення поєдинку. Вміння швидко змінювати тактику, манеру ведення поєдинку заздалегідь розробленим планом на бій. Формування тактики й стратегії ведення поєдинку є фактором успішної діяльності саватера.

Саватер повинен мати впевненість у собі, вміти керувати стресом, перетворювати невпевненість на силу, бути мотивованим, не втрачаючи рівня пильності, необхідного для конфронтації, бути боєдатним, не виходячи за нормативні межі. Ці умови взаємозалежні від техніко-тактичного та стратегічного рівнів, тобто належний рівень технічної підготовки заспокоїть бійця, надасть йому впевненості. Максимально розглянуті усі можливі варіанти розвитку поєдинку дозволять розумно та ефективно використовувати тактичний аспект та допоможуть опанувати стрес.

Ключові слова: сават, психологія, підготовка, тактика, стратегія.

Konovalechuk Anastasia, Mordyk Mykola. Tactics and strategy as a factor of psychological resistance of savaters

The article deals with the psychological preparation of fighters as one of the key factors of successful sports activities in French Savat boxing. The analysis of modern scientific and methodological literature on selected issues regarding the study of the mental and psychophysiological state of athletes from various types of martial arts indicates the relevance and importance of studying the state of the physiological systems of boxers in various conditions of training and competition. The authors believe that it is easier to teach a fighter technique than psychological stability. Correctly constructed tactics and strategy are considered as a method of easing the tension before the fight and increasing the level of psychological readiness of the fighter in French boxing.

Savaters act against the background of great psychological stress, characteristic of any type of martial arts. The threat of a strong blow makes savat particularly spectacular and places increased demands on a number of mental processes, qualities and states of the athlete. The purpose of the article is to investigate the features of improving the psychological training of fighters in French Savat boxing. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical observation, data from the Internet network.

A properly developed strategy is the key to a confident fight. The ability to quickly change tactics, the manner of conducting a fight with a previously developed battle plan. The formation of tactics and strategies for conducting a duel is a factor in the successful activity of a saboteur.

The Savater must have self-confidence, be able to manage stress, turn uncertainty into strength, be motivated without losing the level of vigilance necessary for confrontation, be combative without going beyond normative boundaries. These conditions are interdependent on the technical-tactical and strategic levels, that is, the proper level of technical training will calm the fighter and give him confidence. Maximally considering all possible options for the development of the match will allow you to use the tactical aspect wisely and effectively and help you overcome stress.

Key words: Savat, psychology, preparation, tactics, strategy.

Вступ. Часто тренери стикаються з такою практикою, що в процесі змагань боєць не підтверджує результати, досягнуті на тренуваннях, а причиною цього є психологічний фактор. Завдання тренера визначити

походження цих проблем і обрати методи їх усунення. У нашій статті ми пропонуємо розглянути поняття тактики і стратегії як методи покращення психологічної підготовки саватерів [5].

Французький бокс відрізняється від інших видів єдиноборств. Спортсмену природно тренуватися, удосконалювати себе, щоб, вийшовши в ринг, уміти тримати удар і залишатися при цьому психологічно стійким.

Як і всі спортсмени, боєць готується морально. Ця підготовка може бути спланованою, структурованою чи ні, інтегрованою з іншими факторами або ізольованою за допомогою спеціальних методів.

Психічний фактор – це дуже широке поле. З цього починається спортивна підготовка. Повинні бути встановлені цілі досягнення, трансформації та продуктивності [2].

Актуальність наукового пошуку зумовлена особливостями покращення психологічної підготовки бійців у французькому боксі сават.

Матеріали та методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, дані з мережі «Інтернет».

Результати дослідження: психологічна підготовка в саваті визначається, по-перше, ступенем розвитку спеціалізованого сприйняття: відчуття дистанції і часу удару, орієнтування на рингу, швидкості реакції, уміння передбачати дії суперника, тактичного мислення, уваги і, по-друге, психологічним станом спортсмена [1].

У французькому боксі психологічна підготовка є одним із ключових факторів. Боєць, який не є психологічно стійким, піддається дії певних чинників, таких як: страх програти бій (не виправдати сподівання тренера), програти бій нокаутом, травмуватися (вперше або повторно), страх перед сильним суперником (володіючи достовірною або недостовірною інформацією про нього), що є причинами поганого ведення поєдинку, невиконання поставлених завдань і ймовірного програшу.

Так, багато тренерів погоджуються, що цей фактор продуктивності, який називається «психічним», є важливим у змагальному спорті, а тим більше у бойових дисциплінах. Насправді, особливість в тому, що, окрім складної системи підготовки (тактичної, фізичної), діяти з метою оптимізації продуктивності щодо вагової категорії, залучення фізичної цілісності або цілепокладання, тренування та змагання – присутнє психологічне та фізичне управління отриманими ударами [10].

Варто розуміти, що дає впевненість саватеру під час виходу в ринг. Варто згадати поняття тактики і стратегії. Точність знаходиться на межі між технікою і тактикою. Дійсно, тут буде потрібна як якість виконання рухів (удари ногами, руками), так і вміння опрацьовувати інформацію. Обробка інформації у французькому боксі вимагає від спортсмена керувати невизначеністю, ключовим словом тактики [8].

Ця невизначеність може бути виражена в: а) невизначеність із суперником; б) просторова невизначеність; в) часова невизначеність.

Вміння опановувати стрес ґрунтується на еволюції рівня невизначеності, яким спортсмен повинен навчитися керувати:

– «Я атакую, а мене – ні», або як керувати невизначеністю під час і після дії в поєдинку;

– «Мене атакують і я атакую», або як керувати невизначеністю, створеною суперником, і діяти у відповідь (капітуляція, відповідь);

– «Мене атакують і я атакую» (складні ситуації), або як керувати складною невизначеністю, створеною супротивником, і діяти у відповідь, маючи можливість змінити хід поєдинку (дистанцію, переміщення);

– «Я працюю «прихованим» першим номером», або як впоратися з невизначеністю за дуже короткий час і передбачити до того, як дія суперника закінчиться (контратака, зупинки перед або під час атаки);

– «Я заважаю дотиком», або як зуміти впоратися з невпевненістю суперника (попередні оцінки), я зменшую її (впевненість суперника), зберігаючи високий рівень складності моїх дій (фінти, зміна темпу, використання розривів дистанції, переміщення) [4].

У даному випадку техніка буде інструментом, який використовується в контексті тактики, і це відповідно до численних параметрів, якими потрібно керувати: морфологія, розташування супротивника, швидкість дії, швидкість руху, вид дії, ритм дій та ін. Усе це в результаті дає впевненість бійцю у тому, що він діятиме правильно при будь-якому розвитку подій під час поєдинку.

Можна навести приклади простих тактик, які ми пропонуємо для покращення розуміння дій у поєдинку і відповідно підвищення рівня впевненості спортсмена:

- працювати контрфінтом;
- фінти руками, удари ногами (обманні рухи);
- робота на нижньому рівні, щоб послабити якість захисту суперника;
- боксувати під час відступу проти супротивника, який віддає перевагу техніці удару;
- надавати перевагу прийомам із прямолінійними траєкторіями під час контратаки, використання техніки із круговими траєкторіями;
- надання переваги швидкості та технічності проти сильного суперника;
- надавати перевагу силі та ефективності проти швидкого та технічного суперника [9].

Тактика чи стратегія, часто ці два поняття плутають. Насправді їх слід розрізняти. Стратегію неможливо розробити безпосередньо на місці поєдинку. Це перш за все заздалегідь підготовлений план, на основі якого будуються тактичні дії. У саваті будь-яка стратегія характеризується різними основними елементами:

- спостереження за оточенням супротивника;
- аналіз контексту, власного стилю, стилю опонента;
- висновки, аналіз, що буде зроблено, що не буде;
- складений план дій на поєдинок [3].

Розрізняють також поняття «психічний фактор продуктивності». Щоб розробити стратегію, ми визначили п'ять основних елементів, які слід враховувати й аналізувати:

- філософія чи доктрина (положення, законодавча база, в межах якої відбувається діяльність (спортивна чи ін.));
- контекст (для бійця тип мети, її важливість, її обмеження тощо);

– природа (елементи, які неможливо обійти, такі як морфологія спортсмена, його природні та генетичні якості);

– мистецтво або індивідуалізація техніки (фіксованої техніки немає). Ми не можемо нав'язати стиль, техніку. Кожен боєць повинен створити власне мистецтво, яке буде набором індивідуальних рухових і психічних реакцій, пов'язаних із його природою;

– лідерство (мистецтво управління або мистецтво спілкування, щоб передавати, навчати, спрямовувати, допомагати, будувати разом) [7].

Природа цих цілей тісно пов'язана з поняттям мотивації, іншими словами, силою волі, спрямованою на досягнення поставленої мети. Мотивація бійця буде його першим «паливом». Крім того, важливо розуміти, що природа цієї мотивації сприятиме чи не сприятиме досягненню результату. Наприклад, внутрішня мотивація (зосереджена на собі) часто є більш корисною, ніж зовнішня мотивація (зосереджена на зовнішніх елементах, таких як гроші, погляди інших тощо).

Управління стресом – це те, до чого повинен прагнути кожен спортсмен. Стрес відповідає різниці, яку відчуває індивід між його представленням майбутньої ситуації та здатністю вирішити її.

Отже, все залежить від рівня впевненості в собі перед початком змагань. Залежно від особистості спортсмена та його чи її характерних рис, управління стресом буде основоположним у перспективі досягнення результативності. Погано керований стрес стане гальмівним і обмежить ефективність саватера на всіх рівнях.

«Занадто добре» керований стрес може бути фактором падіння мотивації, пильності, спричинити низьку продуктивність. Боєць повинен «розмістити курсор» на потрібному рівні, а тренер керувати цим.

Як і в багатьох спортивних дисциплінах, у французькому боксі біль присутній постійно. Причиною цьому є навантаження при роботі із спортивними снарядами, а також отримані удари під час тренувань та змагань.

Керування цим відчуттям «постійного болю» дозволяє спортсмену постійно підтримувати ефективну інтенсивність роботи для поставленої мети. Таким чином, саватер вчиться працювати на своїх фізіологічних і психологічних межах, знати їх і перевищувати, розуміти «свою межу». Тренер при цьому повинен бути обережний, щоб не привести спортсмена до відхилень, які зашкодять його здоров'ю.

Варто розробити системний підхід до тренувань і врахувати досвід минулих поєдинків та спланувати перебіг наступних. Почерговість, сумісність між різ-

ними тренувальними навантаженнями (чергування навантажень); цілісна, адаптована система засобів: знань і досвіду навчання, матеріалів тощо.

Для підвищення стресостійкості саватера можна використати деякі методи на тренуваннях:

– чергувати роботу, щоб забезпечити адаптацію та відновлення тренувальних навантажень;

– поєднувати швидкість і техніку, аеробіку та гнучкість;

– послідовний вибір техніки розтяжки відповідно до моменту (початок циклу, початок дня, початок тренування).

Основна мета в підготовці до поєдинку – поставити спортсмена в центр його продуктивності. Приклади тренувань, яких слід уникати під час покращення психологічної стійкості бійця:

– навантаження, що передують дуже складній техніко-тактичній роботі, яка потребує фізичної свіжості;

– тренування розширеної гнучкості після пліометричної роботи (погіршення мікротравм м'язів);

– тренування спрямоване на швидкісну роботу після аеробної роботи, оскільки швидкість, щоб оптимізуватися, повинна працювати на «фоні втомленості»;

– велика робота над слабкими сторонами спортсмена, поки його мотивація на низькому рівні;

– залучення тренерів, інструкторів, фізіотерапевтів, дієтологів, які ніколи не працювали з даними спортсменами [6].

У цьому випадку для тренера важливо використовувати «повзунок сильних/слабких сторін» уміло, щоб підтримувати належний рівень впевненості. Таким чином, робота над слабкими сторонами дозволяє спортсмену прогресувати, але також створює ризик того, що він втрачає мотивацію. З іншого боку, удосконалення сильних сторін ставить бійця в ситуацію майже систематичного успіху, це додає впевненості і мотивує. Тренер має бути «диригентом», який керує цими двома інструментами для гармонійного виконання поставлених завдань.

Висновок. Взаємодія між технічними і тактичними факторами, створення стратегії виконання завчених тактичних дій, на нашу думку, є одним із ключових елементів психологічної стійкості. У момент бою вибирається техніка, яка може принести саватеру успіх. Заздалегідь розглянуті усі ймовірні варіанти розвитку подій сприятимуть впевненості спортсмена у власних силах.

Таким чином, ми вважаємо, що тактика і стратегія є єдиними з найважливіших елементів, що сприяють психологічній стійкості бійця у французькому боксі сават.

Література:

1. Andriets MM, Andriets VI. Psychological aspects of physical culture and sports. *Deutscher Wissenschaftsverlag*. 2017;2(1):68–70. DOI: 10.19221/2017219
2. Blanco-García C, Sánchez JA, Rodríguez G, Mon D. Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(15):8196. DOI: 10.3390/ijerph18158196
3. Bulğay C, Tingaz EO, Bayraktar I, Çetin E. Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*. 2020;1–8. DOI: 10.1007/s12144-020-00967-y

4. Diotaiuti P, Corrado S, Mancone S, Falese L. Resilience in the Endurance Runner: The Role of Self-Regulatory Modes and Basic Psychological Needs. *Frontiers in Psychology*. 2021;3723. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.558287
5. Hill Y, Ruud JR, Hartigh D, Meijer R, Van Yperen NW. Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018;7(4):333. DOI: 10.1037/spy0000118
6. Hut M, Minkler TO, Glass CR, Weppner CH, Thomas HM, Flannery CB. A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2021;1–23. DOI: 10.1080/10413200.2021.1989521
7. Kegelaers J, Wylleman P. Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019;8(3):239. DOI: 10.1037/spy0000151
8. Özdemir N. The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*. 2019;7(10):47–57. DOI: 10.11114/jets.v7i10.4323
9. Sarkar M. Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*. 2017;1(3):1–4. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.013
10. Wroblewska Z, Stodolka J, Mackala K. Developing a Model of Risk Factors of Injury in Track and Field Athletes. *Applied Sciences*. 2020;10(8):2963. DOI: 10.3390/app10082963

References:

1. Andriets, M.M. & Andriets, V.I. (2017). Psychological aspects of physical culture and sports. *Deutscher Wissenschaftsherald*. 2(1):68–70. DOI: 10.19221/2017219. [in English].
2. Blanco-García, C., Sánchez, J.A., Rodríguez, G. & Mon D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*. 18(15):8196. DOI: 10.3390/ijerph18158196. [in English].
3. Bulğay, C., Tingaz, E.O., Bayraktar, I. & Çetin, E. (2020). Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*. 1–8. DOI: 10.1007/s12144-020-00967-y. [in English].
4. Diotaiuti, P., Corrado, S., Mancone, S. & Falese, L. (2021). Resilience in the Endurance Runner: The Role of Self-Regulatory Modes and Basic Psychological Needs. *Frontiers in Psychology*. 3723. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.558287. [in English].
5. Hill, Y., Ruud, J.R., Hartigh, D., Meijer, R. & Van Yperen, N.W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 7(4):333. DOI: 10.1037/spy0000118. [in English].
6. Hut, M. et al. (2021). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1–23. DOI: 10.1080/10413200.2021.1989521. [in English].
7. Kegelaers, J. & Wylleman, P. (2019). Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 8(3):239. DOI: 10.1037/spy0000151. [in English].
8. Özdemir, N. (2019). The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*. 7(10):47–57. DOI: 10.11114/jets.v7i10.4323. [in English].
9. Sarkar, M. (2017). Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*. 1(3):1–4. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.013. [in English].
10. Wroblewska, Z., Stodolka, J. & Mackala, K. (2020). Developing a Model of Risk Factors of Injury in Track and Field Athletes. *Applied Sciences*. 10(8):2963. DOI: 10.3390/app10082963. [in English].

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З УРАХУВАННЯМ РАНЬОГО ДОСВІДУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ (НА ПРИКЛАДІ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ)

Кос Руслан Сергійович,

аспірант кафедри історії та теорії Олімпійського спорту
Національного університету фізичного виховання та спорту України
ORCID ID: 0000-0003-1945-8217

Силові здібності – здатність людини до виконання дії з подолання опору, за рахунок м'язових зусиль. В спортивній підготовці сила має одне з найважливіших значень, оскільки діяльність футболістів визначається високою потужністю, інтенсивністю та змішаним типом енергозабезпечення. Під час гри футболісти виконують не лише спринт в інтервальному режимі, а й високу кількість прискорень та сповільнень при гострому гальмуванні та зміні напрямку руху, що відноситься до параметрів силових здібностей. Також біомеханіка рухів футболіста включає постійну зміну напрямку під час якої відбуваються різкі переключення швидкостей руху та додання зовнішнього опору при переході від фази гальмування до фази відштовхування. Силова здатність має прояв як фактор зовнішньої боротьби з суперником, під час якого необхідно виграти верхній м'яч (стрибок вгору), виконати підкат (стрибок вперед) чи гра корпусом як статичне зусилля. В процесі багаторічного вдосконалення, сенситивний період розвитку силових здібностей відноситься до попередньо-базового та спеціалізовано-базових періодів. Попри те, в процесі вікового онтогенезу, діти набувають особливостей до фази польоту вже з 3-х років, а під час навчання використовується гра 1 в 1, де діти мають зовнішній тиск та опір. Мета даної роботи полягає в аналізі рівня прояву силових здібностей серед футболістів-початківців віком від 5 до 10 років з урахуванням їх попереднього набутого досвіду занять спортом. Основу дослідження складає порівняльна характеристика між контрольною групою (футболісти, які розпочали займатись футболом у віці до 6 років у дошкільних футбольних клубах), основною групою № 1 (футболісти, які почали займатись футболом у віці після 6 років у ДЮСШ) та основною групою № 2 (діти без досвіду занять футболом, які тільки розпочинають спортивну кар'єру). Для визначення рівня прояву силових здібностей було проведено педагогічне тестування, що включає 3 тести: стрибок в довжину з місця, потрійний стрибок в довжину, стрибок у висоту. Фіксується результат в метрах за останньою відміткою. Результати педагогічного тестування свідчать про те, що контрольна група має найнижчий відсоток розсіювання показників відносно середнього значення, що підтверджує позитивний вплив тренувального процесу на кожного його учасника, при цьому результати тесту теж є найбільш якісними в порівнянні з іншими групами, що свідчить про різницю рівня підготовленості дітей на початковому етапі підготовки.

Ключові слова: багаторічна підготовка, початковий етап підготовки, футбол, силові здібності, дошкільний футбол, вікові особливості, фізичні якості.

Kos Ruslan. Physical performance of beginner football players taking into account the early experience of sports (on the example of strength abilities)

Strength abilities are the ability of a person to perform an action to overcome resistance through muscle effort. In sports training, strength is one of the most important things, since the activity of football players is determined by high power, intensity and a mixed type of energy supply. During the game, football players perform not only sprints in interval mode, but also a high number of accelerations and decelerations with acute braking and changes in direction, which is related to the parameters of strength abilities. Also, the biomechanics of a football player's movements includes a constant change of direction during which there are sharp switches of speeds and overcoming of external resistance during the transition from the braking phase to the pushing phase. Strength ability is manifested as a factor in the external struggle with an opponent, during which it is necessary to win the top ball (jump up), perform a roll (jump forward) or play with the body as a static effort. In the process of long-term improvement, the sensitive period of development of strength abilities refers to the pre-basic and specialized-basic periods. At the same time, in the process of age-related ontogenesis, children acquire characteristics of the flight phase from the age of 3, and during training, a 1-to-1 game is used, where children have external pressure and resistance. The purpose of this work is to analyze the level of manifestation of strength abilities among beginner football players aged 5 to 10 years, taking into account their previous experience in sports. The basis of the research is a comparative characteristic between the control group (football players who started playing football at the age of up to 6 years in preschool football clubs), the main group №1 (football players who started playing football at the age of after 6 years in the CYSS) and the main group №2 (children without experience of playing football who are just starting their sports career). To determine the level of manifestation of power abilities, a pedagogical test was conducted, which includes 3 tests: a long jump from a place, a triple long jump, a high jump. The result is recorded in meters at the last mark. The results of pedagogical testing indicate that the control group has the lowest percentage of scattering of indicators relative to the average value, which confirms the positive impact of the training process on each of its participants, while the test results are also of the highest quality compared to other groups, which indicates a difference in the level of preparedness of children at the initial stage of training.

Key words: long-term training, initial stage of training, football, strength abilities, preschool football, age features, physical qualities.

Вступ. Вікові особливості розвитку включають сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, розвитку функціональних систем, формування вмінь, здібностей та навичок під впливом системних занять спортом [4].

При відсутності належної рухової активності з елементами фізичного розвитку, дитина втрачає певні можливості для подальшого вдосконалення її рухового потенціалу [5]. Ряд досліджень вказують на прямий зв'язок

рухової активності на розвиток дитини та відмінності в розвитку між дітьми однієї вікової групи, які мають досвід занять в дошкільному віці та ті, які не займалися [1, 2, 3, 6]. В проведеному анкетуванні серед діючих тренерів та науково-педагогічних працівників кафедри футболу визначається відмінність у фізичному розвитку та фізичній послідовності серед дітей, які вперше почали займатись футболом у ДЮСШ та дітей, які займалися футболом до цього з раннього віку (наприклад у дошкільних футбольних клубах) [1, 7]. Проведення дослідження спрямоване на виявлення різниці підготовленості між дітьми які мають досвід занять футболом в дошкільних футбольних клубах та тих, хто не має досвіду і починає займатись після 6 років.

Мета дослідження: проаналізувати та вивчити вплив тенденції до раннього початку занять футболом на рівень розвитку силових здібностей футболістів-початківців.

Матеріали та методи. Для вирішення поставлених задач були застосовані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. В дослідженні взяли участь 40 дітей віком від 5 до 10 років «з» та «без» попереднього досвіду занять футболом. Відповідно поділені на 3 групи:

1. Контрольна група (12 спортсменів) до якої увійшли спортсмени, які здобули перший досвід занять футболом у дошкільному віці.

2. Основна група № 1 (12 спортсменів) до якої увійшли спортсмени, які почали займатись футболом у віці 6–7 років.

3. Основна група № 2 (16 спортсменів) до якої увійшли спортсмени, досвід занять яких до 2-х місяців.

Результати дослідження. В спортивній підготовці сила має одне з найважливіших значень, оскільки діяльність футболістів визначається високою потужністю, інтенсивністю долаання опору під впливом змішаного типу енергозабезпечення. Під час гри футболісти виконують не лише спринт (прояв максимальної швидкості) в інтервальному режимі, а й здатність до прояву високої кількості вибухових прискорень та сповільнень з гострим гальмуванням та зміною напрямку руху.

Біомеханіка рухів футболіста включає постійну зміну напрямку під час якої відбуваються різкі переключення швидкостей руху та долаання зовнішнього опору при переході від фази гальмування до фази відштовхування. Силові здібності мають прояв як фактор зовнішньої боротьби з суперником, під час якого необхідно виграти верхній м'яч (стрибок вгору), виконати підкат (стрибок вперед) чи гра корпусом. В процесі багаторічного вдосконалення, сенситивний період розвитку силових здібностей відноситься до попередньо-базового та спеціалізовано-базових періодів. По при те, в процесі вікового онтогенезу, діти набувають особливостей до фази польоту вже з 3ох років, а під час навчання використовується гра 1 в 1, де діти мають зовнішній тиск та опір.

Отримані результати в ході тестування, вказують на різницю показників між 3-ма групами, які прийняли участь у випробуванні (табл. 1).

І. Тест 1. Стрибок у довжину з місця

Стрибок у довжину з місця – тест, що є базовим для оцінки вибухової сили. Гравець здійснює стрибок уперед на максимальну відстань з місця без перед початкового руху ногами, попередньо можливо зробити замахи руками та присісти зігнувши ноги в колінному суглобі приготувавшись до стрибка. Ця вправа вимагає силових зусиль і координації для досягнення максимального результату. Основні аспекти стрибка у довжину з місця включають: техніка стрибка та техніка приземлення, сила м'язів ніг, координація і баланс.

Результати дослідження представлені на рисунку 1, вказують на те, що результати КГ лежать в межах 1,2–1,55 з середнім значенням 1,37 з величиною розсіювання відносно середнього значення 8.76%; результати ОГ1 лежать в межах 1,2–1,77 з середнім значенням 1,34 з величиною розсіювання у 17,91%; результати ОГ2 лежать в межах 0,69–1,25 з середнім значенням 1,01 з величиною розсіювання відносно середнього значення на 19,8%.

II. Тест 2. Потрійний стрибок у довжину

Потрійний стрибок у довжину з місця є більш складно-координаційним для виконання, оскільки передбачає утримання рівноваги на 1й нозі та силою відштовхування. Виконання тесту передбачає оцінку сили м'язів ніг (стопа, стегно), утримання рівноваги, мінімальний

Таблиця 1

Результати педагогічного тестування на визначення рівня розвитку

	Контрольна група (КГ)			Основна група(ОГ1) № 1			Основна група(ОГ2) № 2		
	Тест								
	Стрибок з місця (м)	Потрійний стрибок (м)	Стрибок у висоту (см)	Стрибок з місця (м)	Потрійний стрибок (м)	Стрибок у висоту (см)	Стрибок з місця (м)	Потрійний стрибок (м)	Стрибок у висоту (см)
Максимальний показник	1,55	4,62	33	1,77	4,28	34	1,25	3,8	26
Мінімальний результат	1,2	3,45	13	1,2	3,1	13	0,69	1,5	5
Середнє значення	1,37	4,07	24	1,34	3,65	20,5	1,01	2,45	13,56
σ	0,12	0,334	2,53	0,24	0,437	3,19	0,2	0,741	6,38
CV (%)	8,76	8,21	10,54	17,91	11,97	15,56	19,8	30,24	47,05

Примітки: σ – середнє квадратичне відхилення; CV – коефіцієнт варіації.

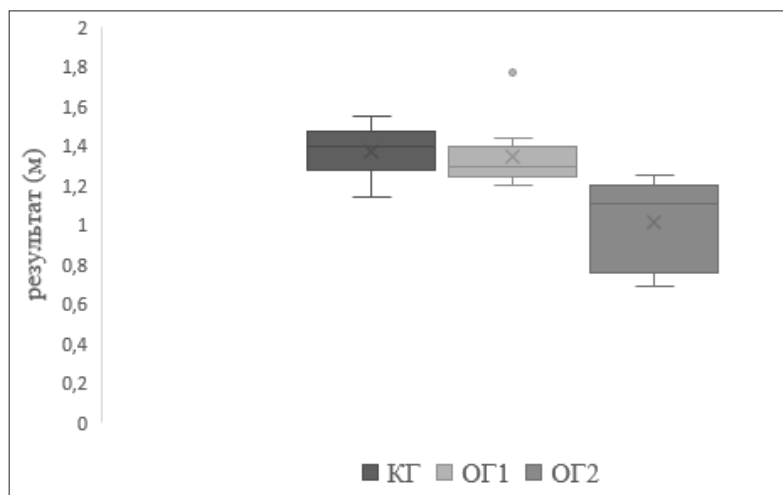


Рис. 1. Результати педагогічного тестування (стрибок в довжину з місця)

час контакту з землею, максимальне відштовхування від землі. При проведенні дослідження, діти без досвіду занять чи з мінімальним досвідом занять мали проблеми з виконанням даного тесту, оскільки втрачали рівновагу, а час приземлення та відштовхування на 1й нозі складав від 1 до 3 сек, натомість як діти з досвідом занять могли виконати тест без додаткових пауз на утримання рівноваги. Прямий вплив координаційних здібностей на функціональну потужність та техніку виконання визначає і кінцевий результат. Результати дослідження представлені на рисунку 2.

Контрольна група має найнижчий відсоток розсіювання показників, що підтверджує позитивний вплив тренувального процесу на кожного його учасника. При цьому результати тесту теж є найбільш якісними в порівнянні з іншими групами та лежать в проміжку 3.45–4.62 з середнім значенням 4.07 м.

Основна група 1 має найбільш близькі значення по однорідності до контрольної групи, проте учасники

цієї категорії мають менше досвіду занять, тим самим коефіцієнт варіабельності більший охоплюючи межі показників від 3.1–4.28 з середнім значенням 3.65.

Основна група 2 має найменші за значенням результати та найбільший за значенням коефіцієнт варіації. Діти без досвіду занять спортом з низьким рівнем рухової активності не мали легкості у виконанні даного тесту. Діапазон показників від 1.5 до 3.8 м, з середнім значенням 2.45 м, залежить від віку дитини та її вміння утримати рівновагу і лише потім сила та потужність ніг.

III. Тест 3. Стрибок у висоту

Стрибок у висоту з місця, що зазначений у програмі для ДЮСШ для контролю силових здібностей є близьким до тесту, який виконують професійні команди на спеціальній платформі: Контр-мувмен (Counter Movement) джамп – це техніка стрибка, яку використовують спортсмени для досягнення максимальної висоти та потужності відштовхування від поверхні. Результат фіксується в сантиметрах. Виконання стрибка визнача-

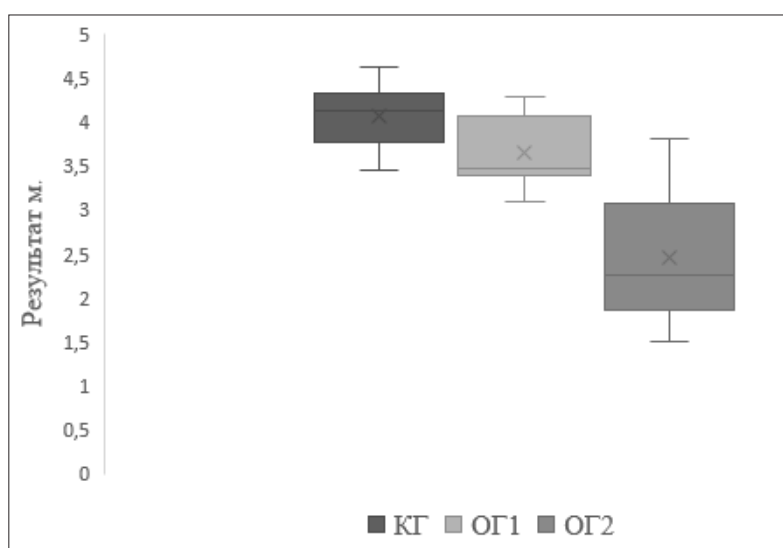


Рис. 2. Результати педагогічного тестування (потрійний стрибок у довжину)

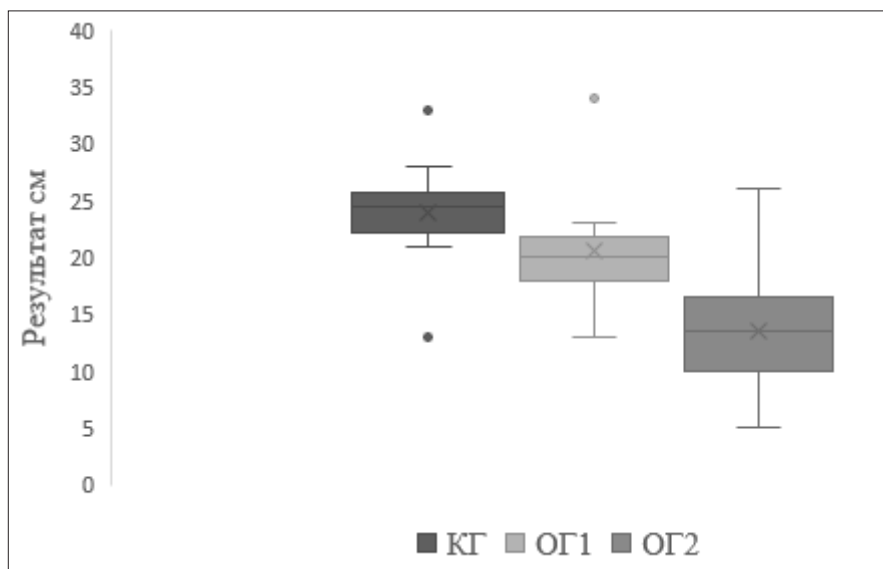


Рис. 3. Результати педагогічного тестування (стрибок у висоту)

ється силою м'язів стопи та станом центральної нервової системи, що дає імпульс до виконання потужного зусилля. Оскільки техніка виконання тесту досить проста, це дає змогу відслідковувати результати відповідно до особливостей розвитку в онтогенезі та впливу спортивної підготовки на результати.

Результати дослідження представлені на рисунку 3 та вказують на різницю між показниками.

Контрольна група показала результати, що лежать в межах 13–33 з середнім значенням 24 см. Середнє квадратичне відхилення складає 2,53 та коефіцієнт варіації 10,54% що визначає однорідність групи. Більш високі показники в порівнянні з іншими випробувальними групами свідчать про позитивний і значний вплив системних занять футболом на приріст силових здібностей.

Основна група 1 показала результати, що лежать в межах 13–34 з середнім значенням 20,5. Межі результатів практично ідентичні з межами контрольної групи, що свідчить про потенційні можливості прояву силових здібностей на початковому етапі підготовки, проте коефіцієнт варіації дещо вищий, що вказує на меншу рівномірність результатів досліджуваних гравців, та менший

вплив на них в процесі спортивної підготовки в порівнянні з контрольною групою.

Основна група 2 показала результати, що лежать в межах від 5 до 26 з середнім значенням 13,56 см. При цьому коефіцієнт варіації складає 47,05% та відноситься до межі високої невідповідності результатів дослідження. Відсутність впливу фізичного навантаження на стан ЦНС та прояву силових здібностей визначається в низьких результатах відносно їх однолітків, які мають досвід занять.

Висновки. Тренувальний процес юних футболістів має включати засоби та методи направлені на розвиток фізичних якостей, в системі гармонійного розвитку. За результатами дослідження встановлено вплив тривалості занять на рівень прояву силових здібностей та різницю в рівні прояву серед дітей на початковому етапі підготовки. Індивідуалізація тренувального процесу має охоплювати особливості розвитку кожного футболіста та враховувати попередньо здобутий досвід, рівень прояву фізичних якостей та рівень технічної майстерності. В рамках річного циклу важливим є проведення контролю, для оцінки та диференціації спортсменів за рівнем підготовленості.

Література:

1. Кос Р.С., Улан А.М. Дослідження явища раннього початку занять спортом у футболі. *Збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції у 2 ч.* Полтава: ЦФЕНД, 2022. Ч. 2. 59 с.
2. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія] / Н.Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2013. 432 с.
3. Сухомлинов Р.О., Андреева О.В. Характеристика показників фізичного розвитку хлопчиків 5–6 років, які займаються у дитячих футбольних клубах *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 7 (89)* 2017
4. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. Г. Авраменко та ін. За заг. ред. К.: Науково-методичний комітет ФФУ, 2003. 106 с.
5. Шинкарук О., Сиваш І., Улан А. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки. *Журнал Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2016. №. 2 (34). С. 110–114.
6. Jelovčan, G., Zorc, J. (2016). Preschool children's results in movement ABC test: Differences between girls and boys in movement deficit. *Ann. Kinesiol.* 7, 3–19.
7. Kos R. S., Ulan A. M. Sports preparation in preschool football clubs in Ukraine and the world. *Public health – a basis of physical culture and sports Riga, Latvia* : Baltija Publishing, 2023. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-6>.

References:

1. Kos R. S., Ulan A. M. (2022) Doslidzhennia yavlyshcha rannoho pochatku zaniat sportom u futboli [A study of the phenomenon of early start of sports in football] *Stratehichni priorytety rozvytku nauky, osvity ta suspilstva: zbirnyk tez dopovidei mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (Poltava, 22 chervnia 2022 r.): u 2 ch. Poltava: TsFEND, 2022. Ch. 2. 59 s. [in Ukrainian].
2. Panhelova N.Ie. (2013) Formuvannia harmoniino rozvynenoj osobystosti ditei doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia : [monohrafiia] / N.Ie. Panhelova. Pereiaslav-Khmelnitskyi: FOP Lukashevych O.M., 2013. 432 s. [in Ukrainian].
3. Sukhomlynov R.O., Andrieieva O.V. (2017) Kharakterystyka pokaznykiv fizychnoho rozvytku khlopchykiv 5–6 rokiv, yaki zaimaiutsia u dytiachykh futbolnykh klubakh *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova Vypusk 7 (89)* [in Ukrainian].
4. V. H. Avramenko ta in. (2003) Futbol: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu ta shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti. [Football: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sportsmanship] Kyiv.: FFU Scientific and Methodological Committee [in Ukrainian]
5. Shynkaruk O., Syvash I., Ulan A. (2016) Osoblyvosti vidboru ditei na pochatkovomu etapi sportyvnoi pidhotovky. *Zhurnal Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. № 2 (34)*. S. 110–114. [in Ukrainian].
6. Jelovčan, G., & Zúrc, J. (2016). Preschool children's results in movement ABC test: Differences between girls and boys in movement deficit. *Ann. Kinesiol*, 7, 3–19.
7. Kos R. S., Ulan A. M. (2023) Sports preparation in preschool football clubs in Ukraine and the world. *Public health – a basis of physical culture and sports Riga, Latvia : Baltija Publishing*, DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-6>.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Лазоренко Сергій Анатолійович,

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0001-6493-8514

Петренко Наталія Володимирівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-8563-8606

Коломісць Андрій Якович,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського національного аграрного університету
ORCID ID: 0000-0002-7645-5728

Українські паралімпійці сьогодні відомі в усьому світі, вони гідно представляють національний Інваспорт на міжнародних змаганнях за усіма класифікаційними нозологіями. Уперше українські атлети з особливими потребами взяли участь у Паралімпіаді 1996 року у американській Атланті, виборовши одну золоту, чотири срібні та дві бронзові нагороди. На останній Паралімпіаді у столиці Франції 2024 року, українським інваспортсменам підкорилися 22 золоті, 28 срібних та 32 бронзові нагороди, що дозволило національним паралімпійцям посісти сьоме місце у неофіційному командному заліку Ігор. Указані видатні результати, прямопропорційно пов'язані з досить успішним поєднанням програм менеджменту і маркетингу української системи Інваспорт. Національна спортивна наука, не залишає проблему оптимізації процесу багаторічної підготовки паралімпійців, поза сферою свого впливу. Нашими науковцями досліджено усі аспекти багатofакторності вишколу спортсменів з особливими потребами – сліпих і слабобачучих, глухих і слабочуючих, атлетів з ураженням опорно-рухового апарату та відхиленням розумового розвитку. Але більш детального вивчення потребує процес використання інноваційних підходів, які є універсальними у підготовці спортсменів з інвалідністю за усіма нозологіями. Аквафітнес – це напрям фізкультурно-оздоровчого комплексу, що має стрімку динаміку у сфері фітнес-послуг. З точки зору системного підходу, аквафітнес представлений комплексом фізичних вправ конкретної спрямованості та впливу на органи та їх системи в умовах абіотичного (водного) середовища, яке завдяки фізичним властивостям виконує роль багатofункціонального тренажера, включає в себе організовані і самостійні заняття з використанням спеціальних засобів, які передбачають вирішення оздоровчих, реабілітаційних та тренувальних завдань. Тому лейтмотивом написання даної наукової публікації була валідація особливостей використання аквафітнесу у підготовці спортсменів системи Інваспорт.

Ключові слова: паралімпійський спорт, адаптивний спорт, аквафітнес, аква-аеробіка, спортсмени з особливими потребами, засоби аквафітнесу.

Lazorenko Serhii, Petrenko Nataliia, Kolomiets Andrii. Features of using aquafitness equipment in training athletes with special needs

Ukrainian Paralympians are known all over the world today, they worthily represent the national Invasport at international competitions in all classification nosologies. For the first time, Ukrainian athletes with special needs took part in the 1996 Paralympics in Atlanta, USA, winning one gold, four silver and two bronze medals. At the latest Paralympics in the French capital in 2024, Ukrainian invasportists won 22 gold, 28 silver and 32 bronze medals, which allowed the national Paralympians to take seventh place in the unofficial team standings of the Games. The indicated outstanding results are directly related to the rather successful combination of management and marketing programs of the Ukrainian Invasport system. National sports science does not leave the problem of optimizing the process of long-term training of Paralympians outside the sphere of its influence. Our scientists have studied all aspects of the multifactorial nature of training athletes with special needs – the blind and visually impaired, the deaf and hearing impaired, athletes with musculoskeletal injuries and mental retardation. But the process of using innovative approaches that are universal in the training of athletes with disabilities of all nosologies requires more detailed study. Aquafitness or aqua aerobics is a direction of the physical culture and health complex, which has rapid dynamics in the field of fitness services. From the point of view of a systemic approach, aquafitness is represented by a set of physical exercises of a specific focus and impact on organs and their systems in the conditions of an abiotic (aquatic) environment, which, due to its physical properties, plays the role of a multifunctional simulator; includes organized and independent classes using special means that provide for the solution of health, rehabilitation and training tasks. Therefore, the leitmotif of writing this scientific publication was the validation of the features of using aquafitness in the training of athletes of the Invasport system.

Key words: Paralympic sports, adaptive sports, aquafitness, aqua aerobics, athletes with special needs, aquafitness equipment.

Вступ. Україна, як незалежна держава, у 1991 році обрала вектор самостійності та інтеграції до демократичного європейського соціуму, країна, яка намагається розвивати гуманістичні цінності та відстояти власну ідентифікацію у протистоянні імперським амбіціям північної околиці, де збереглися та міцно укорінилися радянські традиції. Наша країна платить дорогу ціну, у борні з північним агресором життями наших героїв-воїнів та їх здоров'ям, що у нинішній ситуації виступає головним аспектом збільшення кількості спортсменів системи «Інваспорт». В Україні, указана структура, має найкращий апарат адміністрування (менеджменту), адекватну мережу закладів щодо організації навчально-тренувального процесу для спортсменів з особливими потребами усіх нозологій, релевантну програму маркетингу, яка за словами багаторічного її очільника Валерія Сушкевича, вивела український «Інваспорт» на третю позицію світового рейтингу, як у літніх так і зимових Паралімпійських іграх. За радянської доби, головним принципом влади щодо людей з інвалідністю, була їх соціальна ізоляція. У суспільстві, якщо ти кривий, косий, сліпий, безногий, тебе не повинно бути. Страшною домінантою цього впливу радянської влади було те, що зробили після другої світової війни, з героями, які повернулися без рук та ніг. Коли вони заповнили міста й населені пункти України та інші країни союзу, через кілька років була команда з кремля зібрати усіх, відвезти на Соловки і знищити, щоб не псувати картину щасливого радянського буття. Аналогічна каральна програма була задіяна і на передодні Олімпійських ігор 1980 року, що суперечить моралі сучасного Паралімпійського спорту – наголошує Валерій Сушкевич [8]. На теренах сьогодення, спорт атлетів з особливими потребами в Україні повністю орієнтований на гуманістичні цінності і демократичні засади Європейської конвенції з прав людини. Виходячи з зазначеного, українська система «Інваспорту» у своїй роботі керується загально визнаними високоморальними принципами, які відображені у нормативно-правових актах сучасного національного адаптивного спорту:

- принцип історизму – визначає фундаментальні та перспективні аспекти і напрямки розвитку системи «адаптивний спорт» та їх вплив на процес мирного співіснування представників різних країн світу з протистоянням тільки на спортивних майданчиках;

- принцип гуманізму – передбачає визнання соціальної цінності кожного індивідуума, незалежно від рівня фізичних чи інтелектуальних порушень, респект займатися фізичною культурою, спортом чи просто руховою активністю, вести активне життя, тощо;

- принцип соціалізації – створює підґрунтя для набуття соціального досвіду, реінтеграції до адекватного і повноцінного суспільного життя, фахового навчання, реалізації професійних амбіцій щодо самостійного матеріального забезпечення;

- принцип оздоровчої та реабілітаційної спрямованості – передбачає орієнтацію на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, відновлення рухових функцій, активізацію адаптаційних і компенсаторних проце-

сів, підвищення резистентності організму атлетів з особливими потребами, тощо;

- принцип гедонізму – забезпечити можливість спортсменам-інвалідам отримувати задоволення від демонстрації рекордних показників у спорті, перемог на змаганнях, спілкуванні з видатними олімпіоніками і паралімпіоніками сучасності, тощо [6].

Продуктивна активність кожного індивідуума, не залежно від статусу його фізіологічних можливостей, у сучасному соціальному середовищі, значною мірою залежить від її фізичного стану – генерованої та злагодженої дії усіх функціональних систем організму. У цьому контексті, ми визначаємо фізичний стан, як алгоритм комплексної інтегральної взаємодії на рухові якості людини засобами фізичної культури і спорту, що прямо або опосередковано забезпечують здійснення її рухової та інтелектуальної активності. Не виключенням виступають і атлети з особливими потребами, тому загальну систему підготовки спортсменів у Паралімпійському і Дефлімпійському спорті та спеціальних Олімпіад, у підручнику «Спорт інвалідів» – Юрій Бріскін [2]. Соціально-гуманістичні засади адаптивного спорту як складової фізичної культури досліджувала Ірина Когут [5]. Питання доступності спортивних об'єктів для спортсменів з інвалідністю у нас в країні детально вивчили О. Бабенцова, В. Вербовецька, К. Курілович та В. Сліпченко [1]. Аналіз планування спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів осіб з інвалідністю в Україні за період 2020–2024 років розглянув колектив науковців на чолі з Вітою Вороною та відмітив тенденцію до збільшення кількості запланованих міжнародних і Всеукраїнських змагань на 19,5% у 2024-му порівняно з 2020 роком, а кількість запланованих навчально-тренувальних зборів зросла на 38,8% у 2021 році, на 56,5% і 60,0% – у 2022-му та 2023-му відповідно і на 42,3% – у поточному році. Кількість запланованих реабілітаційно-спортивних зборів, також має тенденцію до збільшення за проаналізований період [3]. Аналіз, науково-методичних джерел, публікацій результатів експериментальних досліджень та указаних вище фактів, констатують про неабияку перспективність діалектики адаптивного спорту в Україні щодо підготовки атлетів з особливими потребами та фізичного вишколу людей з інвалідністю, у контексті їх реінтеграції до соціального середовища зі створенням атмосфери максимальної комфортності. Тому що, адаптивний спорт, як раціонально організована та регламентована спеціальна фізична активність спортивної орієнтації, дозволяє особам з інвалідністю відчувати повноцінне життя, забезпечує перманентні процеси реінтеграції їх до соціального середовища, формує у них стійкі психологічні установи відчувати себе повноправними членами суспільства, сприяє реалізації індивідуальних бажань засобом комунікативного, змагального та гедоністичного аспектів [6]. Діалектика сучасного адаптивного спорту потребує оптимізації процесу підготовки спортсменів з інвалідністю за різними нозологічними напрямками та використання інноваційних підходів їх тренувального становлення. Тому, у контексті зазначеного, досить перспективно виглядає аквафітнес та його засоби, такі як аква-аеробіка, комп-

лекс вправ, що проводиться в басейні, мета якого відновлення здоров'я, рухових навичок після травм та корекція зайвої ваги у людей і спортсменів у тому числі і з особливими потребами. Ефект від занять аква-аеробікою верифікований акварелаксом – приведенням у тонус м'язів, відновленням рухових кондицій, корекцією ваги, умінням відволікатися від життєвого негативізму, тощо. Релевантно для вирішення цих завдань, підходять заняття у воді з відповідним температурним режимом, що поєднують плавність рухів, вправи на гнучкість і повне розслаблення під музику і голос інструктора. Тому, **мета** написання даної публікації, має прогностичний аспект типізації та систематизації інформації за результатами аналізу науково-методичної літератури та даних інтернет-ресурсу щодо особливостей використання засобів аквафітнесу у підготовці спортсменів з особливими потребами.

Наукові підходи та методи. Діяльнісний підхід у науці є ефективним засобом перевірки екстраполяції прогностичних ідей у сферу практичного застосування, завдяки якому і було окреслено алгоритм нашого дослідження. Для досягнення задекларованої мети, нами було використано загальнологічні методи наукового дослідження – аналіз, порівняння і узагальнення наукової інформації та її систематизація відповідно до конкретки, указаної проблеми.

Результати дослідження. На сьогоднішній день активно розвиваються різні напрямки фітнесу, які раціоналізують систему підготовки спортсменів національних збірних команд України і тренувальний ефект, яких можна екстраполювати для тренувань спортсменів системи Інваспорт. Серед загалу фітнес систем, хотілося б виокремити особливості фізкультурно-оздоровчого комплексу – аквафітнес, який оптимально і ефективно можна застосовувати для підготовки спортсменів з особливими потребами. Наставники можуть використовувати його як у індивідуальних, так і групових тренуваннях зі спеціальної (у відповідності до вимог вишколу кожного виду спорту), загальної та спеціальної фізичної підготовки атлетів. Тренування у водному середовищі дозволяють регламентувати навантаження фізичних та тренувальних вправ, покращити координацію їх виконання, пройти курс реабілітації та реадаптації, реінтегруватися до соціального середовища, що особливо актуально для спортсменів з інвалідністю. Головними емоційними і естетичними аспектами аквафітнесу, на думку авторської групи на чолі з Л. А. Єраковою є використання різноманітних вправ, що виконуються в аеробному режимі під музичний супровід, в умовах басейнів різної глибини. Різнманітність занять досягається шляхом використання спеціального обладнання для аквафітнесу, застосування різноманітних методів і методичних прийомів проведення занять [4]. Для тренерів, які готові використовувати, указану фітнес-програму, проводяться конференції, курси, семінари, вебінари, тощо де наставники можуть отримати фахові знання і компетентності для впровадження їх у практику підготовки своїх вихованців.

Аквафітнес, на нашу думку, є унікальним фізкультурно-оздоровчим комплексом, а також ефективним видом рухової активності, засобом фізичної реабілітації, тощо. Тренування у воді – це середовище наближене до умов невагомості, для подолання спротиву води, задіяні майже усі м'язи людського тіла: скелетні поперечносмугасті і глибокі гладенькі. Це фактично протагоністичний аспект оздоровлення та тонізації мускулатури спортсменів з особливими потребами. Під час тренувань аквафітнесом атлети знаходяться у зовсім інших умовах ніж спортсмени, що перебувають на поверхні землі. Густина дигідрогену монооксиду (води) у 1000 разів більша ніж повітря, що певною мірою створює проблематику рухів особам, які знаходяться у воді. У гідросередовищі необхідно проштовхувати власне тіло або його частини уперед, долаючи густину рідини, а не відштовхуватись від твердої поверхні, як це роблять спортсмени, які вишколюють майстерність на бігових доріжках, у ігрових залах, на борцівському килимі чи на гімнастичних снарядах та акробатичних доріжках. Спосіб здійснення локомоцій у воді має дві головні особливості у порівнянні з наземними видами спортивної діяльності. По-перше: через виштовхувальну дію води зусилля, яке прикладає спортсмен, менше ніж рушійна сила, яку створює легкоатлет під час бігу на твердій поверхні. По-друге: через більшу густину рідини у порівнянні з повітрям, спортсмену необхідно долати більший супротив середовища, а ніж тому ж самому легкоатлетові, якому протистоїть повітря.

Під час тренувальних занять з аквафітнесу, на організм спортсменів діють фізичні властивості води:

- в'язкість – це властивість рідини чинити опір переміщенню однієї її частини (товщі або шару) відносно іншої. Під час руху молекул води одна відносно одної виникає сила тертя, яка створює спротив для спортсменів;

- звукопроникність – швидкість поширення звуку у воді майже у п'ять раз більша, ніж у повітряному середовищі. Людина занурена у воду, не чує команди інструктора або тренера. Тому комунікація зі спортсменами, які знаходяться під водою здійснюється через зоровий аналізатор;

- рефракція – активне поглинання променів світла водою. Результатом якого, є значне зменшення інтенсивності денного світла та зниження видимості. Людина під водою бачить усі предмети розпливчасто, навіть якщо вода прозора і добре освітлена;

- вода має велику теплоємність та теплопровідність та разом із конвекцією (рух води вздовж тіла) створює передумови для посиленої тепловтрати організму. Тепловтрати – активізує біохімічні процеси, пов'язані з виділенням тепла, а м'язова діяльність, ще більше підсилює їх. Саме тому аквафітнес підвищує активність процесів обміну речовин в організмі людини;

- опір води – залежить від густини води. Сила опору води направлена у протилежному напрямку відносно тіла яке в ній рухається.

Для підвищення ефективності занять аквафітнесом, фахівці Національного університету фізичної куль-

тури і спорту України, рекомендують використовувати наступне обладнання, яке дозволяє отримати спортсмену адекватну тренувальну користь, за рахунок збільшення опору гідросередовища. За їх класифікацією усі аксесуари аквааеробіка розподіляються на дві категорії: підтримуюче обладнання та обладнання що збільшує опір води. До першої – відносять підтримуючі пояси (аква-пояси) (рис. 1), гнучкі палиці (нудлси), аква-гантелі, штанги, манжети для верхніх і нижніх кінцівок, плавальні дошки, тощо. До обладнання, що підвищує спротив води, належать рукавички (аква-рукавички), лопатки, ласти (аква-фліперси), водні чоботи (аква-джогерс) (рис. 2), аква-гантелі, аква-диски [4].

До основних засобів аквафітнесу відносять вправи та рухові акції, адаптовані до виконання в умовах водного середовища. Усі вправи фізкультурно-оздоровчої системи розроблено на основі базових елементів (табл. 1).

Залежно від спрямованості, засоби аквафітнесу систематизують на вправи для м'язів нижніх кінцівок (у залежності від анатомічної топографії м'язових груп), вправи для м'язів верхніх кінцівок і плечового поясу, вправи для розвитку м'язів черевного пресу, які рекомендується виконувати у кінці основної частини тренування. Закінчувати заняття необхідно релаксаційними рухами та вправами стрейчінгу. При плануванні фізичного навантаження на заняттях з аквафітнесу, рекомен-

довано керуватися фізичною нормою – під час виконання локомоцій у водному середовищі, завдяки його гідродинамічним властивостям велика частина м'язових зусиль розподіляється по усій траєкторії руху практично рівномірно. У воді м'язи синергісти і антагоністи отримують однакове навантаження на відміну від вправ на суші, де сила тяжіння полегшує навантаження окремих м'язових груп. Для досягнення прогностичного тренувального ефекту від занять аквафітнесом, щодо спортсменів з особливими потребами, їх наставникам необхідно враховувати спрямованість гідронавантаження на ті чи інші м'язові групи. Для цього можна використовувати як комбіновані вправи (для верхніх і нижніх кінцівок одночасно) так і локальні акції (для конкретної групи м'язів). Що стосується ефективності занять аквафітнесом, то визначають наступні його напрямки: акватоніка (підтримки тонуусу м'язів та їх груп); аквастретйчінг (розрахований на гнучкість); гідро-релаксація (комплекс вправ, що спрямований на розслаблення м'язів); акваданс (розраховано на синхронність та ритміка). Для створення підвищеної емоційності та кращого засвоєння тренувального навантаження, фахівці з аквафітнесу рекомендують використовувати адекватний і ритмічний музичний супровід.

Висновки. Представлений вище інформація, як результат аналізу науково-методичної літератури



Рис. 1. Аква-пояс



Рис. 2. Аква-джогерси

Таблиця 1

Класифікація засобів аквафітнесу

Назва груп	Засоби
Базові	Ходьба, біг, виконання ударів у воді, махи кінцівок, ножиці, переكاتи, перекиди, стрибки, виштовхування, обертання, елементи плавання, тощо
Вправи анаеробної спрямованості	Ходьба або біг на місці, вперед-назад, в сторони приставними кроками, навколо своєї осі, лежачи на спині або грудях, на боці; удари та махи нижніх кінцівок через зігнуте коліно, прямою ногою вперед-назад, в сторони, однією та обома поперемінно, одночасно двома, стоячи вертикально, лежачи; з просуванням вперед; «ножиці» на місці, з просуванням, стоячи вертикально, сидючи з поворотом; стрибки і виштовхування; переكاتи, перекиди; елементи спортивного плавання, тощо
Силової спрямованості	Вправи з використанням аква-поясів, нудлсів, аква-гантель, штанги, аква-рукавичок, аква-джогерсів, аква-дисків, тощо

та контенту інтернет-ресурсу, указує на перспективність примінення аквафітнесу, як інноваційного підходу альтернативної підготовки спортсменів національних збірних команд України та атлетів системи Інваспорт. Як зазначено у статті, засоби силового комплексу у водному середовищі, досить мобільно дозволяють досягти тренувального, реабілітаційного та оздоровчого ефекту. Що стосується спортсменів з особливими потребами, то вправи аквафітнесу мають доступність практично для усіх нозологій, а для атлетів з важкими ураженнями опорно-рухового апарату слід використовувати механічні пристрої – ліфти-під-

йомники. Українськими науковцями, протипоказань щодо занять аквафітнесом спортсменам з інвалідністю не визначено, за виключенням медичних протипоказань: гострі інфекційні захворювання, шкірні захворювання, хвороби дихальної та кровоносної систем, алергічні прояви на хлор, діабет, розлад функції шлунково-кишкового тракту, важкі психічні захворювання, перенесені інсульти, інфаркт міокарда, тощо. Тому, ще раз хотілося б звернути увагу тренерів, які працюють у системі українського Інваспорту на багатогранність позитивних аспектів від тренувань у водному середовищі.

Література:

1. Бабенцова О. С., Вербовета В. В., Курілович К. В., Сліпченко В. Р. Доступність спортивних центрів для людей з інвалідністю та маломобільних груп населення. *Modern problems of science, education and society* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : 2023. С. 235–240.
2. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади. Львів : Ахіл, 2003. 128 с.
3. Ворона В. В. Лазоренко С. А. Петренко Н. В. Аналіз планування спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів осіб з інвалідністю в Україні за період 2020–2024 років. Суми : *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. № 2. С. 16–22.
4. Єракова Л. А., Підгайна В. О., Євпак Н. О., Єременко Н. П. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів факультету заочного навчання з дисципліни вільного вибору «аквафітнес». Київ : НУФВС України, 2019. 25 с.
5. Когут Ірина. Соціально-гуманістичні засади адаптивного спорту як складової фізичної культури. *Теорія і методика фізичної культури*. 2015. № 2. С. 65–71.
6. Лазоренко Сергій, Чхайло Микола, Ворона Віта. Історичні аспекти становлення адаптивного спорту через призму його загальних принципів. Суми : *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Том 12, № 9. С. 45–51.
7. Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С. Термінологія сучасних силових одноробств та спортивної боротьби. Суми : ФОП Цьома С. П., 2020. 188 с.
8. Сушкевич: Хочу, щоб всі люди з інвалідністю мали право на спорт і усвідомили, що можуть все. Національний комітет спорту інвалідів України. URL: <https://paralympic.org.ua/ua/news/sushkevich-hochu-shchob-vsi-lyudi-z-invalidnistyu-mali-pravo-na-sport-i-usvidomili-shcho-mozhut-vse> (дата звернення: 07.12.2023).

References:

1. Babentsova O. S., Verbovetska V. V., Kurilovych K. V., Slipchenko V. R. (2023). Dostupnist sportyvnykh tsentriv dlia liudei z invalidnistiu ta malomobilnykh hrup naselennia [Accessibility of sports centers for people with disabilities and low-mobility groups]. *Modern problems of science, education and society* : materialy VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Kyiv : pp. 235–240 [in Ukrainian].
2. Briskin Yu. A. (2003). Adaptivnyi sport. Spetsialni Olimpiady [Adaptive Sports. Special Olympics]. Lviv : Akhil, 2003. 128 p. [in Ukrainian].
3. Vorona V. V. Lazorenko S. A. Petrenko N. V. (2024). Analiz planuvannia sportyvnykh i fizkulturno-ozdorovchykh zakhodiv osib z invalidnistiu v Ukraini za period 2020-2024 rokiv [Analysis of planning of sports and physical education and recreation activities for people with disabilities in Ukraine for the period 2020–2024]. Sumy : *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport*. № 2. pp. 16–22 [in Ukrainian].
4. Yerakova L. A., Pidhaina V. O., Yevpak N. O., Yeremenko N. P. (2019). Metodichni rekomendatsii dlia samosti-inoi roboty studentiv fakultetu zaochnoho navchannia z dystsypliny vilnoho vyboru “akvafitnes” [Methodological recommendations for independent work of students of the faculty of correspondence education in the free choice discipline “aquafitness”]. Kyiv : NUFVS Ukrainy. 25 p. [in Ukrainian].
5. Kohut Iryna. (2015). Sotsialno-humanistychni zasady adaptivnoho sportu yak skladovoi fizychnoi kultury [Socio-humanistic principles of adaptive sports as a component of physical culture]. *Teoriia i metodyka fizychnoi kultury*. № 2. pp. 65–71 [in Ukrainian].
6. Lazorenko Serhii, Chkhailo Mykola, Vorona Vita. (2024). Istorychni aspekty stanovlennia adaptivnoho sportu cherez pryzmu yoho zahalnykh pryntsyviv [Historical aspects of the formation of adaptive sports through the prism of its general principles]. Sumy : *Osvita. Innovatyka. Praktyka*: Tom 12, № 9. pp. 45–51 [in Ukrainian].
7. Lazorenko S. A., Balashov D. I., Lazorenko S. S. (2020). Terminolohiia suchasnykh sylovykh odnoborstv ta sportyvnoi borotby [Terminology of modern powerlifting and wrestling]. Sumy : FOP Tsoma S. P., 188 p. [in Ukrainian].
8. Sushkevych: Khochu, shchob vsi liudy z invalidnistiu maly pravo na sport i usvidomyly, shcho mozhut vse. Natsionalnyi komitet sportu invalidiv Ukrainy. [Sushkevych: I want all people with disabilities to have the right to play sports and realize that they can do anything]. URL: <https://paralympic.org.ua/ua/news/sushkevich-hochu-shchob-vsi-lyudi-z-invalidnistyu-mali-pravo-na-sport-i-usvidomili-shcho-mozhut-vse> (data zvernennia: 07.12.2023).

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-РАПІРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Магула Емілія Олександрівна,

аспірантка кафедри теорії і методики фізичного виховання
Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-8310-0423

У статті розглянуто спеціальну фізичну підготовку в тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціальної базової підготовки. **Метою дослідження** є визначення структури і змісту спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення, соціологічні методи (анкетування) і методи математичної статистики. **Результати**. На основі анкетного опитування провідних тренерів із фехтування з'ясовано значущості спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціальної базової підготовки; оптимальний варіант структури та змісту спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі спеціальної базової підготовки; визначено профільні фізичні якості для фехтувальників-рапіристів, який впливає на результативність в змагальній діяльності. **Висновки**. На етапі спеціальної базової підготовки фехтувальників, на думку переважної більшості респондентів (38%) значну увагу необхідно приділяти спеціальній фізичній підготовці, оскільки саме на даному етапі збільшується обсяг тренувальних та змагальних навантажень, удосконалюються техніко-тактичні дії для успішності в змагальному поєдинку. За результатами опитування респондентів мали розбіжності думок щодо співвідношення різновидів фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, тренери відзначили першочерговою є саме спеціальна фізична підготовка, яка знаходилась в межах від 50 до 70%. На результативність змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів, на думку фахівців, найбільше впливають: загальна витривалість (67,6%), спеціальна гнучкість (65,7%), швидкість до перебудови рухів (48,4%), вибухова сила (41,2%) та комплексний прояв швидкості (38,3%).

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, фізичні якості, фехтувальники-рапіристи, етап спеціалізованої базової підготовки.

Emiliia Mahula. Special physical training in the training process of rapier fencers at the stage of specialized basic training

The article deals with special physical training in the training process of rapier fencers at the stage of special basic training. **The purpose** of the study is to determine the structure and content of special physical training in the training process of rapier fencers at the stage of specialized basic training. **Research methods**: theoretical analysis and generalization, sociological methods (questionnaires) and methods of mathematical statistics. **The results**. Based on a questionnaire survey of leading fencing coaches, the importance of special physical training in the training process of rapier fencers at the stage of special basic training was determined; the optimal version of the structure and content of special physical training of fencers at the stage of special basic training; profile physical qualities for rapier fencers, which affects performance in competitive activities, are defined. **Conclusions**. At the stage of special basic training of fencers, according to the vast majority of respondents (38%), significant attention should be paid to special physical training, since it is at this stage that the volume of training and competition loads increases, technical and tactical actions are improved for success in a competitive match. According to the results of the survey, the respondents had differences of opinion regarding the ratio of types of physical training of rapier swordsmen at the stage of specialized basic training, the trainers noted that special physical training, which was in the range of 50 to 70%, was of primary importance. According to experts, the effectiveness of competitive activity of rapier fencers is most influenced by: general endurance (67.6%), special flexibility (65.7%), speed to rearrange movements (48.4%), explosive power (41.2%) and complex manifestation of quickness (38.3%).

Key words: special physical training, physical qualities, rapier fencers, stage of specialized basic training.

Вступ. Важливою характерною ланкою в сучасному спорті є удосконалення тренувального процесу на всіх етапах підготовки, яка в свою чергу впливає на спортивну результативність, а також їх збереження в сучасних умовах систематичного загострення конкуренції на спортивній арені. Вище зазначений процес має достатньо складний характер, відповідно його удосконаленням та оптимізацією займалися дослідники [2–3, 11 та ін.].

На сучасному етапі вищих досягнень безперервно зростають змагальні навантаження, яке вимагає від спортсменів відповідного рівня фізичної та функціональної підготовленості. Спеціальна фізична підго-

товка тісно взаємопов'язано з ефективністю техніко-тактичних дій, яка супроводжується результативністю в змагальній діяльності. Відповідно постають питання щодо оптимального рівня спеціальної фізичної підготовки спортсменів та їх раціонального співвідношення компонентів, а також їх взаємозв'язок з іншими видами підготовки, використання нових підходів до побудови тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки [6–8 та ін.].

Івашко Л. [7] вказує на індивідуалізацію процесу підготовки спортсменів із урахуванням розвитку фізичних якостей, а також динамічності системи підготовки, що визначає гнучке планування, оперативну корекцію

програми на підставі безперервного вивчення тенденцій розвитку у світовому спорті, змін правил, міжнародного календаря змагань, модернізації інвентарю тощо.

Фізичну підготовку фехтувальників як одну із важливих складових тренувального процесу та окремі її аспекти вивчало багато спеціалістів [4, 5 та ін.]. Аналіз спеціальної наукової літератури привів до неузгодженості думок науковців [2, 4, 5, 11] щодо різних аспектів тренувального процесу фехтувальників, зокрема місця спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі, її структури та змісту на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів тощо.

Відповідно, постає важлива наукова проблема, щодо вивчення структури і змісту спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі спеціальної базової підготовки.

Метою дослідження є визначення структури і змісту спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, соціологічні методи (анкетування) і методи математичної статистики.

У процесі дослідження було опитано 70 респондентів, серед них 20 тренерів (30% опитуваних) з досвідом роботи до 5 років, 50 респондентів (70% опитуваних) з досвідом роботи понад 10 років. Анкета складалася з 6 запитань, які спрямовані на вивчення структури та змісту фізичної підготовки фехтувальників тренувальному процесі на етапі спеціальної базової підготовки (навчально-тренувальні групи ДЮСШ II року навчання), запитання було щодо місця фізичної підготовки у системі спортивного тренування на етапі попередньої базової підготовки, та питання стосувалися стажу респондентів.

Результати дослідження. У тренувальному процесі та в умовах змагальної діяльності жоден із видів підготовки (фізична, тактична, технічна, теоретична,

психологічна) не реалізується ізольовано. Їх взаємозв'язок сприяє до зростання тренуваності спортсменів та досягнення високих спортивних результатів [9, 10].

При визначенні значущості фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціальної базової підготовки (навчально-тренувальні групи ДЮСШ II року навчання) (рис. 1).

За результатами опитування респондентів можемо констатувати, що майже усі респонденти, як один зі своїх варіантів відповідей зазначили значущість фізичної підготовки (38% опитаних) фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. Можна стверджувати, що на другому місці рейтингу і менш значущим виявили ще два види підготовки. Думки респондентів щодо значущості спортсменів у технічній та тактичній підготовці вказали 19% та 17% відповідно. При визначенні значущості інтегральної, психологічної і теоретичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки показало певне відставання серед відповідей респондентів відповідно (11%), (9%) та (6% опитаних респондентів відповідно).

Відповідно за результатами опитування респондентів з фехтування належне місце отримала саме фізична підготовка фехтувальника-рапіриста на етапі спеціальної базової підготовки. Дещо нижчою значущістю виявилась технічна і тактична підготовки, а на передостанньому та останньому місцях за рівнем значущості – психологічна та теоретична підготовка.

Наступне питання яке стосувалось відсоткового співвідношення спеціальної фізичної підготовки у річному макроциклі тренувального процесу фехтувальників-рапіристів на етапі спеціальної фізичної підготовки. Аналіз результатів опитування респондентів (70% опитаних) на перше місце поставили 51–75%, і 20% опитаних за 46–55% та найнижчий показник (10% респондентів) 76–90%.

При визначенні оптимального варіанту змісту спеціальної фізичної підготовки фехтувальників на етапі

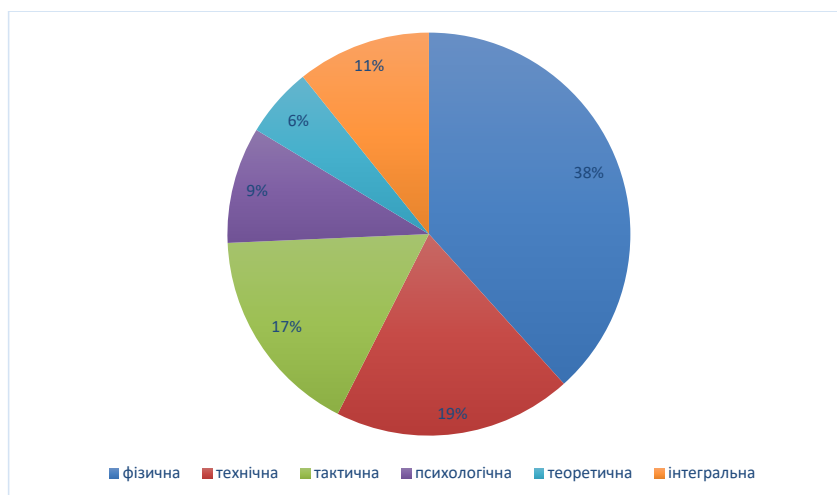


Рис. 1. Відповіді респондентів щодо значущості сторін підготовки в тренувальному процесі фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки: ФП – фізична підготовка; ТехП – технічна підготовка; ТактП – тактична підготовка; ПП – психологічна підготовка; ІП – інтегральна підготовка; ТеорП – теоретична підготовка

спеціальної базової підготовки відповіді були такими: 53% комплексний розвиток спеціальної фізичної підготовки з удосконаленням техніко-тактичних дій фехтувальників; 24% розвиток провідних фізичних якостей в спеціальній фізичній підготовці; близько 23% респондентів вважали, що потрібно рівномірний розвиток спеціальної фізичної підготовки.

Наступне питання яке стосувалось співвідношення різновидів фізичної підготовки у річному макроциклі тренувального процесу на етапі спеціальної фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів думки респондентів були дещо різними. Зокрема 28,6% респондентів оптимальним вважали таке їх співвідношення: спеціальна – 52%, загальна – 31%, допоміжна – 17%, тоді як 27,4% респондентів вважали дещо інше співвідношення: спеціальна – 70%, загальна – 20%, допоміжна – 10%. Ще частина опитаних (18%) мали інше бачення на співвідношення і було воно наступне: спеціальна 78%; загальна – 15% та 7% – допоміжна підготовка. Близько 26% респондентів вказали на таке співвідношення спеціальна – 60%, загальної – 30% та допоміжної – 10% допоміжної підготовки.

Можна припустити, що така розбіжність думок респондентів у значній мірі зумовлена різним тлумаченням різновидів фізичної підготовки в публікаціях з фехтування [3 та ін.].

Підсумкове запитання рівня впливу фізичної підготовки на результативність змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів (таб. 1), виявило узгодженість відповідей респондентів, щодо фізичних якостей, які потрібно вважати як профільними у фехтуванні.

Відповідно, серед силових якостей найвищий рівень впливу має вибухова сила (41,2%), що узгоджується з думкою науковців [3, 5, 11], оскільки фехтування вису-

ває високі вимоги до роботи ніг (пересування, випад тощо). Нижчим показником виявився рівень впливу швидкісної роботи (35,2%), наступні два показники були практично на одному рівні відносна та абсолютна сила відповідно 12,2% та 11,4%.

За наступним показником значущості та впливу на результативність в змагальній діяльності виявлено за відповідями респондентів комплексний прояв швидкості (38,3%) та швидкості складної рухової реакції (26,4%). Аналіз відповідей респондентів відмітив важливе значення відіграє загальна (67,6%) та швидкісна витривалість (22,3%). На думку респондентів, спеціальна гнучкість (65,7%), також має досить високий рівень впливу, тому що дозволяє виконувати рухи з великою амплітудою в суглобах, які задіюються під час виконання змагальних вправ фехтувальників. При оцінюванні координаційних якостей найвища узгодженість думок респондентів (35,7%) була виявлена щодо значущості у змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів здатності до збереження рівноваги та здатності до параметрів управління рухів (33,3%). Можливо, це зумовлено специфікою змагальної діяльності, яка вимагає постійної перебудови рухів, внаслідок взаємодії з суперником, яке досить широко висвітлено у спеціальній науковій літературі [1, 7–10]. Також було зазначено фахівцями швидкість до перебудови рухів (48,4%), швидкість до довільного розслаблення м'язів (30,2%) та швидкість до орієнтування в просторі (27,4%). За результатами опитаних респондентів щодо впливу вибухової сили, комплексного прояву швидкості, швидкості складної рухової реакції співпадає з відомостями літератури [2, 3, 5, 12 та ін.], а от значущість спеціальної гнучкості та загальної витривалості не знайшла відображення у спеціальній науковій літературі. На думку науков-

Таблиця 1

Відповіді респондентів щодо значущості фізичних якостей у змагальній діяльності фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки (у%)

Фізичні якості	Фізичні якості	%
Сила	абсолютна (максимальна)	11,4
	відносна (на 1кг маси тіла)	12,2
	швидкісна	35,2
	Вибухова	41,2
Швидкості	швидкість до орієнтування в просторі	27,4
	швидкість до довільного розслаблення м'язів	30,2
	швидкість до перебудови рухів	48,4
	швидкість до збереження рівноваги	35,7
Бистрота	бистрота простої рухової реакції	15,1
	бистрота складної рухової реакції	26,4
	бистрота виконання поодинокого руху	20,2
	Комплексний прояв швидкості	38,3
Витривалості	Загальна	67,6
	Швидкісна	22,3
	Силова	10,1
Гнучкості	Загальна	33,3
	Спеціальна	65,7
Координації	здатність до параметрів управління рухів	33,3
	здатність до збереження рівноваги	35,7
	здатність до відчуття ритму	31

ців, які стверджують що саме швидкісно-силові якості є профільними у фехтуванні [3, 5, 12], інші – координаційні якості [11, 12], що свідчить про необхідність подальших експериментальних досліджень щодо даної проблеми.

Висновки

1. На етапі спеціальної базової підготовки фехтувальників, на думку переважної більшості респондентів (38%) значну увагу необхідно приділяти спеціальній фізичній підготовці, оскільки саме на даному етапі збільшується обсяг тренувальних та змагальних навантажень, удосконалюються техніко-тактичні дії для успішності в змагальному поєдинку.

2. За результатами опитування респондентів мали розбіжності думок щодо співвідношення різновидів

фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки, тренери відзначили першочерговою є саме спеціальна фізична підготовка, яка знаходилась в межах від 50 до 70%.

3. На результативність змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів, на думку фахівців, найбільше впливають: загальна витривалість (67,6%), спеціальна гнучкість (65,7%), швидкість до перебудови рухів (48,4%), вибухова сила (41,2%) та комплексний прояв швидкості (38,3%).

Перспективи подальших досліджень полягають в отриманні емпіричних даних щодо взаємозв'язку показників спеціальної фізичної підготовки та компонентів змагальної діяльності фехтувальників-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Література:

1. Базильчук О.В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2004. 23 с.
2. Бакум А., Гамалій В., Шевчук О. Технічні дії фехтувальників-рапіристів високої кваліфікації в умовах змагань світового рівня. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. С. 163–165.
3. Бріскін Ю. А та ін. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія / Бріскін Ю.А., Задорожна О.Р., Пітин М.П. та ін. Львів : ЛДУФК, 2018. 282 с.
4. Бусол В. А. Фехтування : навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ : 2014. 50 с.
5. Дрюков В.О., Шуберт В.С. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2011. 245 с.
6. Дрюков В. Фізична підготовка фехтувальників-шаблістів на етапі попередньої базової підготовки [електронний ресурс]. *Спортивна наука України*. 2013. № 2 (53). С. 35–38. URL : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/> (дата звернення: 02. 07.2013)
7. Задорожна О. Р. Зміст тактичної підготовки в олімпійських видах спортивних єдиноборств (на прикладі фехтування, вільної боротьби та дзюдо). *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ. 2019. № 1. С. 13–25.
8. Івашко Л. Сучасна змагальна діяльність у фехтуванні на шпагах серед жінок. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 1. С. 7–11.
9. Мадяр-Фазекаш Е.О. Аналіз змагальної діяльності фехтувальників рапіристів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки* 152 (1) 2018. С. 189–193.
10. Мадяр-Фазекаш Е.О., Шароді В.М., Сущенко І.В. Структура та зміст спеціальної фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 5К(165). С. 75–78. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).16
11. Рихаль, В., Мадяр-Фазекаш, Е., Гук, Г., Кашевко, В. Аналіз основних підходів до спеціальної фізичної підготовки фехтувальників-рапіристів в тренувальному процесі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 12 (158). С. 117–121. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).26)
12. Хохла А.І., Линець М., Войтович І. Фізична підготовка в системі спортивного тренування фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2010. Т. 1. С. 339–345.

References:

1. Bazylichuk O.V. (2004) Individualizatsiia systemy fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh handbolistok [Individualization of the system of physical training of qualified handball players]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : spets. 24.00.01 "Olimpiiskyi i profesiiniy sport"; Lviv. derzh. un-t fiz. kultury. Lviv. 23 s.
2. Bakum A., Hamalii V., Shevchuk O. (2012) Tekhnichni dii fekhthuvalnykiv-rapirystiv vysokoi kvalifikatsii v umovakh zmanan svitovoho rivnia [Technical actions of highly qualified rapier fencers in the conditions of world-class competitions]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia*. S. 163–165.
3. Briskin Yu. A ta in. Innovatsiini zasoby pidhotovky sportsmeniv u fekhtuvanni [Innovative means of training athletes in fencing] : monohrafiia / Briskin Yu.A., Zadorozhna O.R., Pityn M.P. ta in. Lviv : LDUFK, 2018. 282 s
4. Busol V. A. (2014) Fekhtuvannia : navch. progr. dlia DIuSSh, SDIuShOR, ShVSM. Kyiv. 50 s.
5. Driukov V.O., Shubert V.S. Pidhotovka sportsmeniv u fekhtuvanni na shabliakh : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu. Lviv : LDUFK, 2011. 245 s.
6. Driukov V. (2013) Fizychna pidhotovka fekhthuvalnykiv-shablistiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Physical training of saber fencers at the stage of preliminary basic training] [elektronnyi resurs]. *Sportyvna nauka Ukrainy*. № 2 (53). S. 35–38. URL : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/> (data zvernennia: 02. 07.2013)

7. Zadorozhna O. R. (2019) Zmist taktychnoi pidhotovky v olimpiiskykh vydakh sportyvnykh yedynoborstv (na prykladi fekhturnannia, vilnoi borotby ta dziudo) [The content of tactical training in Olympic types of martial arts (for example, fencing, freestyle wrestling and judo)]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnipropetrovsk. № 1. S. 13–25.
8. Ivashko L. (2001) Suchasna zmahalna diialnist u fekhturnanni na shpahakh sered zhinok [Modern competitive activity in epee fencing among women]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 1. S. 7–11.
9. Madiar-Fazekash E.O. (2018) Analiz zmahalnoi diialnosti fekhturnykyv rapirystiv [Analysis of competitive activity of rapier fencers]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky* 152(1) 2018. S. 189–193.
10. Madiar-Fazekash E.O., Sharodi V.M., Sushchenko I.V. (2023) Struktura ta zmist spetsialnoi fizychnoi pidhotovky na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [The structure and content of special physical training at the stage of specialized basic training]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 5K (165). S. 75–78. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).16
11. Rykhal, V., Madiar-Fazekash, E., Huk, H., Kashevko, V. (2022) Analiz osnovnykh pidkhodiv do spetsialnoi fizychnoi pidhotovky fekhturnykyv-rapirystiv v trenuvalnomu protsesi [Analysis of the main approaches to the special physical training of rapier fencers in the training process]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 12(158). 117–121. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).26)
12. Khokhla A.I., Lynets M., Voitovych I. (2010) Fizychna pidhotovka v systemi sportyvnoho trenuvannia fekhturnykyv-shpazhystiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Physical training in the system of sports training of fencers-swordsmen at the stage of preliminary basic training]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu*. Lviv. T. 1. S. 339–345.

СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВМІ

Приступа Лариса Володимирівна,

викладач, голова циклової комісії
КЗВО «Волинський медичний інститут»
ORCID ID: 0009-0009-8212-7382

Павлюк Наталія Миколаївна,

викладач кафедри медсестринства та екстреної медицини
КЗВО «Волинський медичний інститут»
ORCID ID: 0000-0001-8742-3425

Пахарчук Сніжана Миколаївна,

викладач вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист
КЗВО «Волинський медичний інститут»
ORCID ID: 0000-0003-0430-4864

Коробчук Людмила Іванівна,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри екології
Луцького національного технічного університету
ORCID ID: 0000-0001-8760-2992

У статті розглядається фізичне виховання як педагогічний процес, який спрямований на досягнення фізичної досконалості, необхідно, насамперед, виділити такі його основні фактори як оздоровчий, при реалізації якого оптимізуються форми та функції організму людини, що розвиває та підвищує рівень фізичних (рухових) здібностей та якостей; освітній, який розширює та вдосконалюється обсяг знань, рухових навичок та умінь здобувачів освіти.

Ефективність фізичного виховання визначається значною мірою пріоритетними підходами до оптимізації складових факторів. Питома вага (співвідношення) оздоровчого та розвиваючого факторів у навчальному процесі насамперед має визначатися фізичним здоров'ям (рівнем відповідності нормі показників функціональних систем організму) здобувачів вищої освіти. При нормальному стані функціональних систем організму здобувачі закладу вищої освіти (далі – ЗВО) обидва фактори можуть бути реалізовані у навчальному процесі в оптимальному обсязі.

При незадовільному рівні фізичного здоров'я насамперед необхідно визначити засоби та методи його нормалізації, після чого приступати до реалізації оздоровчого завдання. Паралельно можливе вирішення освітніх завдань, пов'язаних із оволодінням програмним обсягом знань, умінь та навичок. Обсяг необхідних здобувачам знань, умінь і навичок визначається чинними нормативними документами. Фізичні навантаження при цьому не повинні перевищувати адаптивні можливості організму. Ця вимога повною мірою відноситься до розвитку таких рухових здібностей, як гнучкість і спритність, і з низкою обмежень до загальної витривалості.

Дослідження особливостей рівня фізичного здоров'я здобувачів ЗВО є одним із актуальних тем фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне здоров'я, фізичне виховання, здобувачі, показники, вищий заклад освіти.

Prystupa Larysa, Pavlyuk Nataliia, Pakharchuk Snizhana, Korobchuk Liudmyla. State of physical health of vmi recipients

The article considers physical education as a pedagogical process that is aimed at achieving physical perfection, it is necessary, first of all, to highlight its main factors such as health, during the implementation of which the forms and functions of the human body are optimized, which develops and increases the level of physical (motor) abilities and qualities ; educational, which expands and improves the scope of knowledge, motor skills and abilities of the students of education.

The effectiveness of physical education is largely determined by priority approaches to the optimization of constituent factors. The specific weight (ratio) of health-improving and developmental factors in the educational process should first of all be determined by the physical health (the level of compliance with the norm of indicators of the body's functional systems) of higher education students. With the normal condition of the functional systems of the organism of the students of the institution of higher education (hereinafter referred to as higher education institution), both factors can be implemented in the educational process in the optimal amount.

If the level of physical health is unsatisfactory, first of all, it is necessary to determine the means and methods of its normalization, after which start the implementation of the health-improving task. At the same time, it is possible to solve educational tasks related to mastering the program volume of knowledge, skills and abilities. The amount of knowledge, skills and abilities required by the acquirers is determined by current regulatory documents. At the same time, physical exertion should not exceed the adaptive capabilities of the body. This requirement fully refers to the development of such motor abilities as flexibility and agility, and with a number of limitations to general endurance.

Вступ. Розглядаючи фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, необхідно, насамперед, виділити такі його основні фактори як оздоровчий, при реалізації якого оптимізуються форми та функції організму людини, що розвиває та підвищує рівень фізичних (рухових) здібностей та якостей; освітній, який розширює та вдосконалюється обсяг знань, рухових навичок та умінь [3; 7; 10].

Ефективність фізичного виховання визначається значною мірою пріоритетними підходами до оптимізації складових факторів [8; 9; 11]. Питома вага (співвідношення) оздоровчого та розвиваючого факторів у навчальному процесі насамперед має визначатися фізичним здоров'ям (рівнем відповідності нормі показників функціональних систем організму) здобувачів вищої освіти. При нормальному стані функціональних систем організму здобувачі закладу вищої освіти (далі – ЗВО) обидва фактори можуть бути реалізовані у навчальному процесі в оптимальному обсязі [1; 5; 12].

При незадовільному рівні фізичного здоров'я насамперед необхідно визначити засоби та методи його нормалізації, після чого приступати до реалізації оздоровчого завдання. Паралельно можливе вирішення освітніх завдань, пов'язаних із оволодінням програмним обсягом знань, умінь та навичок. Обсяг необхідних здобувачам знань, умінь і навичок визначається чинними нормативними документами. Фізичні навантаження при цьому не повинні перевищувати адаптивні можливості організму. Ця вимога повною мірою відноситься до розвитку таких рухових здібностей, як гнучкість і спритність, і з низкою обмежень до загальної витривалості [2; 4; 6].

Дослідження особливостей рівня фізичного здоров'я здобувачів ЗВО є одним із актуальних тем фізичного виховання.

Матеріали та методи: *Матеріал:* На базі КЗВО Волинського медичного інституту (далі – ВМІ) було проведено педагогічний експеримент. В експерименті взяли участь здобувачі 1-го курсу, 100 осіб. (90 дівчат та 10 юнаків).

Методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, антропометричні методи, методи визначення функціонального стану, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Досліджувані здобувачі були протестовані за показниками рівня фізичного здоров'я. У молоді визначали ріст, вага, життєва ємність легень (ЖЄЛ), динамометрія правої та лівої кисті, частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС_{сп}). На підставі цих даних розраховувалися такі індекси:

1. Ваго-ростовий індекс = Вага (гр.)/ріст (см);

2. Силовий індекс (СІ) = динамометрія кисті (кг)/вага (кг) x 100;

3. Життєвий індекс (ЖІ) = ЖЄЛ (мл)/вага (кг).

$$4. IP = \frac{4x(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10},$$

де IP – індекс Руф'є, у.о.;

P_1 – частота серцевих скорочень за 15 с на останніх хвилинах відпочинку, уд хв⁻¹;

P_2 – частота серцевих скорочень за перші 15 с після навантаження (30 присідань за 45 с), уд хв⁻¹;

P_3 – частота серцевих скорочень за останні 15 с першої хвилини відпочинку після 30 присідань, уд хв⁻¹.

4, 200 та 10 – постійні коефіцієнти.

Таким чином, оцінка фізичного здоров'я відображає фізичний розвиток, функціональний стан дихальної, м'язової та серцево-судинної систем, останньої як у стані спокою, так і після дозованого фізичного навантаження.

Результати чотирьох наведених вище показників оцінюються за відповідними таблицями в балах, які після підсумовування визначають інтегральну оцінку фізичного здоров'я. Усього виділяється п'ять рівнів фізичного здоров'я: 1 – низький; 2 – нижче середнього; 3 – середній; 4 – вище середнього; 5 – високий.

Отримані дані були піддані статистичного аналізу та зіставлені з показниками норми.

Довжина тіла. Дослідження здобувачів показали, що довжина тіла є одним із найстабільніших показників.

Середні величини довжини тіла здобувачів вищої освіти у межах норми як дівчат 165,8±0,5 см, і у юнаків – 178,5±0,5 см. При цьому як у дівчат, так і у юнаків не виявлено достовірних відмінностей у цьому показнику.

Маса тіла. Аналіз результатів дослідження маси тіла свідчить про те, що її середні значення перебувають у межах норми для відповідного віку як у дівчат, так і у юнаків. Так, при початковому обстеженні маса тіла становила в середньому 58,8±0,2 кг у студенток і 71,3±0,8 кг у юнаків.

Середні величини ваго-ростового індексу становлять: у юнаків 399,4±0,4 у.о., що відповідає нормі, у дівчат – 354,2±0,1, що також відповідає нормі.

Таким чином, аналіз середніх величин довжини та маси тіла здобувачів встановив їхню відповідність віково-статевим нормам.

М'язова сила кисті. Аналіз середніх показників динамометрії правої кисті свідчить, що у юнаків він становить 45,9±0,7 кг, а дівчат – від 25,9±0,4 кг. Усі показники є незадовільними.

Середній показник силового індексу у юнаків на початку навчального року становив 65,0±0,8 кг, у дівчат – 46,4±0,4 кг.

Зіставлення середніх величин силового індексу здобувачів із оціночною шкалою цього показника свідчить, що ці результати відповідають незадовільному рівню (табл. 1).

Аналіз показників фізичного здоров'я здобувачів 1-го курсу

Показники	1-ий курс юнаки				1-ий курс дівчата			
	n	$\bar{x}$	σ	σ^2	n	$\bar{x}$	σ	σ^2
ріст	10	178,53	5,83	34,05	90	165,81	5,65	32,0
вага	10	71,35	9,12	83,34	90	58,84	27,03	730,64
спірометрія	10	4044,5	722,31	521,74	90	2625,43	486,49	236,67
динамометрія (пр. кисті)	10	45,94	7,17	51,54	90	25,96	4,66	21,78
динамометрія (лів. кисті)	10	42,11	6,94	48,19	90	23,64	4,53	20,57
ЧСС ₁	10	79,28	11,31	127,93	90	82,89	10,74	115,37
ЧСС ₂	10	126,97	17,42	303,60	90	136,04	16,63	276,69
ЧСС ₃	10	91,06	13,62	185,75	90	96,83	16,42	269,85
ІМТ	10	399,44	47,50	225,61	90	354,24	158,15	250,13
ЖІ	10	57,27	10,8	116,63	90	46,19	9,79	95,84
СІ	10	65,47	8,87	78,78	90	46,40	7,90	62,48
індекс Руф'є-Діксона	10	6,87	2,22	4,94	90	7,98	2,39	5,74
Рівень ФЗ	низький			21 %	низький			40 %
	нижче середнього			39 %	нижче середнього			39 %
	середній			32 %	середній			21 %
	вище середнього			5 %	вище середнього			0 %
	високий			3 %	високий			0 %

Життєва ємність легень. Дослідження показали, що в середньому величини ЖЄЛ складають: у юнаків $4044,5 \pm 72$ мл, що відповідає крайнім нижнім межах норми (4,0–5,0 л). Дівчата мають $2625,4 \pm 48$ мл, що також відповідає крайнім нижнім межах норми (2,6–3,6 л).

Для врахування можливих відхилень залежно від фізичного розвитку індивіда доцільно обчислювати «життєвий індекс» – кількість мл ЖЄЛ, що припадають на 1 кг маси тіла.

Зіставлення середніх величин життєвого індексу здобувачів з оціночною шкалою показує, що середній результат у юнаків становив $57,2 \pm 1,8$ мл, ці показники є задовільними, але перебувають у нижній межі норми (норма >56 мл). У дівчат життєвий індекс становив $46,1 \pm 0,9$ мл. Це так само, як і у юнаків є задовільним, але знаходиться на нижній межі норми (норма >46 мл).

Серцево-судинна система. У обстежених здобувачів середній показник ЧСС у спокої юнаків становить $79,2 \pm 1,1$ уд/хв. Цей показник у них знаходиться на крайній межі норми (60-80 уд/хв). У дівчат середній показник ЧСС у спокої становив $82,8 \pm 1,0$ уд/хв, що перевищує верхню межу норми.

Середнє значення проби Руф'є у юнаків склало $6,8 \pm 0,2$ у.о., у дівчат – $7,9 \pm 0,3$ у.о. Ці значення як у юнаків, так і у дівчат нижче норми – <8 у.о. і відповідають незадовільному рівню.

На підставі показників фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної, дихальної та м'язової систем у обстежуваних здобувачів за методикою професора Г.Л. Апанасенка було визначено їхній рівень фізичного здоров'я. Інтегральна оцінка ФЗ (фізичного здоров'я) акумулює у собі відомості, що характеризують стан серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму, що важливо як визначення засобів їх

оптимізації, так і висновки про ефективність процесу фізичного виховання.

Аналіз середніх величин ФЗ у здобувачів свідчить, що у юнаків цей показник становив $6,9 \pm 0,3$ у.о., що оцінюється як незадовільно. Аналогічна ситуація у дівчат – показник ФЗ = $5,1 \pm 0,3$ у.о.

У відсотковому відношенні розподіл за рівнями ФЗ у юнаків відбувся в такий спосіб. На початку навчального року 2023 – 2024 н.р. дуже низький ФЗ був виявлений у 21% юнаків, нижче середнього – 39%, середній – 32%, вище середнього – 5% та високий – 3%.

У дівчат розподіл за рівнями ФЗ у відсотковому відношенні склався наступним чином: низький рівень ФЗ було виявлено у – 40% дівчат, нижче середнього – 39%, середній – 21%, вище середнього та високий рівні не виявлено.

Вивчення показників ФЗ здобувачів ЗВО 1-го курсу показало наявність негативних відхилень у середніх значеннях, що характеризують функціональний стан серцево-судинної, дихальної (у юнаків) та м'язової систем. Інтегральна оцінка рівня ФЗ цього контингенту є незадовільною.

Отримані експериментальні дані є основою для розробки фізкультурно-оздоровчої технології, спрямованої на формування рівня ФЗ та фізичної підготовленості молоді Волинського медичного інституту (ВМІ).

Висновок. 1. Дослідження довжини та маси тіла здобувачів ВМІ виявили відповідність цих показників віково-статевим нормам.

2. Показники м'язової сили молоді на початковому рівні перебувають на незадовільному рівні.

3. Виявлено негативні відхилення показників дихальної системи (життєва ємність легень та життєвого індексу) у досліджуваних здобувачів.

4. Негативні відхилення виявлені й у показниках серцево-судинної системи (ЧСС у спокої та після дозованого фізичного навантаження).

5. Інтегральна оцінка рівня ФЗ як у юнаків, так і у дівчат є незадовільною. У 60% досліджуваних юнаків та 80% дівчат виявлено незадовільний ФЗ. Слід зазначити, що у юнаків показники ФЗ кращі, ніж у дівчат і у зв'язку з цим у першу чергу необхідно у навчальний процес з фізичного виховання запровадити фізкультурно-оздоровчу технологію саме для дівчат.

6. Аналіз динаміки показників ФЗ свідчить про те, що достовірних статистичних покращень показників,

що вивчаються, у досліджуваних здобувачів за навчальний рік не відбулося.

Отримані результати вказують на необхідність пріоритетного оздоровчого спрямування фізичного виховання здобувачів (особливо у дівчат) за рахунок використання оздоровчих технологій, що оптимізують функціональний стан організму нашої молоді.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку будуть полягати у виявленні рівня фізичної підготовленості здобувачів Волинського медичного інституту.

Література:

1. Гордієнко О.І., Мовчан, В.П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Rehabilitation and Recreation*, 2022. № 10. С. 162–169.
2. Дудко М.В., Матійчук В.І., Хрипко І.В., Домашенко Н.О. Організація фізичного виховання студентської молоді в умовах дистанційної освіти. *Наук. час. НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. № 11(157). С. 68–71. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).16.
3. Корнієнко В., Кипич І. Оптимізація освітнього процесу шляхом впровадження дистанційного навчання під час воєнного стану. *Проблеми інтеграції освіти, науки та бізнесу в умовах глобалізації*. Київ: нац. ун-т технологій та дизайну. 2022. С. 51–52.
4. Лукавенко А.В. Вияв і динаміка функціональних показників студентів різних соматотипів протягом першого року навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5–2 (33). С. 71–77. <https://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/21615>.
5. Маракушин Д.І., Чернобай Л.В., Ісаєва І.М. та ін. Функціональні резерви організму як показник ефективності регуляторних процесів, що забезпечують адаптацію організму до дії факторів навколишнього середовища. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, 1(23). С. 21–28. DOI: 10.26693/jmbs05.01.0216.
6. Мозолєв О.М. Фітнес технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. №136. С. 414–418.
7. Мозолєв О.М. Дотримання норм рухової активності студентів у період дистанційного навчання. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури і спорту*. 2023. С. 177–180.
8. Мозолєв О. Інноваційні форми фізичного виховання студентів в період дистанційного навчання. *Grail of Science*. 2022. № 12–13, С. 676–683. DOI: 10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123.
9. Петренко Ю.І., Махонін І.М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020. № 4. С. 60–63.
10. Попель С., Ставичний І. Фізичний розвиток і пропорційність тілобудови студентів 17–22 років. *Вісник Прикарп. нац. ун-ту*. Серія: Фізична культура. 2016. № 24. С. 100–106.
11. Самоленко Т.В., Янченко І.М., Бражник В.М. Використання інноваційних технологій за умов дистанційного навчання студентів у закладах вищої освіти. *Наук. час. НПУ імені М. П. Драгоманова*, Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2021. № 80(2). С. 121–124. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.80.2.25>.
12. Сироватко З.В., Єфременко В.М. Вплив дистанційного навчання на рухову активність студентів. *Наук. час. НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. № 3К(147), С. 363–366. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3К(147).78.

References:

1. Hordiienko, O.I., & Movchan, V.P. (2022). Shliakhy udoskonalennia rukhovoï aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Ways of improving motor activity of students in distance learning conditions]. *Rehabilitation and Recreation*, № 10, Pp. 162–169.
2. Dudko, M.V., Matiichuk, V.I., Khrypko, I.V. & Domashenko, N.O. (2022). Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi v umovakh dystantsiinoï osvity [Organization of physical education of student youth in conditions of distance education]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. № 11(157), Pp. 68–71. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).16.
3. Korniienko, V. (2022). Optyimizatsiia osvithnoho protsesu shliakhom vprovadzhennia dystantsiinoho navchannia pid chas voiennoho stanu [Optimizing the educational process by implementing distance learning during martial law]. *Problemy intehtratsii osvity, nauky ta biznesu v umovakh hlobalizatsii*. Kyivskyi natsionalnyi universytet tekhnolohii ta dyzainu. Pp. 51–52.
4. Lukavenko, A.V. (2012). Vyiav i dynamika funktsionalnykh pokaznykiv studentiv riznykh somatotypiv protiahom pershoho roku navchannia [Identification and dynamics of functional indicators of students of different somatotypes during the first year of study]. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*. № 2 (33), Pp. 71–77. <https://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/216155>.
5. Marakushyn, D.I., Chernobai, L.V., Isaieva, I.M., ta in. (2020). Funktsionalni rezervy orhanizmu yak pokaznyk efektyvnosti rehuliatornykh protsesiv, shcho zabezpechuiut adaptatsiiu orhanizmu do dii faktoriv navkolyshnoho

seredovyshcha. [Functional reserves of the organism as an indicator of the effectiveness of regulatory processes that ensure the adaptation of the organism to the action of environmental factors]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. T. 5, 1(23), Pp. 21–28. DOI: 10.26693/jmbs05.01.0216.

6. Mozolev, O.M. (2022). *Fitness dystantsiinoho studentiv z fizychnoho vykhovannia* [Fitness technology of distance learning of physical education students]. *Scientific Collection "Inter Conf"*. № 136, Pp. 414–418.

7. Mozolev, O.M. (2023). Dotrymannia norm rukhovoï aktyvnosti studentiv u period dystantsiinoho navchannia [Observance of the norms of motor activity of students during the period of distance learning]. *Aktualni problemy rozvytku osvity v sferi turizmu, fizychnoi kultury i sportu*. Pp. 177–180.

8. Mozolev, O. (2022). Innovatsiini formy fizychnoho vykhovannia studentiv v period dystantsiinoho navchannia. [Innovative forms of physical education of students in the period of distance learning]. *Grail of Science*. № 12–13, Pp. 676–683. DOI:10.36074/grail-of-science.29.04.2022.123.

9. Petrenko, Yu.I., & Makhonin, I.M. (2020). Fizychna aktyvnist studentiv v umovakh vymushenoho dystantsiinoho navchannia z vykorystanniam informatsiinykh tekhnolohii [Physical activity of students in the conditions of forced distance learning with the use of information technologies]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury ta sportu*. № 4, Pp. 60–63.

10. Popel, S. & Stavychnyi I. (2016). Fizychnyi rozvytok i proportsiinist tilobudovy studentiv 17–22 rokiv [Physical development and body proportions of students aged 17–22]. *Visnyk Prykarpatskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*. № 24, Pp. 100–106.

11. Samolenko, T.V., Yanchenko, I.M., & Brazhnyk, V.M. (2021). Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii za umov dystantsiinoho navchannia studentiv u zakladakh vyshchoi osvity. [The use of innovative technologies under the conditions of distance learning of students in institutions of higher education]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 5. Pedagogichni nauky: realii ta perspektyvy*. № 80(2), Pp. 121–124. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.80.2.25>.

12. Syrovatko, Z.V. & Yefremenko, V.M. (2022). Vplyv dystantsiinoho navchannia na rukhovu aktyvnist studentiv. [The effect of distance learning on students' motor activity]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. No 3K(147), S. 363–366*. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).78.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ВАТЕРПОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВИХ АМПЛУА

Смирновська Софія Богданівна,
аспірант

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0001-6375-9872

Смирновський Сергій Борисович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-8806-3254
scopus ID 57215013841

В сучасних умовах розвитку водного поло, досягнення високих результатів неможливе без виконання граничних до людських можливостей навантажень. Завдяки тенденції останніх років щодо комерціалізації спорту, ущільнився календар змагань та загострилася змагальна боротьба. У різних ігрових видах спорту та спортивних єдиноборствах за останні роки успішно реалізовано диференційовані підходи до підготовки спортсменів з урахуванням психофізіологічних характеристик. Опираючись на ці тенденції, набуває актуальності питання урахування психофізіологічних характеристик спортсменів та їхніх амплуа при побудові процесу підготовки у водному поло.

Метою нашого дослідження було підвищити рівень техніко-тактичної підготовленості ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням ігрових амплуа. У ході нашого дослідження було проведено анкетування 20-ти тренерів з водного поло стосовно особливостей підготовки ватерполістів, визначення найбільш обдарованих спортсменів на початкових етапах багаторічної підготовки, а також психофізіологічних характеристик у системі підготовки ватерполістів. Також було здійснено вимірювання психофізіологічних характеристик кваліфікованих ватерполістів. На основі цих даних було створено авторську програму удосконалення техніко-тактичної підготовки ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки на основі диференціації їх за ігровим амплуа, та експериментально перевірено її ефективність. Критерієм ефективності авторської експериментальної програми техніко-тактичної підготовки ватерполістів, з урахуванням їхнього ігрового амплуа є динаміка показників психофізичних характеристик та удосконалення рівня технічної підготовки за період проведення експерименту.

Ключові слова: Психофізіологічні характеристики, водне поло, підготовка спортсменів, ігрове амплуа, ватерполісти.

Smyrnovska Sofia, Smyrnovskiy Serhii. Technical and tactical training of water polo players at the stage of preliminary basic training taking into account game roles

In the modern conditions of water polo development, achieving high results is impossible without performing extreme loads to human capabilities. Thanks to the trend of recent years regarding the commercialization of sports, the competition calendar has become tighter and the competitive struggle has intensified. Differentiated approaches to the training of athletes, taking into account psychophysiological characteristics, have been successfully implemented in various game sports and martial arts in recent years. Based on these trends, the issue of taking into account the psychophysiological characteristics of athletes and their roles in the construction of the training process in water polo becomes relevant.

The purpose of our study was to increase the level of technical and tactical training of water polo players at the stage of preliminary basic training, taking into account game roles. In the course of our research, a survey of 20 water polo coaches was conducted regarding the features of training water polo players, the identification of the most gifted athletes at the initial stages of long-term training, as well as psychophysiological characteristics in the system of training water polo players. Psychophysiological characteristics of qualified water polo players were also measured. Based on these data, an author's program for improving the technical and tactical training of water polo players at the stage of preliminary basic training was created based on their differentiation by playing role, and its effectiveness was experimentally verified. The criterion for the effectiveness of the author's experimental program of technical and tactical training of water polo players, taking into account their playing role, is the dynamics of indicators of psychophysical characteristics and improvement of the level of technical training during the period of the experiment.

Key words: Psychophysiological characteristics, water polo, training of athletes, playing role, water polo players.

Вступ. Дослідження останніх років, які були проведено в руслі проблемних питань підготовки спортсменів у водному поло, були зосереджені на напрямках фізичної, техніко-тактичної підготовки та особливостей визначення амплуа гравців. Поряд із тим, аналізуючи актуальні дослідження у водному поло слід відзначити невелику кількість досліджень українських вчених, а також те, що більшість досліджень, які стосуються тех-

ніко-тактичної підготовки ватерполістів спрямовані на аналіз та удосконалення командних дій ватерполістів.

Разом з тим, у дослідженнях проведених в ігрових видах спорту та спортивних єдиноборствах (Бріскін Ю.А., Пітин М.П., Смирновський С.Б., 2015, 2017; Бріскін Ю.А., Товстоног О.Ф., 2009; Петрова М.А., 2009) зазначається, що на сьогоднішній день одним із невичерпаних резервів до удосконалення техніко-так-

тичної підготовки спортсменів є індивідуалізація їх підготовки.

У різних видах спорту, зокрема у єдиноборствах, за останні роки успішно реалізовано диференційовані підходи до підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки з урахуванням психофізіологічних характеристик спортсменів. Враховуючи ці тенденції виникає актуальне питання підходу до техніко-тактичної підготовки ватерполістів з урахуванням їх психофізіологічних характеристик [1, 3].

Дослідження останніх років, які були проведені у руслі проблемних питань підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту, були зосереджені на наступних напрямках: фізична підготовка ватерполістів (Соловйов В.Б., Скотніков В.Ф., 2018; Пасічний Ю.А., Строшков В.П., 2019; Колос О.А., 2022), технічна підготовка у водному поло (Наконечний Р.Б., Хіменес Х.Р., 2022; Осіпов Г.В., Зеленова І.М., 2017; Стахнев К.І., 2014; Фролов С.М., Чистова Н.А., 2016), особливості визначення амплуа гравців (Мельник А. 2023; Качалов Ю., 2019; Пилипко О., 2020; Попршасв А.В., 2014), тактична підготовка у водному поло (Пашенко Н., Ольховікова І., 2023; Євпак Н., 2016, 2018; Сидорова І.В., 2017). Поряд із тим, аналізуючи актуальні дослідження у водному поло слід відзначити невелику кількість досліджень українських вчених, а також те, що більшість досліджень, які стосуються техніко-тактичної підготовки ватерполістів спрямовані на аналіз та удосконалення командних дій ватерполістів.

Разом з тим, у дослідженнях проведених в ігрових видах спорту та спортивних єдиноборствах (Бріскін Ю.А., Пітин М.П., Смирновський С.Б., 2015, 2017; Бріскін Ю.А., Товстоног О.Ф., 2009; Петрова М.А., 2009) зазначається, що на сьогоднішній день одним із невичерпаних резервів до удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів є індивідуалізація їх підготовки.

Мета дослідження. Підвищити рівень техніко-тактичної підготовленості ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням ігрових амплуа.

Матеріали та методи. Для вирішення поставлених завдань, у ході дослідження нами були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод, метод вимірювання, опитування (анкетування), педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати дослідження. У результаті проведеного анкетування нами було встановлено, що усі тренери вважають за доцільне враховувати психофізіологічні характеристики спортсменів у системі підготовки ватерполістів, а також при виборі спортивного амплуа гравця. Всі тренери одногласно погодилися, що психофізіологічні характеристики ватерполістів відрізняються відповідно до ігрового амплуа спортсмена. Під час опитування тренери відзначили найбільш значущі психофізіологічні характеристики у водному поло (рис. 1). Також усі опитані респонденти зазначили, що вони намагаються врахувати психофізіологічні особливості спортсменів при побудові процесу підготовки а також при виборі спортивного амплуа гравця у водне поло.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення психофізіологічних характеристик ватерполістів високої кваліфікації. Контингентом нашого дослідження були 15 кваліфікованих ватерполістів. Дослідження проводились із використанням комплексу для психофізіологічного тестування «Нейрософт-психотест».

У результаті нами було проведено вимірювання за методиками: проста зорово-моторна реакція, реакція вибору, реакція розрізнення, стійкість до перешкод, реакція на рухомий об'єкт, вимірювання сили м'язового напруження кистей рук, теплінг-тест, а також використано таблицю Шульте-Платонова.

У кваліфікованих ватерполістів показник швидкості простої зорово-моторної реакції становить 195,3 мс, що є досить високим показником даного виду реакції. Середній показник реакції вибору кваліфікованих ватерполістів складає 283,4 мс та свідчить про проміжний тип вищої нервової діяльності, що характерно і для інших ігрових видів спорту. Разом із тим, ми можемо спостерігати високий рівень точності реакції на рухомий об'єкт (60,6%), кількість випереджень складає 35%, а запізень – 4,4%. Враховуючи дані показники, можна стверджувати про переважання збудження над процесами гальмування.

У межах розв'язання наступного завдання нашого дослідження нами була розроблена авторська експериментальна програма диференціації техніко-тактичної підготовки ватерполістів із урахуванням їхнього ігрових амплуа. Експериментальна програма була створена з метою удосконалення процесу вибору ігрового амплуа.

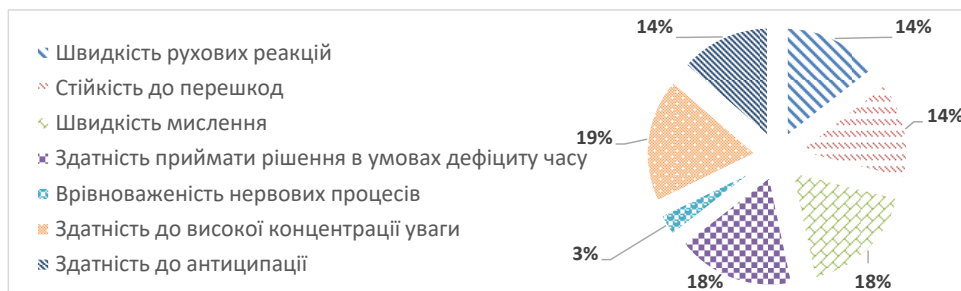


Рис. 1. Найбільш важливі психофізіологічні характеристики у водному поло (на думку тренерів)

Таблиця 1
Психофізіологічні характеристики кваліфікованих ватерполістів

№	Показник	Кваліфіковані ватерполісти
1	ПЗМР (мс)	195,3 (± 38,8)
	К-сть помилок	1,4
2	Реакція вибору	283,4 (± 52,7)
	К-сть помилок	1,8
3	Реакція розрізнення (мс)	286,1 (± 39,8)
	К-сть помилок	1,7
4	Стійкість до перешкод (мс)	77,8
	К-сть випереджень	0,4
	К-сть запізнь	0,1
5	Реакція на рухомий об'єкт (мс)	-9,1 (± 22,5)
	К-сть точних реакцій	60,6%
	К-сть випереджень(мс)	35%
	К-сть запізнь(мс)	4,4%
6	Сила м'язового напруження кистей рук	пр. 50,1 кг лів. 49,8 кг
	Коеф. асиметрії	0,4

луа, індивідуалізації арсеналу техніко-тактичних дій ватерполіста, враховуючи його ігрову позицію, підвищення результативності змагальної діяльності та ефективності процесу підготовки у водному поло.

Для експериментальної перевірки авторської програми диференціації техніко-тактичної підготовки ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням їхнього ігрового амплуа, заплановано проведення педагогічного експерименту.

В експерименті брали участь дві групи спортсменів, одна експериментальна та одна контрольна. Контрольна група була сформована з 15 ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки, а експериментальна із 45-ти спортсменів які були розділені на початку експерименту на ігрові амплуа: 15 нападників, 15 гравців середньої лінії та 15 захисників.

В експериментальній групі тренувальні заняття проводяться протягом 3-ох місяців за розробленою авторською експериментальною програмою, з урахуванням ігрового амплуа спортсмена. А у контрольній групі, заняття проводяться за раніше затвердженою програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Критерієм ефективності авторської експериментальної програми техніко-тактичної підготовки ватерполістів, з урахуванням їхнього ігрового амплуа є динаміка показників психофізичних характеристик та удосконалення рівня технічної підготовки за період проведення експерименту.

На початку експерименту проводиться вимірювання психофізичних характеристик ватерполістів та показників технічної підготовки, котрі використовуються для визначення їхнього ігрового амплуа, а також відображають стан спортсменів перед початком експерименту. Зокрема, вимірювання психофізіологічних характеристик здійснювалось за такими показниками: проста зорово-моторна реакція, реакція розрізнення, реакція вибору, реакція на рухомий об'єкт, стійкість до перешкод, сила м'язового напруження кистей рук, а також теплінг-тест та робота з таблицею Шульте-Платонова. Щодо показників технічної підготовки, то ми брали до

Таблиця 2
Показники психофізіологічних характеристик нападників експериментальної групи на початку та в кінці експерименту

№	Назва тесту	На початку експерименту	В кінці експерименту	р
1	ПЗМР	241,3	217,7	p>0,05
2	Реакція вибору	307,1	279,6	p>0,05
3	Реакція розрізнення	303,1	282,1	p>0,05
4	Стійкість до перешкод	301,9	254,7	p>0,05
5	Реакція на рухомий об'єкт			
	К-сть точних реакцій	56%	66%	p>0,05
	К-сть випереджень	35%	21%	p>0,05
	К-сть запізнь	9%	13%	p>0,05
6	Сила м'язового напруження кистей рук			
	Права рука	17,1	16,8	p>0,05
	Ліва рука	15,1	15,8	p>0,05
7	Теплінг-тест	58	65,5	p>0,05
8	Швидкість мислення (за табл. Шульте-Платонова)	41,7	36,8	p>0,05
9	100 комплексне плавання (с)	100,6	95,2	p<0,05
10	100 кроль на грудях(С)	89,0	86,4	p<0,05
11	5х3 м в створі воріт	11,6	10,2	p<0,05
12	10 вистрибувань	12,2	11,5	p>0,05
13	Ведення м'яча ватерпольним кролем 15 м	11,7	10,6	p<0,05
14	Основний кидок м'яча на дальність з місця в «коридорі»	13,7	14,9	p>0,05
15	Виконання кидка в заданий сектор воріт з 7 м	2,8	4,8	p<0,05
16	Кидки м'яча у стіну і прийом	35,6	35,6	p>0,05

уваги час пропливання дистанції (100 м комплексне плавання і 100 м кролем на грудях, старт з бортика), результат тесту пропливання 5х3 м в створі воріт, час 10 вистрибувань з води, основний кидок м'яча на дальність в «коридорі» шириною 2,5 м, ведення м'яча ватерпольним кролем 15 м, виконання кидка в заданий сектор воріт з відстані 7 м, кількість кидків і прийому м'яча однією рукою об стіну на відстані 2 м за 60 с.

У нападників впродовж експерименту ми спостерігаємо статистично достовірне покращення показників технічної підготовленості та окремих показників психофізіологічних характеристик (табл. 3). Зокрема, у них статистично достовірно змінився показник Основного кидка м'яча на дальність з місця в «коридорі» 2,5 м, а також Виконання кидка в заданий сектор воріт з 7 м. Динаміку змін ми можемо спостерігати на слайді. Разом з тим, спостерігаємо достовірні зміни у результатах пропливання 100 метрів кролем на грудях, а також показника реакції вибору, що на нашу думку стало результатом тренувань за нашою авторською програмою (табл. 2).

У гравців середньої лінії також відбулись статистично достовірні зміни у показниках Виконання кидка в заданий сектор воріт з 7 м; Ведення м'яча ватерпольним кролем 15 м; 5х3 в створі воріт, а також збільшився відсоток точних реакцій на рухомий об'єкт (табл. 3).

Поряд із тим, відбулись зміни показників у захисників. Статистично значущі зміни спостерігаються у пропливанні дистанцій 100 метрів кролем на грудях та 100 м комплексне плавання, 5х3 м в створі воріт, Веденні м'яча ватерпольним кролем 15 м та Виконанні кидка в заданий сектор воріт з 7 м. Статистично досто-

вірні зміни цих показників ми також пояснюємо впровадженням авторської експериментальної програми (табл. 4).

У подальших дослідженнях ми будемо здійснювати порівняння показників експериментальної групи із показниками контрольної групи для визначення ефективності саме нашої експериментальної програми у порівнянні із традиційною програмою підготовки ватерполістів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Висновки

1. У ході дослідження нами було встановлено, що усі опитані нами тренери вважають необхідним диференціювати підготовку спортсменів в залежності від ігрових амплуа та враховувати психофізіологічні характеристики спортсменів у процесі побудови підготовки спортсменів у водному поло.

2. Одними із найбільш значущих психофізіологічних характеристик у водному поло тренери вважають: здатність до високої концентрації уваги, швидкість мислення та обробки інформації, здатність приймати рішення в умовах дефіциту часу, швидкість рухових реакцій.

3. Спираючись на дані опитування тренерів, результати педагогічного спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих ватерполістів та вимірювання психофізіологічних характеристик ватерполістів різних ігрових амплуа нами була розроблена та експериментально перевірена програма диференціації техніко-тактичної підготовки ватерполістів різних ігрових амплуа.

4. Серед показників психофізіологічних характеристик ватерполістів найвищий приріст у кінці експерименту спостерігається за показником силової витрива-

Таблиця 3

Показники психофізіологічних характеристик гравців середньої лінії експериментальної групи на початку та в кінці експерименту

№	Назва тесту	На початку експерименту	В кінці експерименту	p
1	ПЗМР	241,1	211,9	p>0,05
2	Реакція вибору	304,0	254,9	p>0,05
3	Реакція розрізнення	298,5	261,5	p>0,05
4	Стійкість до перешкод	299,2	249,9	p>0,05
5	Реакція на рухомий об'єкт			
	К-сть точних реакцій	46%	57%	p<0,05
	К-сть випереджень	44%	35%	p>0,05
	К-сть запізнь	10%	8%	p>0,05
6	Сила м'язового напруження кистей рук			
	Права рука	14,9	15,3	p>0,05
	Ліва рука	14,1	15,0	p>0,05
7	Теплінг-тест	59	62	p>0,05
8	Швидкість мислення (за табл. Шульте-Платонова)	39,3	33,7	p>0,05
9	100 комплексне плавання (с)	100,6	93,7	p>0,05
10	100 кроль на грудях(С)	88,6	84, 1	p>0,05
11	5х3 м в створі воріт	11,5	10,0	p<0,05
12	10 вистрибувань	13,0	11,5	p>0,05
13	Ведення м'яча ватерпольним кролем 15 м	11,6	10,3	p<0,05
14	Основний кидок м'яча на дальність з місця в «коридорі»	13,7	14,3	p>0,05
15	Виконання кидка в заданий сектор воріт з 7 м	3,2	4,4	p>0,05
16	Кидки м'яча у стіну і прийом	36,9	39,2	p>0,05

**Показники психофізіологічних характеристик гравців середньої лінії експериментальної групи
на початку та в кінці експерименту**

№	Назва тесту	На початку експерименту	В кінці експерименту	p
1	ПЗМР	241,3	217,7	p>0,05
2	Реакція вибору	307,1	279,6	p>0,05
3	Реакція розрізнення	303,1	282,1	p>0,05
4	Стійкість до перешкод	301,9	254,7	p>0,05
5	Реакція на рухомий об'єкт			
	К-сть точних реакцій	56%	66%	p>0,05
	К-сть випереджень	35%	21%	p>0,05
	К-сть запізень	9%	13%	p>0,05
6	Сила м'язового напруження кистей рук			
	Права рука	17,1	16,8	p>0,05
	Ліва рука	15,1	15,8	p>0,05
7	Теплінг-тест	58	65,5	p>0,05
8	Швидкість мислення (за табл. Шульте-Платонова)	41,7	36,8	p>0,05
9	100 комплексне плавання (с)	100,6	95,2	p<0,05
10	100 кроль на грудях(С)	89,0	86,4	p<0,05
11	5х3 м в створі воріт	11,6	10,2	p<0,05
12	10 вистрибувань	12,2	11,5	p>0,05
13	Ведення м'яча ватерпольним кролем 15 м	11,7	10,6	p<0,05
14	Основний кидок м'яча на дальність з місця в «коридорі»	13,7	14,9	p>0,05
15	Виконання кидка в заданий сектор воріт з 7 м	2,8	4,8	p<0,05
16	Кидки м'яча у стіну і прийом	35,6	35,6	p>0,05

лості кисті у експериментальній групі № 1 та складає 9%, при $p<0,05$. Серед показників техніко-тактичної підготовленості після експерименту спостерігається

достовірний приріст усіх показників в усіх групах, що є результатом тренувань, проте у експериментальних групах приріст даних показників є вищим.

Література:

1. Коробейніков Г.В. Оцінка психофізіологічного стану у борців високої кваліфікації в умовах тренувальних навантажень за нейродинамічними характеристиками / Г. В. Коробейніков, Л. Г. Коробейнікова, В. С. Міщенко, Н. В. Харковлюк-Балакіна, О. О. Іващенко, О. К. Дудник // *Вісник ОНУ. Біологія*. 2018. Т. 23, вип. 2(43). С. 139–148.
2. Пилипко О. О. Вибір ігрового амплуа півзахисників і рухомих нападників у гравців в жіночому водному поло / О. О. Пилипко, А. В. Пилипко // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 2. С. 56–72.
3. Differentiation of technical and tactical training of epee fencers with the account of weapon control / Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Alina Perederiy, Olha Zadorozhna, Serhiy Smyrnovskyy, Zoryana Semeryak // *Ido movement for culture*. 2020. Vol. 20, № 1. P. 40–48.
4. Evaluation of the training level of water polo swimming players (13–15 years old) / Mykola Chaplins'kyi, Yuriy Briskin, Natalia Ostrov'ska, Oleh Sydorko, Maryan Ostrov'skyi, Maryan Pityn, Maxim Polehoiko // *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18, suppl. is. 1. P. 356–362.
5. Features of the development of physical qualities of water polo players / Yuriy Briskin, Maryan Ostrov'skyi, Mykola Chaplins'kyi, Oleh Sydorko, Maxim Polehoiko, Natalia Ostrov'ska, Maryan Pityn // *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. Vol. 15, is. 3. P. 543–550

References:

1. Korobeynikov GV, Korobeynikova LG, Mishchenko VS, Kharkovlyuk-Balakina NV, Ivashchenko OO, Dudnik OK. Otsinka psykhofiziologichnoho stanu u bortsiv vysokoi kvalifikatsiyi v umovakh trenuvalnykh navantazhen za neyrodynamichnymy kharakterystykamy [Estimation of psychophysiological condition of wrestlers of high qualification in the conditions of training loadings on neurodynamic characteristics]. *Visnyk ONU*. 2018;2(43):139–148. [Ukrainian]
2. Pylypko O., Pylypko A. Choice of playing roles of the central defenders on the basis of the analysis of the structure of the special preparedness of qualified female water polo players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (2(76), 56–72.
3. Briskin Yu, Pityn M, Perederiy A, Zadorozhna O, Smyrnovskyy S, Semeryak Z. Differentiation of technical and tactical training of epee fencers with the account of weapon control. *Ido Movement For Culture*. 2020;1(20):40–48.
4. Chaplins'kyi MM, Briskin YA, Ostrov'ska NT, Sydorko OY, Ostrov'skyi MV, Pityn MP, et al. Evaluation of the training level of water polo swimming players (13–15 years old). *J Physical Educ Sport*. 2018;1(48):362-356.
5. Briskin YA, Ostrovskyy MV, Chaplinskyy MM, Sydorko OY, Polehoiko MB, Ostrovska NT, et al. Features of the development of physical qualities of water polo players. *J Physical Educ Sport*. 2015;15(3):550–543.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ ВОРОТАРІВ НА ОСНОВІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ДОСВІДУ

Страшненко Сергій Сергійович,
аспірант

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0005-4279-4069

Дубинська Оксана Яківна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7088-3484

Проведено аналіз зарубіжної наукової літератури присвячений вивченню досвіду європейських фахівців щодо вдосконалення процесу підготовки футбольного воротаря. Проаналізовано вимоги до підготовки сучасного футбольного воротаря, розглянуті технічні, фізичні, тактичні й психологічні аспекти, необхідні для успішного виконання цієї ролі в сучасному футболі. Систематизовані дані із сучасних наукових досліджень та практичного досвіду тренерів, щоб дослідити ключові характеристики воротарів і визначити стратегії для їхнього розвитку та інтеграції європейського досвіду у практику українського футболу. Встановлено, що воротар має володіти досконалою технікою ловлі, відбиття м'яча, роботи ногами та виходів із воріт. Сучасні тренування повинні включати вправи на швидке реагування, адаптацію до непередбачуваних ситуацій та підтримку точності навіть у стресових умовах. Під час складання програм тренувань необхідно враховувати, що навантаження мають відповідати специфіці позиції воротаря, яке відрізняється від інших гравців меншою загальною дистанцією, але більшою інтенсивністю коротких рухів. Аналіз наукової фахової літератури показав, що комплексний підхід до тренування воротарів повинен включати використання симуляцій реальних ігрових ситуацій для розвитку технічних і тактичних навичок. Важливим аспектом є інтеграція психологічної підготовки в тренувальний процес за допомогою методів візуалізації та управління стресом. Сильна психіка та здатність швидко відновлюватися після помилок є критично важливими для воротарів. Участь у тренуваннях, які передбачають сценарії з високим рівнем стресу, дозволяє розвивати впевненість і адаптивність, необхідні для успішної гри. Таким чином, аналіз європейського досвіду підготовки футбольних воротарів свідчить, що саме використання багатовекторних програм тренувань сприяє гармонійному розвитку всіх цих аспектів.

Ключові слова: футбольні воротарі, фізична підготовка, технічна підготовка, спортивний відбір.

Strashnenko Serhii, Dubynska Oksana. Theoretical aspects of improving the process of training goalkeepers based on European experience

An analysis of foreign scientific literature was conducted to study the experiences of European specialists in improving the training process for football goalkeepers. The study examined the requirements for modern goalkeepers, including the technical, physical, tactical, and psychological aspects necessary for successfully performing this role in contemporary football. Data from current scientific research and practical coaching experiences were systematized to investigate key characteristics of goalkeepers and develop strategies for their growth, incorporating European practices into Ukrainian football training.

The findings indicate that a goalkeeper must possess refined skills in ball handling, deflection, footwork, and goal exits. Modern training should include exercises focusing on quick reactions, adaptation to unpredictable situations, and maintaining precision under stress. Training programs must consider the specific demands of the goalkeeper's position, which involve shorter total distances covered compared to other players but require higher intensity in short movements. The analysis of professional scientific literature reveals that a comprehensive approach to goalkeeper training should incorporate simulations of real-game situations to enhance technical and tactical skills.

An essential aspect is the integration of psychological preparation into the training process using visualization and stress-management techniques. Strong mental resilience and the ability to recover quickly from errors are critical for goalkeepers. Training under high-stress scenarios fosters confidence and adaptability essential for successful gameplay.

Thus, the analysis of European practices in goalkeeper training highlights that employing multifaceted training programs supports the harmonious development of all these aspects.

Key words: football goalkeepers, physical preparation, technical preparation, sports selection.

Вступ. Воротарі мають унікальну роль на полі як лідери та регулятори емоційної атмосфери команди. Їхні лідерські якості визначають ефективність комунікації та здатність впливати на моральний стан команди під час гри [11, 7]. Воротар є ключовою фігурою, від якої залежить не лише захист воріт, але й початок атакуючих дій. Його технічна, тактична, фізична та пси-

хологічна підготовка формують загальну ефективність команди.

У дослідженнях А. В. Дулібського [17] підкреслюються, що зазвичай, навчально-тренувальний процес за участю воротарів є, як правило, результатом узагальнення власного професійно-ігрового досвіду тренерів голкіперів. Реальні цілісні концепції спеціалізованого

навчання та спортивної підготовки воротарів як системний продукт процесу спортивного відбору в українському науково-методичному просторі практично відсутні.

Науковці [14] вказують на необхідність раннього навчання базовим навичкам гри, таких як володіння м'ячем та правильне розташування на полі, що закладає фундамент для подальшої спеціалізації. Автори підкреслюють необхідність залучення до гри в полі перед спеціалізацією як воротаря, щоб краще зрозуміти командну динаміку. Крім того, особливості підготовки юних воротарів базуються на використанні багатовекторних програм тренувань, які поєднують технічну, фізичну та психологічну підготовку.

Цікавими на наш погляд виявилися дослідження доктора Фабіана Отте зі співавторами (F. Otte, S-K. Millar, S. Klatt) [9], який вивчав набуття навичок, досвід і розвиток талантів у футболі. Автор наголошує, що позиція футбольного воротаря, представляє унікальну роль у командному виді спорту. Незважаючи на дуже складні вимоги до навичок, дослідження щодо особливостей підготовки футбольного воротаря, існує обмежена кількість літератури щодо «сучасних» методів і підходів до навчання набуття навичок у сфері підготовки футбольних воротарів.

Отже нами поставлено **завдання** провести огляд існуючої зарубіжної наукової літератури присвячений вивченню досвіду європейських фахівців щодо вдосконалення процесу підготовки футбольного воротаря.

Методи дослідження: аналіз наукової фахової літератури, педагогічне спостереження, аналіз, синтез.

Результати дослідження. Футбольні воротарі мають специфічний фізичний, антропометричний і технічний профіль, який відрізняє їх від польових гравців. Висота, маса тіла та здатність виконувати високоінтенсивні дії є ключовими параметрами їх ефективності. Дослідження проведені М. Перес-Арроніс, Х. Кальеха-Гонсалес, Х. Сабала-Лілі, А. Субільяга (Perez-Arroniz, M., Calleja-González, J., Zabala-Lili, J., & Zubillaga, A.) [10] вказують, що через меншу активність під час матчів у порівнянні з іншими гравцями, особлива увага має приділятися тренуванню короточасної вибухової сили, мобільності та стрибучості.

Отримані авторами [10] результати підкреслюють важливість індивідуалізованого підходу до тренувань воротарів, що враховує специфіку їхньої позиції та індивідуальні характеристики. Рекомендації щодо вдосконалення процесу підготовки футбольних воротарів мають бути спрямовані на розвиток критичних фізичних навичок та запобігання травмам, що особливо важливо для юних спортсменів.

Низка фахівці [11, 16] зазначають, що прийняття рішень, когнітивні процеси (спостереження) і концентрація уваги є одними з основних факторів продуктивності футбольних воротарів. Гра воротарів, у свою чергу, є частиною механізмів обробки інформації, задіяних у різних видах діяльності. Перш за все, для воротарів важливо ефективно сприймати ситуації на полі та відповідним чином модифікувати свої дії в захисті.

Останні наукові дослідження присвячені підготовці воротарів у футболі підкреслюють важливість адаптивності, поєднання технічних навичок з умінням швидко приймати рішення в непередбачуваних ігрових ситуаціях, а також використання сучасних технологій для покращення результатів.

Методи навчання, спрямовані на спеціалізацію техніки через повторення з різними варіантами подач, можуть покращувати швидкість і точність реагування юних воротарів, зокрема за рахунок розвитку моторики та когнітивних навичок.

Аналіз фахової літератури [2, 5] показав, що основна тенденція у підготовці футбольних воротарів – це перехід від традиційного тренування, яке зосереджувалося на статичних технічних вправах, до сучасних методів, які включають ігрові сценарії та стимулюють воротарів до швидкої реакції та аналізу ігрової ситуації.

У дослідженні FIFA зазначено, що деякі тренери використовують до 70% часу на технічні вправи, хоча зростає усвідомлення необхідності балансу між технічними навичками та вмінням приймати рішення на полі. Це особливо актуально для воротарів, які повинні не тільки захищати ворота, а й активно брати участь в атаках команди (наприклад, починати контратаки) і читати гру перед собою для зменшення ризику [9].

У дослідженні Ісідре Рамона Мадіра (Ramon Madir, I.) [14], опублікованому в журналі *Apunts: Educación Física y Deportes*, пропонується прогресивна модель тренувань воротарів, яка враховує стадії їх розвитку. Ця модель фокусується на інтеграції технічних навичок із тактичним мисленням. Починаючи з базових моторних навичок для молодших спортсменів, вона переходить до складніших технічних і тактичних вправ для старших вікових груп. Такий підхід дозволяє послідовно розвивати як індивідуальні, так і командні здібності воротарів.

У статті журналу *Sensors* [5] групою авторів Д. Хара, Е. Ортега, М.-А. Гомес-Руано, М. Вайгельт, Б. Ніколич, П. Саїнс де Баранда (D. Jara, E. Ortega, M.-Á. Gómez-Ruano, M. Weigelt, B. Nikolic, P. Sainz de Baranda), досліджено, як зміни формату ігрового поля впливають на фізичні вимоги до воротарів. Наукова робота дослідників присвячена аналізу фізичних і тактичних вимог, які постають перед воротарями у футболі під час ігор на полях різних розмірів (Small-Sided Games, SSG). Зазначається, що малі поля більш ефективні для розвитку швидких реакцій, вибухової сили та антиципації, в той час, як великі поля корисні для роботи над орієнтацією у просторі та стратегічним позиціонуванням.

Нами був проведений розширений аналіз статті опублікованою групою дослідників П. Саїнс де Баранда, М. Вайгельт, Б. Ніколич (P. Sainz de Baranda, M. Weigelt, B. Nikolic) [15] щодо адаптивного підходу до тренувань воротарів у футболі, який базується на зміні параметрів тренувального середовища, зокрема розміру ігрового поля та інтенсивності вправ. Автори прагнули з'ясувати, як змінюється поведінка воротарів залежно від варіацій розмірів поля, що має практичне значення для оптимізації тренувальних програм. Дослідниками вста-

новлено, що різні розміри полів дозволяють моделювати специфічні ігрові ситуації, які розвивають ключові навички воротарів. У цих умовах воротар змушений діяти швидко та точно, що підвищує його реактивність і моторно-когнітивні навички. Результати отримані в ході дослідження показали, що менші поля потребують більш інтенсивних рухів і швидкого прийняття рішень, тоді як на більших полях акцент робиться на просторове мислення та менш інтенсивну гру. Це підкреслює важливість різноманітних розмірів полів у тренуваннях для розвитку широкого спектру фізичних і тактичних навичок футбольних воротарів [15].

Грунтовні дослідження що до відмінностей у фізичній підготовці футболістів різного амплуа висвітлено Г. Зів, Р. Лідор (G. Ziv, R. Lidor). Їх наукова робота [16] присвячена аналізу фізичних навантажень, спортивної продуктивності та методів оптимізації тренувань спортсменів, зокрема воротарів у футболі. Порівняння фізичних показників воротарів із польовими гравцями показав, що воротарі демонструють значно нижчі аеробні навантаження у матчах порівняно з іншими гравцями. Критичним фактором успішності воротарів є розвиток саме вибухової сили, що може бути використано для створення індивідуалізованих програм тренувань, які враховують специфіку позиції воротаря. Основний акцент зроблено на використанні сучасних технологій для вимірювання показників, таких як аеробна і анаеробна витривалість, динаміка відновлення та продуктивність у змагальних умовах.

З наукової точки зору, ідея Йилмаз Аксой (Yilmaz Aksoy), відомого тренера воротарів, який раніше очолював академію воротарів у Charlton Athletic FC [12], щодо мультиспортивного підходу до розвитку юних воротарів є важливою з кількох наукових і практичних причин. Згідно з сучасними дослідженнями, що стосуються розвитку спортивних здібностей, важливо уникати ранньої спеціалізації, особливо у дітей та підлітків, адже це може обмежити їхній загальний фізичний розвиток і створити додатковий ризик травм через надмірне навантаження на одну групу м'язів і суглобів. На думку авторів, такий підхід дозволяє молодим спортсменам розвивати базові фізичні навички, такі як спритність, сила, координація рук, удосконалювати зоровий аналізатор, що є корисними для подальшого успішного розвитку в будь-якому виді спорту, включаючи футбол.

Актуальним на наш погляд є практичні напрацювання Тіма Діттмера (Tim Dittmer) [3] керівника відділу тренувань Англійської футбольної асоціації, який наголошує на необхідності розвитку воротарів як універсальних гравців, здатних ефективно діяти в різних ситуаціях – від захисту воріт до участі в атаках. Він вважає, що прийняття рішень є критичним навиком, адже воротарі повинні швидко адаптуватися до динамічних ситуацій під час матчів. У його концепції “Goalkeeper DNA” визначено 19 важливих характеристик для воротарів, включаючи просторову обізнаність і здатність адаптуватися до тактичних вимог сьогодення.

Прийняття рішень, когнітивні процеси (спостереження) і концентрація уваги є одними з основних факто-

рів продуктивності футбольних воротарів. Гра воротарів, у свою чергу, є частиною механізмів обробки інформації, задіяних у різних видах діяльності. Перш за все, для воротарів важливо ефективно сприймати ситуації на полі та відповідним чином модифікувати свої дії в захисті [7].

У тренуванні воротарів одним із ключових аспектів є розвиток здатності до швидкого прийняття рішень в умовах постійно змінюваних ігрових ситуацій. Це важливо, оскільки воротарі часто стикаються з високим рівнем стресу, наприклад, під час напружених моментів гри або в ситуаціях, коли суперники створюють загрозу для воріт. Підходи, орієнтовані на сценарії змагань, ефективно покращують здатність воротарів до швидкої адаптації, завдяки чому вони краще реагують на зміни в грі. Зокрема, тренування, що включають симуляції ігрових ситуацій, можуть допомогти воротарям швидше оцінювати ситуацію, приймати рішення та ефективно діяти під тиском, навіть якщо умови постійно змінюються. Це підвищує не лише їхні технічні навички, а й психологічну стійкість у стресових умовах [2, 8].

У наукових дослідженнях провідних науковців [6] одним із важливих аспектів тренування є розвиток здатності до швидкого прийняття рішень у ситуаціях, що постійно змінюються. У цьому контексті підходи, орієнтовані на сценарії змагань, можуть бути ефективними для вдосконалення сприйняття і реакцій воротарів, що допомагає швидше реагувати на гру в умовах підвищеного стресу (як-от напружені ігрові ситуації).

В цьому контексті дослідження Т. Цзя, Дж. Сіттиворачарт, Дж. Морріс (Т. Jia, J. Sitthiworachart, J. Morris) [6] підкреслюють зростаючу популярність новітніх технологій, таких як віртуальна реальність (VR) та відео тренування, що покращують здатність воротарів до прогнозування дій суперника та швидкого прийняття рішень. Такі технології дозволяють відтворювати реальні ігрові умови, що покращують моторні навички, підвищують концентрацію і допомагають гравцям розвивати гнучкість у відповідях на складні ситуації. Віртуальні симуляції також сприяють тренуванням у різних кліматичних умовах, що може бути корисним при відновленні після травм або обмеженнях фізичного контакту.

Таким чином, сучасна наукова спільнота пропонує багатовимірний підхід до підготовки воротарів, що включає технічні навички, сценарії для розвитку мислення та використання інноваційних технологій для більш комплексної підготовки воротарів до вимог сучасного футболу.

Науковці F. Giesche, S. Herdman, W. Schöllhorn [4] пропонують включати в тренування воротарів завдання, які передбачають динамічну обробку інформації та роботу з різними зоровими й руховими стимулами. Наприклад, увага до точності рухів та координації з іншими гравцями є важливою для адаптації до різних сценаріїв гри, а також для покращення технічних та тактичних здібностей у довгостроковій перспективі. Ця стаття підтверджує ефективність тренувань, які поєднують когнітивні й моторні вправи для покращення реакції та координації в спорті. На нашу думку, отримані результати, можуть бути корисними для роз-

робки програм для підготовки воротарів, які працюють у складних ігрових умовах.

Хосе Прадес (José Práxedes) [13] досліджували психологічні та моторні аспекти підготовки воротарів, зокрема розвиток навичок у реалістичних та адаптивних умовах. Так, у роботі Хосе Прадес (José Práxedes) – дослідника з Іспанії, який спеціалізується на розробці тренувальних методів для юних воротарів, зокрема методів, що покращують тактичне прийняття рішень і реакцію на динамічні ігрові ситуації. Його дослідження фокусуються на важливості тренувальних програм, які включають адаптивне навчання та стимулюють когнітивний розвиток, що має значення для зростання вмінь воротаря.

Крім того, у роботах Masters, R. S. W., et al. [8] надається увага специфічним когнітивним навичкам, таким як передбачення та вміння «читати» наміри нападника, що особливо корисно під час пенальті. У цьому дослідженні автори вивчали поведінку воротарів під час динамічних ситуацій, наприклад, 1-на-1. Дослідниками виявлено, що досвідчені воротарі використовують адаптивні стратегії спостереження, змінюючи тривалість і місце концентрації погляду, що допомагає ефективніше реагувати на різні ігрові сценарії. Дослідження підтверджує важливість гнучкого підходу до прийняття рішень і реакції під час гри.

Отримані в ході експерименту дані виявили, що надання додаткових вказівок юним воротарям позитивно впливає на їх здатність передбачати напрямки удару, тим самим покращуючи їх ефективність на воротах.

Висновки

1. Воротар є центральною фігурою, яка не лише захищає ворота, але й починає атакуючі дії команди. Його лідерські якості та здатність регулювати емоційну атмосферу впливають на загальну ефективність команди та моральний стан інших гравців.

2. Для досягнення успішності воротарі повинні розвивати технічні навички, такі як точність рухів і координація, фізичні здібності, включаючи вибухову силу, і когнітивні навички, наприклад, швидке прийняття рішень. Використання багатовекторних програм тренувань сприяє гармонійному розвитку всіх цих аспектів.

3. Сильна психіка та здатність швидко відновлюватися після помилок є критично важливими для воротарів. Участь у тренуваннях, які передбачають сценарії з високим рівнем стресу, дозволяє розвивати впевненість і адаптивність, необхідні для успішної гри.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці програми підготовки футбольних воротарів на основі інтеграції європейського досвіду та практичних напрацювань

Література:

1. Bennett, J. D., et al. (2019). The influence of video-based anticipation training on young goalkeepers' perceptual skills and decision-making. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1025. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01025>
2. Carling, C., Dupont, G., & McCall, A. (2015). How to survive the periodization abyss: A strategic model to enhance performance management in elite football teams. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(2), 224-234. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0605>
3. Dittmer, T. (2022). Tim Dittmer on goalkeeper development. FIFA Training Centre. Retrieved from <https://www.fifatrainingcentre.com>
4. Giesche, F., Herdman, S., & Schöllhorn, W. (2021). Effects of open skill visuomotor choice reaction time training on unanticipated jump-landing stability and quality: A randomized controlled trial. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, Article 682348. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.682348>
5. Jara, D., Ortega, E., Gómez-Ruano, M.-Á., Weigelt, M., Nikolic, B., & Sainz de Baranda, P. (2019). Physical and tactical demands of the goalkeeper in football in different small-sided games. *Sensors*, 19(16), 3605. <https://doi.org/10.3390/s19163605>
6. Jia, T., Sitthiworachart, J., & Morris, J. (2024). Application of simulation technology in football training: A systematic review of empirical studies. *The Open Sports Sciences Journal*, 17, e1875399X277947. <https://doi.org/10.2174/011875399X277947231228071109>
7. Masters, R. S. W., & Maxwell, J. P. (2007). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 160–183. <https://doi.org/10.1080/10800090701400000>
8. Masters, R. S. W., et al. (2007). The impact of goalkeeper positioning on penalty kick decision-making in professional soccer players. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2007.XXXX>
9. Otte, F., Millar S-K., Klatt, S. (2020). How does the modern football goalkeeper train? – An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1465–1473.
10. Perez-Arroniz, M., Calleja-González, J., Zabala-Lili, J., & Zubillaga, A. (2022). The soccer goalkeeper profile: Bibliographic review. *The Physician and Sportsmedicine*, 51(3), 193–202. <https://doi.org/10.1080/00913847.2022.2040889>
11. Piechota, K., & Majorczyk, E. (2023). Decision-making time and neuromuscular coordination in youth and senior soccer goalkeepers. *Sensors*, 23(9), 4483. <https://doi.org/10.3390/s23094483>
12. Player Development Project (PDP) Wright, D. (n.d.). The fundamentals of goalkeeper training. Player Development Project. Retrieved from <https://playerdevelopmentproject.com>
13. Práxedes, J., et al. (2020). Effects of tactical games on decision-making and performance in young goalkeepers. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020>
14. Ramon Madir, I. (2022). New training perspectives of the football goalkeeper in evolutionary development. *Apunts: Educación Física y Deportes*. Retrieved from <https://revista-apunts.com/en/new-training-perspectives-of-the-football-goalkeeper-in-evolutionary-development/>

15. Sainz de Baranda, P., Weigelt, M., & Nikolic, B. (2019). Physical and tactical demands of the goalkeeper in football in different small-sided games. *Sensors*, 19(16), 3605. <https://doi.org/10.3390/s19163605>
16. Ziv, G., & Lidor, R. (2011). Physical characteristics, physiological attributes, and on-field performances of soccer goalkeepers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 509–524. <https://doi.org/10.1123/ijspp.6.4.509>
17. Дулібський, А. В. Спортивний відбір воротарів у сучасних стратегіях гри команд з футболу / Дулібський А. В., Колобич О. В., Хоркавий Б. В. // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2024. Вип. 5 (178). С. 61–70. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-.series15.2024.5\(178\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-.series15.2024.5(178).13)

References:

1. Bennett, J. D., et al. (2019). The influence of video-based anticipation training on young goalkeepers' perceptual skills and decision-making. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1025. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01025>
2. Carling, C., Dupont, G., & McCall, A. (2015). How to survive the periodization abyss: A strategic model to enhance performance management in elite football teams. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(2), 224–234. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0605>
3. Dittmer, T. (2022). Tim Dittmer on goalkeeper development. FIFA Training Centre. Retrieved from <https://www.fifatrainingcentre.com>
4. Giesche, F., Herdman, S., & Schöllhorn, W. (2021). Effects of open skill visuomotor choice reaction time training on unanticipated jump-landing stability and quality: A randomized controlled trial. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, Article 682348. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.682348>
5. Jara, D., Ortega, E., Gómez-Ruano, M.-Á., Weigelt, M., Nikolic, B., & Sainz de Baranda, P. (2019). Physical and tactical demands of the goalkeeper in football in different small-sided games. *Sensors*, 19(16), 3605. <https://doi.org/10.3390/s19163605>
6. Jia, T., Sitthiworachart, J., & Morris, J. (2024). Application of simulation technology in football training: A systematic review of empirical studies. *The Open Sports Sciences Journal*, 17, e1875399X277947. <https://doi.org/10.2174/011875399X277947231228071109>
7. Masters, R. S. W., & Maxwell, J. P. (2007). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 160–183. <https://doi.org/10.1080/1080009070148889>
8. Masters, R. S. W., et al. (2007). The impact of goalkeeper positioning on penalty kick decision-making in professional soccer players. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2007.XXXX>
9. Otte, F., Millar S-K., Klatt, S. (2020). How does the modern football goalkeeper train? – An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*, 38(11-12), 1465–1473.
10. Perez-Arroniz, M., Calleja-González, J., Zabala-Lili, J., & Zubillaga, A. (2022). The soccer goalkeeper profile: Bibliographic review. *The Physician and Sportsmedicine*, 51(3), 193–202. <https://doi.org/10.1080/00913847.2022.2040889>
11. Piechota, K., & Majorczyk, E. (2023). Decision-making time and neuromuscular coordination in youth and senior soccer goalkeepers. *Sensors*, 23(9), 4483. <https://doi.org/10.3390/s23094483>
12. Player Development Project (PDP) Wright, D. (n.d.). The fundamentals of goalkeeper training. Player Development Project. Retrieved from <https://playerdevelopmentproject.com>
13. Práxedes, J., et al. (2020). Effects of tactical games on decision-making and performance in young goalkeepers. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020>
14. Ramon Madir, I. (2022). New training perspectives of the football goalkeeper in evolutionary development. *Apunts: Educación Física y Deportes*. Retrieved from <https://revista-apunts.com/en/new-training-perspectives-of-the-football-gokeeper-in-evolutionary-development/>
15. Sainz de Baranda, P., Weigelt, M., & Nikolic, B. (2019). Physical and tactical demands of the goalkeeper in football in different small-sided games. *Sensors*, 19(16), 3605. <https://doi.org/10.3390/s19163605>
16. Ziv, G., & Lidor, R. (2011). Physical characteristics, physiological attributes, and on-field performances of soccer goalkeepers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 509–524. <https://doi.org/10.1123/ijspp.6.4.509>
17. Dulibskyi, A. V. Sportyvnyi vidbir vorotariv u suchasnykh stratehiakh hry komand z futbolu / Dulibskyi A. V., Kolobych O. V., Khorkavyy B. V. // *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* : zb. nauk. pr. – Kyiv, 2024. Vyp. 5 (178). S. 61–70. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-.series15.2024.5\(178\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-.series15.2024.5(178).13)

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРТЬБОЮ

Томенко Олександр Анатолійович,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-1097-965X

Карпов Андрій Євгенович,
аспірант II року навчання
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0008-6713-6523

У теорії та практиці вільної боротьби тренери та спеціалісти постійно шукають ефективні методи для досягнення високих спортивних результатів з мінімальними витратами часу та зусиль як з боку спортсменів, так і з боку тренерів. Однак щороку завдання ускладняється через зростання вимог до борців вільного стилю, посилення конкуренції на міжнародній арені та збільшення інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Ця проблема стає особливо актуальною в умовах профільної школи, де кількість дітей, які відвідують спортивні секції, постійно зменшується, що обмежує можливості тренерів у відборі талановитих і перспективних борців. У зв'язку з цим тренерам доводиться використовувати індивідуальний підхід при роботі з кожним здібним школярем. У цій статті розширено теоретичні уявлення про індивідуалізацію підготовки школярів профільної школи під час занять вільною боротьбою. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури показав, що цей аспект залишається актуальним напрямком для подальших досліджень. Було встановлено, що реалізація принципу індивідуалізації в підготовці спортсменів повинна враховувати різноманітні рівні їхньої підготовленості, а також індивідуально-типологічні й особистісні особливості реакцій на тренувальні навантаження. Крім того, слід враховувати обраний стиль спортивної діяльності, структуру фізичної підготовленості та мотивацію учасників. Узагальнення результатів наукових досліджень свідчать про те, що до індивідуальних характеристик борців необхідно включати не лише морфологічні параметри, а й специфічні особливості нервової системи та темпераменту. Ці чинники суттєво впливають на індивідуальний стиль ведення змагальних поєдинків та здатність реалізовувати тактичні плани в умовах екстремального змагання. Важливий блок досліджень фокусується на глибокому вивченні стилів змагальної діяльності борців вільного стилю як відносно стабільної індивідуальної системи ведення боротьби, яка зберігає свою основну структуру. Ці висновки акцентують увагу на необхідності врахування індивідуальних характеристик спортсменів у процесі підготовки, оскільки це може істотно вплинути на ефективність їхньої діяльності під час змагань.

Ключові слова: вільна боротьба, індивідуалізація, борці вільного стилю, стиль ведення поєдинку.

Tomenko Oleksandr, Karpov Andrii. Individualization of technical and tactical training of young freestyle wrestlers in sectional classes

In the theory and practice of freestyle wrestling, coaches and specialists are constantly searching for effective methods to achieve high sports results with minimal time and effort expenditure from both athletes and coaches. However, each year the task becomes more complicated due to the increasing demands on freestyle wrestlers, the intensifying competition on the international stage, and the rising intensity of training and competition loads. This issue becomes particularly relevant in the context of specialized schools, where the number of children attending sports sections is steadily declining, limiting coaches' opportunities to select talented and promising wrestlers. Consequently, coaches must employ an individual approach when working with each capable student. This article expands theoretical concepts regarding the individualization of training for students in specialized schools during freestyle wrestling classes. The theoretical analysis of scientific and methodological literature shows that this aspect remains a relevant direction for further research. It has been established that the implementation of the principle of individualization in athlete training should consider the diverse levels of their preparedness, as well as individual-typological and personal characteristics of their reactions to training loads. Additionally, the chosen style of sports activity, the structure of physical preparedness, and the motivation of participants should be taken into account. The generalization of research findings indicates that the individual characteristics of wrestlers should include not only morphological parameters but also specific traits of the nervous system and temperament. These factors significantly influence the individual style of conducting competitive bouts and the ability to implement tactical plans in extreme competition conditions. An important block of research focuses on the in-depth study of the competitive styles of freestyle wrestlers as a relatively stable individual system of conducting wrestling, which maintains its core structure. These conclusions emphasize the necessity of considering the individual characteristics of athletes in the training process, as this can significantly impact their effectiveness during competitions.

Key words: freestyle wrestling, individualization, freestyle wrestlers, match style.

Вступ. У практиці вільної боротьби тренери та фахівці постійно шукають ефективні способи досягнення високих спортивних результатів з мінімальними затратами часу та зусиль як спортсменів, так і самих тренерів [1;

6; 11]. Збереження здоров'я і гармонійний розвиток борців відіграють важливу роль у цьому процесі. Однак, з кожним роком завдання ускладнюється через зростання вимог до борців вільного стилю, посилення конкуренції на міжнародній арені та підвищення інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень [6; 7; 13].

Особливо актуальною ця проблема стає в умовах спортивної школи, де кількість дітей, які відвідують спортивні секції, постійно зменшується, що обмежує можливості тренерів щодо відбору талановитих і перспективних борців. Внаслідок цього тренерам доводиться застосовувати індивідуальний підхід під час роботи з кожним здібним школярем [5].

У сучасних дослідженнях спеціалісти все частіше акцентують увагу на необхідності модернізації системи підготовки у вільній боротьбі через індивідуалізацію тренувального процесу [2; 3; 15]. Автори досліджень погоджуються, що вивчення індивідуальних особливостей кожного спортсмена дозволяє суттєво покращити його підготовку та забезпечити успішні виступи на змаганнях [11].

Зокрема, вивчення особистих характеристик борця вільного стилю надає тренеру можливість більш ефективно організувати навчально-тренувальний процес: оптимально поєднувати тренувальні впливи на сильні та слабкі сторони підготовленості, підібрати технічний арсенал для кожного спортсмена, підвищити його працездатність і розвинути провідні рухові якості. Це також дає змогу більш зважено підбирати тактичні варіанти для майбутніх поєдинків з урахуванням можливостей супротивників [10; 12].

Враховуючи викладене, нами проведено аналіз спеціальної науково-методичної літератури, що стосується питання індивідуалізації підготовки школярів профільної школи на секційних заняттях з вільної боротьби.

Мета дослідження: на основі аналізу наукових праць дослідити питання індивідуалізації технічної підготовки юнаків, які займаються вільною боротьбою, розкрити особливості та принципи організації індивідуального підходу в тренувальному процесі.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети використовувались: теоретичний аналіз науково-методичних джерел, а також узагальнення й впорядкування отриманих даних.

Результати дослідження. Процес індивідуалізації підготовки спортсменів є надзвичайно важливим у вільній боротьбі. Поєдинки в цьому виді спорту відбуваються в умовах прямого контакту та жорсткої конкуренції, часто на фоні крайнього напруження організму, що створює екстремальні ситуації. Це вимагає від борців наявності широкого спектра якостей, які вони повинні ефективно реалізувати в таких умовах [15; 16].

Індивідуалізація підготовки спортсменів передбачає системну організацію тренувального та змагального процесів з урахуванням індивідуальних (морфологічних, фізіологічних та психічних) особливостей організму. Це спрямовано на ефективний розвиток природних здібностей спортсменів та засвоєння ними необхідних знань, умінь і навичок [17].

Принцип індивідуалізації базується на постійному врахуванні та аналізі наступних характеристик борців:

- рівень підготовленості та тренуваності;
- індивідуально-типологічні та особистісні особливості реакції на зовнішні фактори;
- кваліфікаційні, вікові, статеві та морфологічні особливості спортсменів [3].

Ця проблема вже понад п'ятдесят років є предметом підвищеної уваги фахівців. Так, Г.С. Туманян підкреслював важливість врахування індивідуальних особливостей борців вільного стилю, зосереджуючись на аспектах їх фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психічної підготовки. Він також наголошував на важливості організації тренувань з урахуванням вагових категорій спортсменів, рекомендувавши метод групової індивідуалізації.

Проблема індивідуалізації техніко-тактичної підготовки борців розроблялася багатьма провідними вченими. Новиков, вивчаючи складні техніко-тактичні дії спортсменів у вільній боротьбі, виявив залежність стабільних і варіативних фаз прийомів, що дозволило визначити стійку структуру дій і оптимальний діапазон коливань рухових навичок, які залежать від складності прийому [13].

Дослідники також вважають, що стиль ведення поєдинку значною мірою залежить від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, і що процес індивідуалізації має базуватися на об'єктивно визначених перевагах спортсмена щодо певного стилю ведення поєдинку [14]. Таким чином, стиль моторної активності повинен включати компоненти різних рівнів: від будови тіла і фізичної працездатності до емоційного задоволення від виконання рухів. Крім того, він має опосередковувати взаємозв'язок нервової системи та темпераменту [9].

При характеристиці стійких індивідуальних особливостей ведення поєдинків фахівці використовують два основні терміни: «манера» та «стиль» [3; 4]. Новиков розділив борців вільного стилю на три типи за фізичними якостями: 1) ті, хто демонструє високий рівень витривалості, але не має значних швидкісно-силових якостей; 2) спортсмени з високими швидкісно-силовими якостями, але з відносно низьким рівнем витривалості; 3) універсальні борці [13].

Дослідження показують, що високих результатів досягають представники різних типів нервової діяльності і стилів ведення поєдинку. Однак важливішим є не стільки конкретний стиль, скільки його адаптація до індивідуальних особливостей спортсмена [9].

Таким чином, розглядаючи проблеми становлення індивідуального стилю ведення поєдинку у вільній боротьбі, автори пропонують дослідити:

- 1) психофізіологічні властивості спортсмена як передумови розвитку спеціальних здібностей і біологічного «ядра» індивідуальної манери ведення поєдинку;
- 2) спеціальні здібності борця, що проявляються у високому рівні розвитку важливих фізичних і психологічних якостей;
- 3) тактичну діяльність спортсмена, яка виражається в унікальному стилі вирішення оперативних завдань

і манері (стилі) змагальної діяльності. При цьому необхідно виявити структурні особливості та механізми індивідуального стилю діяльності, а також фактори його формування [8].

Якщо на етапах базової підготовки вдалим чином обрано власний стиль боротьби, що відповідає природним задаткам спортсмена, то подальша успішність його розвитку та корекції залежить від цілеспрямованості й раціональності тренувальних програм. Ці програми мають враховувати індивідуальні особливості чутливих періодів розвитку фізичних та інтелектуально-психологічних якостей борця вільного стилю [7].

Аналіз наукових робіт провідних дослідників у галузі вільної боротьби дозволяє виділити сім варіантів змагальної діяльності або стилів ведення поєдинку. Поведінка борця вільного стилю під час змагальної сутички може належати до одного з таких стилів: темповик на дистанції; темповик у захваті; силовик; ігровик, зав'язочник; високонадійний; рівнорозвинутий [8].

Науковці зазначають, що спортсмен зазвичай опановує один, а іноді й два стилі ведення поєдинку: при цьому перший стає основним, а другий виконує допоміжну функцію. Лише у виняткових випадках надзвичайно обдаровані борці здатні боротися у кількох стилях, адаптуючись до стилю протиборства суперника.

Характеристики, які визначають та відрізняють стилі ведення поєдинку борців, дослідники поділяють на чотири основні групи:

1. Антропометричні характеристики.
2. Характеристики фізичної підготовленості.
 - 2.1. Сила.
 - 2.2. Витривалість.
 - 2.3. Координаційні здібності.
 - 2.4. Швидкісні здібності.
 - 2.5. Гнучкість.
3. Характеристики техніко-тактичної підготовленості.
 - 3.1. Переважаюча тактика.
 - 3.2. Переважаючі технічні дії.
 - 3.3. Варіанти реалізації техніко-тактичних дій (одиночні прийоми, складні атаки, обманні атаки, напрацьовані й імпровізовані підготовки та прийоми).
4. Характеристики змагальної сутички.
 - 4.1. Результативна активність (активність, спрямована на досягнення результату; кількість реальних атак за одиницю часу, наполегливість).
 - 4.2. Темп і ритм (власна активність, не пов'язана безпосередньо з діями на суперника).
 - 4.3. Переважаючий напрям руху.
 - 4.4. Надійність атаки.
 - 4.5. Надійність захисту.
 - 4.6. Дистанція (переважна дистанція ведення поєдинку).
 - 4.7. Ступінь впливу на суперника.

Темповик на дистанції характеризується такими антропометричними особливостями: зріст вище середнього, довгий тулуб, довгі руки і ноги. Серед фізичних якостей варто відзначити високий рівень спеціальної витривалості та розвинені швидкісно-силові здібності.

Слабкою стороною в його фізичній підготовці зазвичай є координація.

Тактично темповики зосереджуються на «вимотуванні» суперника, використовуючи потужні швунги та велику кількість обманних і реальних атак. В техніко-тактичній підготовці вони переважно використовують атаки на ноги та переводі ривком, а також комбінації цих прийомів з швунгами і обманними атаками (наприклад, швунг – хибна атака – атака на ноги, або швунг – обманна атака – перевод ривком). Зазвичай такі борці продовжують атаку другим чи третім імпровізованим прийомом після захисту суперника, маючи також власні «коронні» прийоми і комбінації.

У змагальних сутичках представники цього стилю демонструють велику кількість реальних атак, діють у високому темпі і переважно рухаються по килиму вперед, використовуючи потужні швунги. Їх атаки стають надійнішими з середини другого періоду, а захист, хоча на початку сутички є середнім, також значно покращується у другій половині поєдинку. Борці цього стилю зазвичай ведуть боротьбу на дальній і середній дистанції, так званій «дистанції швунга». Вплив на суперника високий, оскільки їхні дії часто базуються на потужних швунгах. Типовими представниками цього стилю є такі відомі спортсмени, як Е. Тедєєв (Україна) та А. Стаднік (Україна).

Темповик у захваті зазвичай має середній зріст і стандартні розміри тулуба, рук і ніг, тому на віддаленій дистанції він не може повною мірою використати свою ключову перевагу витривалість. Його боротьба зосереджується на «щільному захваті». Фізичні якості таких спортсменів включають високий рівень спеціальної витривалості та силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу в умовах великих навантажень. Найслабшою стороною в їхній фізичній підготовці зазвичай є координація.

Тактична стратегія темповика у захваті, як і в темповика на дистанції, спрямована на «вимотування» суперника. Однак у цьому випадку акцент робиться на потужний силовий тиск за допомогою затягувань, коротких швунгів, захватів голови і рук. У техніко-тактичній майстерності борці цього стилю зазвичай виконують захвати голови з рукою з подальшим переводом ривком, а також захвати рук з подальшими ривками або атаками на ноги. Вони також ефективно застосовують контратаки, переважно через забігання «на бал». Основна частина їх техніко-тактичних дій базується на напрацьованій підготовці до силового тиску.

У змагальних сутичках темповики у захваті здійснюють багато реальних атак у високому темпі, переміщаючись вперед і постійно тиснучи на суперника. Надійність їх атак невисока, але значно зростає в другій половині поєдинку, як і захисні дії, які стають надійнішими в другій половині сутички. Борці цього стилю ведуть боротьбу на ближній дистанції з високим ступенем впливу на суперника, використовуючи потужні затягування, захвати рук і голови, а також швунги. Як темповик на дистанції, так і темповик у захваті на початку сутички можуть пропустити атаки суперника

через необхідність «розігрітися», що слід враховувати під час підготовки до поєдинку. Серед типових представників цього стилю – Міндорашвілі Р. (Грузія), Паламарев А. (СРСР), Шийка А. (Німеччина).

Силовик характеризується такими антропометричними показниками: зріст нижчий за середній, короткий тулуб, короткі руки та ноги. Його фізичні якості включають високий рівень розвитку сили – як максимальної, так і вибухової, але зазвичай недостатньо розвинута спеціальна витривалість. Тактика силовика полягає в економному використанні енергії, щоб її вистачило на всю сутичку та турнір загалом. Силовик намагається боротися на відстані, уникаючи щільного контакту і «зав'язок», роблячи акцент на виборі ідеального моменту для атаки.

Техніко-тактична майстерність силовиків ґрунтується на відпрацьованих одиночних прийомах з дистанції – найчастіше це атаки на ноги та кидки. У партері вони вміло виконують перевороти, такі як накат, скручування з захопленням руки і голови («лампочка»), або переворот перекатом («зворотний»). Їхні прийоми базуються на точному виборі моменту атаки та використанні вибухової сили, що забезпечує своєчасність і високу швидкість виконання.

У змагальних сутичках силовики проводять небагато атак, в основному намагаючись зайняти позицію в центрі килима, стоячи в надійній стійці з виставленими вперед руками, не дозволяючи супернику наблизитися для атаки. Надійність їхніх атак вища за середню, захист також надійний, але може знижуватися у другій половині сутички через втому, якщо не дотримуватися тактичної стратегії. Силовики ведуть боротьбу на дальній дистанції і майже не впливають на суперника з метою збереження енергії. Найбільш виразними представниками цього стилю є Таймазов Т. (Узбекистан) та Білокопитний В. (Україна).

Ігровик зазвичай має середній або дещо вищий за середній зріст, а також середні або трохи більші розміри тулуба, рук і ніг. Серед його найсильніших фізичних якостей виділяються координація, гнучкість і спеціальна витривалість, тоді як силові якості, як правило, розвинені слабше.

Тактика ігровика будується на обігруванні суперника завдяки численним обманним рухам і атакам. Техніко-тактичні особливості полягають у використанні прийомів з середньої або дальньої дистанції після серії обманних дій, які збивають суперника з пантелику. Це дозволяє ігровику виконати реальну атаку, на яку суперник не встигає своєчасно відреагувати. Завдяки відмінній координації ігровик також може перейти до щільного захвату та виконати кидок. Його тактична майстерність полягає в тому, щоб втомити увагу суперника за допомогою обманних рухів, створюючи сприятливі умови для реальної атаки.

У змаганнях ігровики проводять багато атак, рухаючись здебільшого вправо та вліво. Їхнє протистояння ведеться переважно на середній і дальній дистанціях, що дає їм можливість маневрувати та виконувати як обманні, так і реальні атаки. Ігровики активно

впливають на суперника великою кількістю обманних дій, спрямованих на втому та розсіювання його уваги. Надійність їхніх атак і захисту зазвичай перевищує середній рівень. Яскравими представниками цього стилю є Тігієв С. (Узбекистан), Картанов А. (Греція) та Бентінідіс Е. (Греція).

Зав'язочник характеризується наступними морфометричними показниками: зріст середній або трохи вище середнього, а також тулуб, руки і ноги мають середні або дещо більші розміри. Серед основних фізичних якостей виділяються висока координація, гнучкість і силова витривалість, що стосується різних груп м'язів. Тактика його боротьби зосереджена на переході з стоячої позиції до боротьби у «зав'язках», як у стандартних, так і нестандартних положеннях.

Зав'язочник зазвичай захоплює ноги суперника або надає свої ноги в захват, після чого, використовуючи спеціальні технічні прийоми, «розбиває» це положення, здобуваючи бали. Техніко-тактична майстерність зав'язочника полягає у виконанні прийомів з дистанції, що можуть бути реалізовані як з обманною атакою, так і без підготовки. Завданням є потрапити у щільний захват, захоплюючи ноги, руки або тулуб суперника, або ж «втрапити» в захват самотійно. Потім за допомогою м'язової чутливості і сили він вигідно «розбирає» це положення.

У змагальних сутичках зав'язочники здійснюють багато реальних атак, не маючи вираженої спрямованості у переміщеннях, рухаючись однаково вперед, назад, вправо і вліво. Надійність їхніх атак зазвичай висока, тоді як надійність захисту є середньою. Протистояння ведеться на середній та дальній дистанціях, при цьому до моменту зав'язки вплив на суперника мінімальний. Типовими представниками цього стилю є Терзієв К. (Болгарія), Чамсулварєв Ч. (Азербайджан) і Сміт Д. (США).

Високонадійний борець зазвичай має середній зріст, іноді трохи вище за середній, а також тулуб, руки і ноги середніх розмірів. Серед його фізичних якостей виділяється високий рівень розвитку сили, силової і спеціальної витривалості. Тактика його сутички полягає у надійній обороні та виборі сприятливого моменту для атаки.

Особливості техніко-тактичної майстерності включають виконання як одиночних прийомів, так і комбінацій, таких як різноманітні атаки до ніг, переводи ривком і добре відпрацьовані атаки у відповідь. Він впевнено бореться в положенні «клінч», навіть коли його нога захоплена, і завжди продовжує боротьбу до кінця, практично не втрачаючи балів.

У змагальних сутичках високонадійні борці зазвичай проводять мало реальних атак і проявляють малу активність, часто займаючи центральну позицію на килимі, що дозволяє їм дещо подавлювати суперника. Надійність їх атак є середньою, тоді як захист має високу ефективність, а протистояння ведеться на середній дистанції. Вплив на суперника незначний, основна мета – створити вигідні умови для атаки. Типовими представниками цього стилю є Данько Т. (Україна), Федоришин В. (Україна) та Мацунага Т. (Японія).

Рівнорозвинутий борець характеризується середнім або трохи вище середнім зростом, а також тулубом, руками і ногами середніх розмірів. Його фізичні якості розвинуті рівномірно; спеціальна витривалість є вище середньою, тоді як гнучкість може бути слабо розвинута, проте не є визначальною для його техніки. Індивідуальною рисою рівнорозвинутого борця є висока спортивна працездатність, основою якої є розвинена спеціальна тренувальна витривалість.

Тактика боротьби цього стилю полягає у нав'язуванні свого захвату та виконанні «коронного» прийому, на якому він спеціалізується. Його техніко-тактична майстерність відрізняється простотою, стандартністю та високою надійністю, зазвичай базується на автоматизованих підготовках і атаках у відповідь.

У змаганнях рівнорозвинуті борці здійснюють середню кількість реальних атак, переважно просуваючись вперед, а також трохи вправо і вліво, щоб подавити суперника та нав'язати свій захват. Надійність їх атак є середньою, тоді як захист демонструє високу ефективність. Протиборство відбувається на середній дистанції, що дозволяє зручно нав'язати атакуючий захват. Вплив на суперника є значним завдяки постійному нав'язуванню захвату. Типовими представниками цього стилю є Бічінашвілі Д. (Німеччина), Мотрович Р. (Україна) та Хавілов С. (Україна).

Порівняльний аналіз характеристик борців і стилів протиборств дозволяє виділити кілька загальних закономірностей:

1. Вираженість стилю: стиль протиборства найбільш чітко проявляється в тих поєдинках, які борець виграв, адже в таких випадках він зміг нав'язати «свою боротьбу».

2. Висота та сила: для зав'язочника, який має невелике зростання, критично важливо володіти високою максимальною силою, щоб ефективно реалізувати свій стиль.

3. Рухливість і вплив: хоча всі ігровики демонструють високу рухливість і активно переміщуються, їхній

вплив на суперника зазвичай є слабким або недостатньо потужним. Це свідчить про високий рівень розвитку спеціальної витривалості, але з обмеженими опорами.

4. Перевага силовиків: у кожній з вагових категорій чисельно переважають борці-силовики. Це може бути зумовлено тим, що силові характеристики є найбільш розвиненими серед усіх фізичних якостей.

5. Додаткові стилі: багато силовиків демонструють також високонадійний стиль, що підкреслює їхню універсальність.

Таким чином, ключовим завданням тренера є виявлення природних задатків борця, які можуть сприяти формуванню індивідуального стилю протиборства, а також їх подальше направлене формування та удосконалення.

Висновки. Індивідуалізація підготовки під час секційних занять з вільної боротьби залишається важливим напрямом для подальших досліджень. Реалізація принципу індивідуалізації повинна враховувати різні рівні підготовленості спортсменів, індивідуально-типологічні та особистісні особливості реакцій на тренувальні навантаження, обраний стиль спортивної діяльності, а також структуру фізичної підготовленості та мотивацію учасників.

Багато відомих науковців розглядають цю проблему в більш широкому контексті, обґрунтовано стверджуючи, що до індивідуальних характеристик борців слід відносити не лише морфологічні параметри, а й особливості нервової системи та темпераменту. Ці фактори значною мірою впливають на індивідуальний стиль ведення змагальних поєдинків і здатність реалізовувати тактичні плани в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Важливий блок досліджень зосереджений на глибокому вивченні стилів змагальної діяльності борців вільного стилю як відносно стабільної індивідуальної системи ведення боротьби, яка завжди зберігає свою основну структуру.

Література:

- Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: [навч.-метод. посіб.]. Мелітополь: ФОП Однорог ТВ., 2018. 299 с.
- Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Індивідуалізація засобів технічної підготовки борців вільного стилю на спеціально-підготовчому етапі річного циклу. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. 2019. С. 30–135.
- Ашанин В.С., Литвиненко А.Н. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*. 2013. С. 102–107.
- Богдан І.Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя. *Радянська школа*. 1990. 108 с.
- Бойко В.Ф., Данько Г.В. Фізична підготовка борців. Олімпійська література, програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К.: РНМК. 1999. 90 с.
- Бойченко Н.В., Белянінов Р.І. Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*. 2017. С. 23–26.
- Бойченко Н.В., Гринь Л.В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. С. 10–13.
- Веретельникова Н.А., Романенко В.В., Тропін Ю.М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. *Єдиноборства*, 2022. 3(25). С. 32–45.
- Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: *Монографія*. К.: Вища школа. 2001. 238 с.
- Данько Г.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань: НУФВС України. Київ. 1999. 16 с.

11. Пашков І.М., Пашкова В.М. Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2020. С. 29–32.
12. Первачук Р.В., Сибіль М.Г., Шандригось В.І., Загура Ф.І., Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму. 2020. С. 33–45.
13. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Львів: *Триада плюс*. 2008. 862 с.
14. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України*, 2015. 5. С. 44–48.
15. Тропін Ю.М., Бойченко Н.В. Особливості фізичної підготовленості кваліфікованих борців різних вагових категорій. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. ХІХ міжнародна науково-практична конференція*. Харків. 2019. С. 98–99.
16. Хомяк І., Задорожна О., Рихаль В., Котельник А. Аналіз показників тактичної підготовленості висококваліфікованих боксерів в умовах змагальної діяльності. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2019. 2(34). С. 42–48.

References:

1. Abdullayev A.K., Rebar I.V. Theory and methodology of teaching freestyle wrestling: [training and methodical guide]. Melitopol: FOP Odnorog TV., 2018. 299 p. [in Ukrainian].
2. Abdullayev A.K., & Rebar I.V. Individualization of technical preparation means for freestyle wrestlers at the specially prepared stage of the annual cycle. Perspectives, problems, and current achievements in the development of physical culture and sports in Ukraine, 2019. pp. 30–135. [in Ukrainian].
3. Ashanin V.S., & Litvinenko A.N. Individualization of tactical and technical preparation in sports martial arts. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. 2013. pp. 102–107. [in Ukrainian].
4. Bohdan I.H., Dubovys M.S. Sports wrestling in school: A guide for teachers. Soviet school. 1990. 108 p. [in Ukrainian].
5. Boyko V.F., Danyko H.V. Physical preparation of wrestlers. Olympic Literature, program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth Olympic reserve schools, schools of higher sports mastery. Kyiv: RNMK. 1999. 90 p. [in Ukrainian].
6. Boychenko N.V., Belyaninov R.I. Indicators of competitive activity of wrestlers. Martial Arts. 2017. pp. 23–26. [in Ukrainian].
7. Boychenko N.V., Hryn L.V. Technical and tactical indicators of competitive activity of martial artists. Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports. 2011. pp. 10–13. [in Ukrainian].
8. Veretelnkova N.A., Romanenko V.V., Tropin Yu.M. Analysis of the preparedness of highly qualified martial artists based on the assessment of sensorimotor reactions. Martial Arts, 3(25). 2022. pp. 32–45. [in Ukrainian].
9. Deminsky O.Ts. Didactic foundations of optimizing sports training: Monograph. Kyiv: Higher School. 2001. 238 p. [in Ukrainian].
10. Danyko H.V. Individualization of the training process of highly qualified wrestlers in the cycles of direct preparation for competitions: NUFVS of Ukraine. Kyiv. 1999. 16 p. [in Ukrainian].
11. Pashkov I.M., & Pashkova V.M. Features of technical and tactical preparation in martial arts. Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher education institutions. 2020. pp. 29–32. [in Ukrainian].
12. Pervachuk R.V., Sybil M.H., Shandrygosh V.I., Zahura F.I., Stelmach Yu.Yu., Kukhiy S.Ya. Individual preparation of qualified freestyle wrestlers taking into account the components of the anaerobic mechanism. 2020. pp. 33–45. [in Ukrainian].
13. Pystun A.I. Sports wrestling. Lviv: Triada Plus. 2008. 862 p. [in Ukrainian].
14. Shandrygosh V.I. (2015). Individualization of the technical preparation of young freestyle wrestlers. Sports Science of Ukraine, 5. pp. 44–48. [in Ukrainian].
15. Tropin Yu.M., Boychenko N.V. Features of physical fitness of qualified wrestlers of different weight categories. Physical culture, sports, and health: state, problems, and prospects. XIX International Scientific and Practical Conference. Kharkiv. 2019. pp. 98–99. [in Ukrainian].
16. Khomyak I., Zadorozhna O., Rykhal V., Kotelnik A. Analysis of tactical preparedness indicators of highly qualified boxers in competitive activities. Physical activity, health, and sport, 2(34). 2019. pp. 42–48. [in Ukrainian].

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СЕРВІСУ GOOGLE У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Цись Дмитро Іванович,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

ORCID ID: 0000-0002-1137-7060

У статті розглянуто проблему використання сервісів Google під час проведення занять з фізичного виховання у майбутніх вчителів початкових класів. Схарактеризовано основні продукти Google, компетентне використання яких в освітньому процесі з фізичного виховання надає можливість підвищити рівень як пізнавальної активності так і фізичної підготовленості студентської молоді в процесі проведення занять з фізичного виховання. Для отримання необхідної інформації було використано загальнонаукові методи теоретичного рівня дослідження, а саме: аналіз науково-методичних джерел вітчизняних і закордонних вчених; соціологічний метод науково-педагогічних досліджень (анкетування); педагогічні методи (педагогічний експеримент, педагогічні спостереження); методи математичної статистики обробки даних. До проведення дослідження було залучено 50 студентів 1 курсу. Контрольну та експериментальну групи склали студенти у кількості по 25 осіб кожна. Студенти контрольної та експериментальної груп на початку жовтня (початок експерименту) та в кінці травня (кінець експерименту) проходили тестування показників фізичної підготовленості, а саме: станова сила, силова витривалість (згинання розгинання рук з положення лежачи, утримання кута у висі), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи). Результати проведеного дослідження засвідчили, що заняття з фізичного виховання з використанням сервісів Google позитивно вплинули на досліджувані показники: приріст показників на кінець експерименту в експериментальній групі був більший, ніж у контрольній (станової сили – на 5,07%, згинання-розгинання рук в упорі – на 14,38%, утримання кута у висі – на 1,7%, гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи – 24,6%). Доведено потребу формування в студентів стійкого інтересу до фізичного самовдосконалення з метою зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості у процесі занять фізичного виховання за допомогою сервісів Google.

Ключові слова: студент, сервіс гугл, навчальний процес, фізичне виховання, фізична підготовленість.

Tsys Dmytro. The effectiveness of physical education lessons using google services for future primary school teachers

The article deals with the problem of using Google services in the process of conducting physical education classes in higher educational institutions. The main Google products are characterized in the article; it is proved that their competent use in the process of physical education allows to increase the level of both cognitive activity and physical readiness of student youth in the process of conducting physical education classes at the university. To obtain the necessary information, general scientific methods of the theoretical level of research were used, namely: analysis of scientific and methodological literature of the Ukrainian and foreign scientists; sociological method of scientific and pedagogical research (questionnaire); pedagogical methods (pedagogical experiment, pedagogical observation); methods of mathematical statistics for the processing of research results. 50 first-year male students were involved in the experiment. The control and experimental groups were made up of 25 students each. At the beginning of October (beginning of the experiment) and at the end of May (end of the experiment) the students of the control and experimental groups took tests to define physical readiness indicators, namely: back strength, strength endurance (push-ups, leg sit on bar), flexibility (seated forward bend). The results of the study showed that conducting physical education classes using Google services positively influenced on the studied indicators: at the end of the experiment the increase in indicators in the experimental group was more than in the control one (back strength – by 5.07%, push-ups – by 14.38%, leg sit on bar – by 1.7%, flexibility – seated forward bend – by 24.6%). The need to form students' sustainable interest in physical self-improvement in order to strengthen their own health, increase the level of physical readiness in the process of conducting physical education classes using Google services has been proved.

Key words: students, google service, educational process, physical education, sport, higher education institutions, physical readiness.

Вступ. Науково-технічний прогрес, інформатизація суспільства XXI століття зумовили розвиток інформаційного забезпечення всіх ланок суспільства. Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) сприяв активізації комунікативних аспектів освітньої діяльності студентів. Нині в мережі наявна низка технологій, за допомогою яких здійснюється спілкування між учасниками освітнього процесу, обговорюються різноманітні проблеми, зокрема фізичного виховання молоді, створюються інтелектуальні та творчі цінності, здійснюється обмін досвідом та інформацією (М. Кадемія, І. Шахіна) [5].

Підготовка майбутніх учителів, зокрема початкових класів, відіграє важливу роль у формуванні в учнів

потреб, інтересів, цінностей і життєвих планів соціального характеру, зокрема певних навичок здорового способу життя. Ключовими аспектами цього процесу є загальна готовність майбутніх педагогів до виховання в учнів здорових звичок, участі в фізкультурній та спортивній діяльності, а також інших активностей, які потребують відповідних навичок і підготовки. Також важливою є їхня особиста участь у таких видах діяльності, що сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури та її ролі у житті.

Аналіз педагогічної літератури засвідчує, що сучасний стан означеної проблеми привертає увагу вчених і педагогів-практиків: В. Бикова [1], Є. Бурова, [2],

А. Шелестова [12]. Онлайн-сервіси як інструменти, що застосовуються освітньому процесі ЗВО, розглянуто у значній кількості публікацій, яка останніми роками збільшується. Досліджуються і питання використання онлайн-сервісів для підготовки студентів певних спеціальностей, і загальні аспекти, переваги та недоліки застосування цих інструментів у вищій школі. Зокрема, ці питання досліджено у наукових публікаціях таких вчених: Т. Носенко [8], В. Олексюк [9], О. Спірін [10], О. Юдін [11] та ін.

Сьогодні багато уваги приділяють питанням технічного та технологічного забезпечення ЗВО, що включає застосування новітніх інформаційних технологій в освітньому процесі. Це, своєю чергою, передбачає ліцензування й оновлення програмного забезпечення, що потребує значних фінансових витрат. Тому сьогодні перед ЗВО постають питання, пов'язані з вибором прикладних програм, серед яких є і безплатні, і платні продукти [3, 5].

Найпопулярнішою безкоштовною онлайн службою, яка надає сервіси для колективної роботи та активно використовується в освітній та адміністративній діяльності вищої школи на сьогодні є Google.

Мета дослідження – здійснити аналіз досліджень з проблеми використання сервісів Google в освітньому процесі з фізичного виховання у закладі вищої освіти. Схарактерувати основні продукти Google, компетентне використання яких в освітньому процесі надасть можливість підвищити рівень фізичної підготовленості в майбутніх вчителів початкових класів під час занять фізичного виховання.

Завдання дослідження: проаналізувати й узагальнити представлені в спеціальній науковій літературі і джерелах Інтернет аспекти й основні напрями використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури і спорту. Провести порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу зі спеціальності 013 Початкова освіта з використанням сервісів Google в освітньому процесі під час проведення занять з фізичного виховання.

Матеріали та методи. До педагогічного експерименту було залучено 50 студентів першого курсу чоловічої статі. Контрольну та експериментальну групи склали студенти по 25 осіб кожна. Освітній процес з фізичного виховання у контрольній групі залишився без змін відповідно до навчальної програми. Заняття ж в експериментальній групі проводились наступним чином: практичні заняття – 4 години на тиждень протягом навчального року та 6 годин лекційного матеріалу з використанням сервісів Google в першому та другому семестрах. Студенти контрольної та експериментальної груп на початку жовтня (початок експерименту) та в кінці травня (кінець експерименту) проходили тестування, показників фізичної підготовленості, а саме: станова сила, силова витривалість (згинання розгинання рук з положення лежачи, утримання кута у висі), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи).

Дослідження проводилось в Глухівському національному педагогічного університету імені Олександра

Довженка на базі навчально-наукового інституту педагогіки і психології.

Відповідно до мети й завдання дослідження, нами були застосовані загальноприйняті методи: теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел; соціологічний метод науково-педагогічних досліджень (анкетування), педагогічні методи (педагогічний експеримент, педагогічні спостереження), математико-статистичні методи обробки даних.

Результати дослідження. Сучасні сервіси Google надають можливість студенту формувати під час занять з фізичного виховання необхідні здібності, а саме, уміння: шукати інформацію, порівнювати різні джерела, розпізнавати потрібну інформацію, використовувати різні типи медіаресурсів. Для розміщення матеріалів на соціальних сервісах потрібна реєстрація. Отже, якщо користуватися кількома сервісами, з'являється проблема із запам'ятовуванням логінів та паролів. У цьому відношенні сервіси Google мають перевагу перед іншими сервісами, оскільки під одним акаунтом є можливим доступ до будь-якого сервісу, що пропонує Google.

В. Олексюк зазначає, що онлайн-сервіси вільно поширюються, вони інтегровані, україномовні, є такі, що об'єднані єдиним інтерфейсом і можуть слугувати платформою для формування інформаційно-освітнього простору ЗВО [9].

Автор наголошує, що використання таких сервісів як, наприклад, Google Apps у інформаційно-освітньому просторі ЗВО надає значні переваги у роботі порівняно зі стаціонарним програмним забезпеченням, а саме: надійність, високу функціональність; захист даних; індивідуальний доступ до ресурсів та сервісів; можливості формування груп та підрозділів користувачів; фільтрування небажаного контенту з боку системи, адміністратора, а також самого користувача; україномовний інтерфейс; можливість використання з мобільних пристроїв; інтеграція з іншими програмними засобами освітнього закладу.

Проаналізуємо основні сервіси Google, які використовуються в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Пошукова система Google – онлайн-служба (програмно-апаратний комплекс з Web-інтерфейсом), що надає можливість пошуку інформації в Інтернеті. На сьогодні ця система є світовим лідером сучасного Інтернет-пошуку. Це найбільш потужна, надійна та високошвидкісна пошукова система, яка забезпечує гарні результати пошуку більш як 100 мовами світу.

Карти Google (Google Maps; раніше Google Local) – набір застосунків, побудованих на основі безкоштовного картографічного сервісу і технології, що надаються компанією «Google». Сервіс являє собою карту та супутникові знімки планети Земля. Тепер будь-яка частина світу доступна в деталях, а деякі регіони можна оглянути з висоти декількох метрів. З сервісом інтегрований бізнес-довідник і карта автомобільних доріг, з пошуком маршрутів.

YouTube – відеохостинг (сайт, який дозволяє завантажувати і переглядати відео в браузері, наприклад через

спеціальний програвач), чудовий інструмент для навчання, наприклад техніки виконання фізичних вправ, правил проведення спортивних ігор, використання фізкультурного інвентарю та обладнання тощо. Навчальний фільм – це важлива складова освітнього процесу, що дозволяє і навчати, і навчатися. Ця технологія незамінна при дистанційному навчанні, а також при навчанні в форматі онлайн. Викладачі мають можливість безкоштовно публікувати записи семінарів і відеолекцій, а студенти переглядати відео в потрібному темпі, залишаючи коментарі та пропозиції.

Google + – соціальна мережа, дозволяє налагодити ефективну взаємодію учасників освітнього процесу за допомогою спеціальних компонентів: Кола, Теми, Відеозустрічі. Весь обмін користувацькими матеріалами йде в спеціальній стрічці (англ. Stream), в якій можна стежити за оновленнями учасників кіл, що публікують повідомлення, фотографії, посилання і відео. Наприклад відео, фото спортивних змагань, участь студентів у різноманітних конференціях, проектах з проблем фізичного виховання тощо

Новини – сайт новин, що створюється автоматично. На сайті зібрані заголовки більш ніж із 400 джерел новин з усього світу: схожі статті групуються та показуються у відповідності з особистими інтересами кожного читача. Наприклад, новини, що стосуються використання інноваційних технологій у фізичному вихованні, перемоги студентів у змаганні; графік проведення фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.

Перекладач Google – система статистичного машинного перекладу слів, текстів, фраз, веб-сторінок між будь-якими парами мов. Можна використовувати під час перекладу наукових статей присвячених дослідженню проблем фізичного виховання й спорту написаних іноземною мовою.

Blogger – це засіб безкоштовного публікування блогів, ведення щоденників навчальних проектів. *Google Sites* – безкоштовний хостинг для створення сайтів.

Вважається, що великий комунікаційний потенціал і можливості, надані *Blogger та Google Sites*, дозволяють по-новому підійти до вирішення таких питань організації дистанційного навчання, як:

- організація особистого інформаційного простору викладача і студента;
- організація відкритих і закритих співтовариств для колективного обговорення різних питань фізичного виховання і здійснення спільної роботи під наглядом модератора (викладача), що істотно розширює ефективність групової навчальної діяльності;
- забезпечення оперативного та надійного зв'язку між викладачем і студентом для вирішення питань спрямованих на формування готовності до занять з фізичного виховання, отримання відповідей, обговорення поточних проблем і організаційних моментів;
- надання студентам можливостей для обміну інформацією один з одним з формування фізкультурної компетентності, а також для самостійної роботи та взаємонавчання;

– використання електронних конспектів та лекцій під час навчання, рекомендованої літератури з проблем фізичного виховання, тощо, які можуть пересилатись в електронному вигляді з подальшим утворенням групових консультацій з різних питань [10].

Google Mail (Gmail) – це безкоштовна пошукова служба веб-пошти, що поєднує в собі кращі функції звичайної електронної пошти та пошукову технологію компанії Google. Служби Google надають кожному користувачеві акаунт Gmail з персональною електронною адресою. Для кожного акаунта виділяється простір для зберігання листів (15 Гб) плюс вбудована технологія пошуку Google, що дозволяє знаходити потрібні листи так легко, як знаходити в Інтернеті інформацію за допомогою веб-пошуку Google. Для зручності листи в Gmail автоматично сортуються за типами. Проте, розмір одного листа, що приймається, не може перевищувати 25 Мбайт. Але є можливість поспілкуватися в відеочаті, зв'язатися з колегою або подзвонити кому-небудь, не виходячи з папки «Вхідні»

Для роботи з електронними документами в *Google Диск (Google Drive)* використовуються прості програмні засоби: текстовий он-лайн редактор *Google Docs (Документ)*, табличний он-лайн процесор *Google Spreadsheets (Таблиця)*, програма для роботи з он-лайн презентаціями *Google Presentations (Презентація)*, графічний онлайн редактор *Google Drawings (Малюнок)* і засіб створення форм для опитування *Google Forms (Форма)*.

Документи під час їх створення та опрацювання зберігаються автоматично через кожні 2–3 секунди, кожна правка фіксується, і можна скористатися функцією відміни та повернення змін так само, як і у звичайній локальній прикладній програмі. З одним і тим самим файлом одночасно може працювати до 200 користувачів, яких автор документа запросив до спільної роботи, вказавши його роль.

Google Docs – це веб-орієнтоване програмне забезпечення, тобто програма, що працює в рамках веб-браузера без інсталяції на комп'ютер користувача. Документи і таблиці, що створюються користувачем, зберігаються на спеціальному сервері Google, або можуть бути експортовані в файл. Це одна з ключових переваг *Google Docs*, так як доступ до введених даних може здійснюватися з будь-якого комп'ютера, підключеного до Інтернету (при цьому доступ захищений паролем).

Google Календар – це економічне і надійне онлайн-рішення для організації освітньої діяльності та планування заходів. За допомогою сервісу *Google Календар* легко впорядкувати і відслідковувати всі важливі заходи в зазначеному місці, а також додавати пропозиції та надсилати запрошення до участі у заходах. *Google Календар* дозволяє обирати зручний для всіх час зустрічей, відправляючи запрошення всім передбачуваним учасникам. Для кожного окремого стилю календаря створюється індивідуальний лист доступу. У кожному календарі можна планувати заходи, пов'язані з певною сферою діяльності.

Завдяки новим програмам сервіси Google можуть залишатися працюючими навіть при втраті Інтернет-підключення і відновити повноцінну роботу після його відновлення. В офлайновому режимі є можливість переглядати події Google Календаря та редагувати документи і таблиці Google Docs.

На сучасному етапі у період всесвітньої пандемії COVID-19 та військової агресії з боку росії, актуальним стало питання використання сервісів Google в освітньому процесі закладів вищої освіти різної спрямованості.

Запропоновані нами сервіси Google у процесі з фізичного виховання студентів позитивно вплинули на реалізацію поставленої мети, сприяли підвищенню якості освітнього процесу з фізичного виховання, зупинимося на деяких з них, зокрема: *Kapty Google* давали можливість студентам у вільний час обирати місце проведення рухливих та спортивних ігор таких як фрізбі, бейсбол, паркур, футбол, волейбол. Знаходити місце розташування та прокласти маршрут до спортивних клубів, орієнтуватись в іншому місці під час проведення спортивних заходів.

За допомогою *YouTube* студенти мали можливість реалізовувати низку завдань, зокрема дивитися запропоновані фрагменти відеороликів з використанням рухових вмінь та навичок, розвитку фізичних якостей. Крім цього ділилися між собою відеороликами, що допомагали у підготовці до занять з фізичного виховання. Закачували на смарт-телефони потрібну інформацію для реалізації поставлених завдань у процесі занять з фізичного виховання, а також для виконання самостійних занять, що сприяло ефективнішому засвоєнню навчального матеріалу.

Перекладач *Google* допомагав студентам оволодіти знаннями як вітчизняних так і закордонних вчених в галузі фізичної культури і спорту. Студенти цікавились не лише вітчизняним досвідом проведення занять з фізичного виховання, але й ознайомлювалися з організацією освітнього процесу з фізичного виховання в інших країнах світу.

Тісне спілкування викладач-студент було можливе та корисне за допомогою *Gmail*. З використанням даного сервісу надавався сумісний доступ до документів, що давало змогу проводити навчання на відстані. За допомогою сервісу *Hangouts*, який знаходиться в електронній скрині, був налагоджений постійний зв'язок у вигляді чату. Окрім чату сервіс *Hangouts* давав можливість створювати відеозустрічі та дзвінки на телефон.

Використання *Google Календар* – створений для планування подій і заходів. Він дозволяв задавати час зустрічі, встановлювати нагадування щодо спортивних подій, а також запрошувати інших учасників. За допомогою *Google Календаря* для експериментальної групи було створено розклад усіх фізкультурно-оздоровчих заходів в університеті та графік секційних занять які студенти могли відвідувати за вільним вибором.

Щоб перевірити ефективність використання сервісів Google для покращення якості фізичного виховання

студентів у закладі вищої освіти було проведено педагогічний експеримент.

При формуванні експериментальних та контрольних груп нами попередньо було проведено анкетування студентів, де були проаналізовані та вибрані як позитивні так і негативні результати опитування респондентів.

Були отримані такі результати їхньої мотивації до занять з фізичного виховання з використанням сервісів Google: «отримання задоволення від освітнього процесу (тренувальним процесом)» – 37%; «поліпшення свого здоров'я» – 50%; «покращення свого загального фізичного стану» – 40%; «приваблює процес занять фізичними вправами» – 26%; «з інших причин (покращити статуру, силу м'язів, витривалість тощо)» – 32%; «інтерес до занять з використанням сервісів гугл» – 82%

Проаналізувавши отримані дані встановлено, що при виконанні нормативів з фізичної підготовленості першокурсники на початку основного експерименту: склали усі норми 36%; склали частину нормативів – 14%; намагався скласти але не склали на – 22%; зовсім не складали – 28%. Така негативна тенденція у розвитку фізичної підготовленості змусила нас до пошуку ефективних засобів і методів, ретельно підійти до планування обсягу та інтенсивності фізичного навантаження з використанням сервісу гугл.

З метою отримання вихідних та кінцевих даних та визначити доцільність використання сервісів Google в освітньому процесі з фізичного виховання, було проведено тестування фізичної підготовленості студентів першого курсу (таблиця 1).

Як видно з таблиці досліджувані показники студентів під час вступу до університету знаходилися майже на одному рівні. Однак вже через рік у студентів експериментальної групи ці дані суттєво відрізнялись від даних однокурсників з контрольної групи. Приріст кожного з показників за рік у студентів експериментальної групи був значно вищим порівняно зі студентами контрольної групи. Так, якщо у юнаків першого курсу експериментальної групи приріст показника станової сили за перший рік навчання в університеті з використанням сервісів Google був 21,22%, то в ровесників контрольної групи він склав 16,15%. Слід зазначити, що динаміка показників силової витривалості зберігає таку ж тенденцію. У хлопців експериментальної групи приріст показника віджимання від підлоги за рік навчання у закладі вищої освіти склав 36,7%, у студентів контрольної групи – 22,34%. Показник утримання кута у висі за перший рік навчання в університеті у хлопців експериментальної групи збільшився на 13%, а в їхніх ровесників контрольної групи – на 11,3%. Найбільш суттєві зміни відбулися у розвитку гнучкості: за період педагогічного експерименту за тестом нахилу тулуба вперед із положення сидячи в експериментальній групі вона збільшилася на 41,3%, в контрольній – на 16,7%.

Таким чином, проведене дослідження показало, що заняття з фізичного виховання з використанням сервісів Google позитивно вплинули на досліджувані показники.

Висновки. Отже, пріоритетом розвитку освіти сьогодні є впровадження сучасних інформаційно-ко-

Порівняльна оцінка показників фізичної підготовленості студентів контрольної ($n_1=25$) та експериментальної ($n_2=25$) груп

Група	X±m		Різниця	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Абсолютне значення	%
Станова сила (кг)				
КГ	99,38±0,87	114,51±0,98	15,3	16,15
ЕГ	98,61±0,91	119,54±1,09	20,93	21,22
Згинання-розгинання рук в упорі (разів)				
КГ	15,26±0,26	18,67±0,32	3,41	22,34
ЕГ	16,12±0,23	21,04±0,39	4,92	36,72
Утримання кута у висі (с)				
КГ	6,8±0,19	7,7±0,16	0,9	11,3
ЕГ	6,9±0,29	9,0±0,22	2,1	13,0
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)				
КГ	12,6±0,24	13,4 ±0,26	0,4	16,7
ЕГ	12,6±0,24	17,8 ± 0,19	5,2	41,3

мунікативних технологій, що забезпечують подальше вдосконалення освітнього процесу, доступність та ефективність освіти, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві. Освіта має орієнтуватися на перспективи розвитку суспільства. А це означає, що в сучасній освіті необхідно застосовувати найновітніші інформаційні технології, зокрема в процесі занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти. Створення якісного інформаційного середовища є ключовим завданням на шляху переходу до інформаційного суспільства. В результаті аналізу науково-методичної літератури виявлено, що використання сервісів Google в освітньому процесі та безпосередньо під час занять з фізичного виховання сприяє різнобічному позитивному впливу на організм студентської молоді.

Результати проведеного дослідження засвідчили, що заняття з фізичного виховання з використанням сервісів

Google позитивно вплинули на досліджуванні показники: приріст показників на кінець експерименту в експериментальній групі був більший, ніж у контрольній (станової сили – на 5,07%, згинання-розгинання рук в упорі – на 14,38%, утримання кута у висі – на 1,7%, гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи – 24,6%). Доведено потребу формування у студентів стійкого інтересу до фізичного самовдосконалення з метою зміцнення власного здоров'я підвищення рівня фізичної підготовленості у процесі занять фізичного виховання за допомогою сервісів Google.

Перспектива нашого дослідження полягає у розробці альтернативних методик з використанням продуктів Google, які дадуть можливість здійснювати контроль за станом здоров'я студентської молоді та за рівнем фізичної підготовленості в період навчання в закладах вищої освіти, що позитивно сприятиме до мотивації занять з фізичного виховання.

Література:

1. Биков В. Ю. Відкрите навчальне середовище та сучасні мережні інструменти систем відкритої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 2: Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання: зб. наук. праць*. 2010. Вип. 9 (16). С. 9–16.
2. Буров Є. В. Комп'ютерні мережі: підручник. Львів: Магнолія плюс, 2006. 264 с.
3. Валецька Т. М. Комп'ютерні мережі. Апаратні засоби: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2002. 208 с.
4. Іванніков С. І. Індивідуально-диференційований підхід у змісті і методиці підготовки майбутніх учителів початкової школи до фізичного виховання учнів. *Науковий вісник Донбасу*. 2012. № 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2012_1_4. – Назва з екрана.
5. Кадемія М. Ю., Шахіна І. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Планер», 2011. 220 с.
6. Лабудько С. Блог як сучасний засіб взаємодії вчителів. *Електронні інформаційні ресурси в освіті і науці: створення, використання, доступ*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (2013 р.) Вінниця: Вінницький обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників, 2013. С. 50–56.
7. Максимчук Б. А. Сутність готовності майбутнього вчителя початкової школи до професійної діяльності з фізичної культури. *Нові технології навчання*. 2006. Вип. 45. С. 52–59.
8. Носенко Т. І., Панченко А. Г. Використання служб Google для організації практики студентів. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія*. 2013. № 19. С. 67–69.
9. Олексюк В. П. Деякі аспекти застосування сервісів Google Apps у вищому навчальному закладі. *Інформаційні технології в освіті*. 2013. Вип. 16. С. 116–122.
10. Спірін О. М. Інформаційно-комунікаційні технології навчання: критерії внутрішнього оцінювання якості. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2010. № 5 (19). Режим доступу: <http://www.ime.edu-ua.net/em.html>. – Назва з екрана.

11. Юдін О. М., Гроза П. М., Сомов С. В. Підвищення ефективності моніторингу рекламних кампаній у системі Google Adwords. *Економіка і регіон*. 2012. № 2. С. 137–139.
12. Шелестова А. Застосування деяких безкоштовних онлайн-додатків як інструмент вироблення у студентів-документознавців професійно-практичних навичок з навчальної дисципліни «Маркетинг і реклама в Інтернет». *Інноваційні комп'ютерні технології у вищій школі: матер. наук.-практ. конф. (Львів, 17–19 листопада, 2015 р.)*. Львів: Нац. ун-т «Львівська політехніка», 2015. С. 57–61.

References:

1. Bykov, V. Yu. (2010). Vidkrite navchalne seredovishe ta suchasni merezhni instrumenti sistem vidkritoї osviti [Open learning environment and modern network tools of open education systems]. *Naukovij chasopis Nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 2: Komp'yuterno-orijentovani sistemi navchannya*, 9 (16), 9–16 [in Ukrainian].
2. Burov, Ye. V. (2006). *Komp'yuterni merezhi: pidruchnik* [Computer networks]. Lviv: Magnoliya plus. [in Ukrainian].
3. Valetska, T. M. (2002). *Komp'yuterni merezhi. Aparatni zasobi: navchalnij posibnik* [Computer networks. Hardware]. Kiyiv: Centr navchalnoyi literaturi. [in Ukrainian].
4. Ivannikov, S. I. (2012). Individualno-diferencijovaniy pidhid u zmisti i metodici pidgotovki majbutnih uchiteliv pochatkovoyi shkoli do fizichnogo viovannya uchniv [Individual-differentiated approach in the content and methods of future junior school teachers training to pupils' physical education]. *Naukovij visnik Donbasu*, 1. Rezhim dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2012_1_4 – Nazva z ekrana. [in Ukrainian].
5. Kademina, M. Yu. & Shahina, I. Yu. (2011). *Informacijno-komunikacijni tehnologiyi v navchalnomu procesi: navchalnij posibnik* [Information and communication technologies in the educational process]. Vinnicya: TOV "Planer". [in Ukrainian].
6. Labudko, S. (2013). Blog yak suchasnij zasib vzayemodiyi vchiteliv [Blog as a modern means of interaction of teachers]. *Elektronni informacijni resursi v osviti i nauci: stvorenniya, vikoristannya, dostup: zbirnik materialiv Vseukrayinskoyi naukovo-praktichnoyi Internet-konferenciyi*. Vinnicya: Vinnickij oblasnij institut pislyadiplomnoyi osviti pedagogichnih pracivnikov, pp. 50–56 [in Ukrainian].
7. Maksimchuk, B. A. (2006). Sutnist gotovnosti majbutnogo vchitelya pochatkovoyi shkoli do profesijnoyi diyalnosti z fizichnoyi kulturi [The essence of future primary school teachers' readiness for professional activity in physical education]. *Novi tehnologiyi navchannya*, 45, 52–59 [in Ukrainian].
8. Nosenko, T. I. & Panchenko A. G. (2013). Vikoristannya sluzhb Google dlya organizaciyi praktiki studentiv [Use of Google Services for Student Practice Organization]. *Pedagogichna osvita: teoriya i praktika. Pedagogika. Psihologiya*, 19, 67–69 [in Ukrainian].
9. Oleksyuk, V. P. (2013). Deyaki aspekti zastosuvannya servisiv Google Apps u vishomu navchalnomu zakladi [Some aspects of using Google Apps in higher education]. *Informacijni tehnologiyi v osviti*, 16, 116–122 [in Ukrainian].
10. Spirin, O. M. (2010). Informacijno-komunikacijni tehnologiyi navchannya: kriteriyi vnutrishnogo ocinyuvannya yakosti [Information and communication technologies training: criteria for internal quality assessment]. *Informacijni tehnologiyi i zasobi navchannya*, 5 (19). Rezhim dostupu: <http://www.ime.edu-ua.net/em.html>. – Nazva z ekrana. [in Ukrainian].
11. Yudin, O. M., Groza, P. M. & Somov, S. V. (2012). Pidvishennya efektyvnosti monitoringu reklamnih kampanij u sistemi Google Adwords [Improving the effectiveness of advertising campaigns in Google Adwords system]. *Ekonomika i region*, 2, 137–139 [in Ukrainian].
12. Shelestova, A. (2015). Zastosuvannya deyakih bezkoshtovnih onlajn-dodatkov yak instrument viroblennya u studentiv-dokumentoznacyiv profesijno-praktichnih navichok z navchalnoyi disciplini "Marketing i reklama v Internet" [Apply some free online applications as a tool for developing document students of professional and practical skills in the course "Marketing and Advertising on the Internet"]. *Innovacijni komp'yuterni tehnologiyi u vishij shkoli: mater. nauk.-prakt. konf., (Lviv, 17–19 listopada, 2015 r.)*. Lviv: Nac. un-t "Lvivska politehnika", pp. 57–61 [in Ukrainian].

НОТАТКИ

Наукове видання

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Науковий журнал

Випуск 3, 2024

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *В. Гайдабрус*

Підписано до друку: 26.11.2024 р.
Формат 60x84/8. Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 8,84.
Замов. № 0125/036. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.