

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



ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 2, 2024



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Журнал «Олімпійський та паралімпійський 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 № 2 від 30.09.2024 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

Білов Сергій Олександрович, Тищенко Валерія Олексіївна Аналіз енергетичних механізмів та оптимізація тренувальних навантажень у молодих плавчих.....	5
Бойко Олександр Григорович, Козерук Кирило Вадимович, Костюченко Максим Анатолійович, Абрамов Сергій Анатолійович, Нікітенко Євгеній Вікторович Теоретично-методичні аспекти навчання вправ у фітнесу.....	11
Ворона Віта Вікторівна, Лазоренко Сергій Анатолійович, Петренко Наталія Володимирівна Аналіз планування спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів осіб з інвалідністю в Україні за період 2020-2024 років.....	16
Ворона Віта Вікторівна, Скрипка Ірина Миколаївна, Бугрій Станіслав Володимирович Аналіз нормативно-правової бази щодо кількості видів спорту, визнаних в Україні за період 2001-2024 років.....	23
Голод Юрій Михайлович, Пітин Мар'ян Петрович, Пасічник Вікторія Михайлівна, Ковальчук Лідія Валеріївна Основи змістового наповнення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі: український та закордонний досвід.....	27
Голяка Сергій Кіндратович, Спринь Олександр Борисович, Литвиненко Олександр Олегович Вплив швидкості зорово-моторних реакцій на технічну підготовленість юних футболістів.....	35
Міхеєнко Олександр Іванович, Іваній Ігор Володимирович, Жамардій Валерій Олександрович, Неусмехова Ірина Сергіївна Оцінка пріоритетів у ставленні до чинників здорового способу життя студентів різних курсів	41
Паришкура Юлія Володимирівна, Підлужняк Олександр Іванович, Магула Олександр Степанович, Гаврилова Надія Михайлівна, Гетьман Лариса Миколаївна Аспекти навчання консультуванню з харчування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту	46
Струтинський Андрій, П'ятничук Дмитро, Пітин Мар'ян, Семеряк Зоряна Обґрунтування змісту різних сторін підготовки кваліфікованих спортсменів у боксі (теоретичний огляд).....	51
Томенко Олександр Анатолійович, Карпов Андрій Євгенович Особливості системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби.....	59
Чередніченко Сергій Вікторович, Крапівін Віталій Борисович Особливості організації занять з прикладного багатоборства.....	65
Чередніченко Сергій Вікторович, Міщенко Олександр Володимирович, Гончаренко Володимир Іванович, Химченко Олександр Вікторович Порівняння фізичних та психологічних показників учнів, які використовували модуль панкратіон, та традиційні методи фізичного виховання.....	71
Чередніченко Інна Анатоліївна, Напалкова Тетяна Вадимівна, Пархоменко Максим Максимович Зміст фізичної підготовки в підготовчому періоді навчально-тренувального процесу команди ФК Рига 2.....	75
Чередніченко Сергій Вікторович, Огієнко Максим Олександрович Сучасні підходи до інклюзивної освіти в Україні та за кордоном.....	80
Чередніченко Сергій Вікторович, Прокопчук Ольга Олегівна Греплінг як спортивна та освітня дисципліна.....	85

CONTENT

Bilov Sergii, Tyshchenko Valeria Analysis of energy mechanisms and optimization of training loads in young female swimmers.....	5
Boiko Oleksandr, Kyrylo Kozeluk, Kostiuhenko Maksym, Abramov Sergiy, Nikitenko Yevgeniy Theoretical and methodological aspects of teaching exercises in fitness.....	11
Vorona Vita, Lazorenko Serhii, Petrenko Nataliia Analysis of the planning of sports and physical fitness activities for people with disabilities in Ukraine for the period of 2020-2024.....	16
Vorona Vita, Skrypka Iryna, Buhrii Stanislav Analysis the legal framework of the number of sports recognized in Ukraine for the period 2001-2024.....	23
Holod Yuriy, Pityn Maryn, Pasichnyk Viktoria, Kovalchuk Lidiia The fundamentals of the content of physical education lessons in a secondary school: Ukrainian and abroad experience.....	27
Holiaka Serhii, Spryn Oleksandr, Lytvynenko Oleksandr The influence of the speed of visual-motor reactions on the technical training of young football players.....	35
Mikheienko Oleksandr, Ivanii Ihor, Zhamrdiy Valeriy, Neusmekhova Iryna Assessment of priorities in relation to the factors of a healthy lifestyle of students of different courses	41
Paryshkura Yuliia, Oleksandr Pidluzhnyak, Mahula Oleksandr, Havrylova Nadiia, Hetman Larysa Aspects of teaching nutrition consultation to future physical culture and sports professionals.....	46
Strutynskiy Andrii, Piatnychuk Dmytro, Pityn Maryan, Semeryak Zoryana Substantiation of the various components of qualified athletes' preparation content in boxing (theoretical review).....	51
Tomenko Oleksandr, Karpov Andrii Peculiarities of the training system for wrestlers in sectional freestyle wrestling classes.....	59
Cherednichenko Serhii, Krapivin Vitalii Features of organizing applied all-around activities.....	65
Cherednichenko Serhii, Mishchenko Oleksandr, Honcharenko Volodymyr, Khymchenko Oleksandr Comparison of physical and psychological indicators of students who used the pankration module and traditional methods of physical education.....	71
Cherednychenko Inna, Napalkova Tetiana, Parkhomenko Maksym Contents of physical training in the preparatory period of the educational and training process of the Riga 2 FC team.....	75
Cherednichenko Serhii, Ohiyenko Maksym Modern approaches to inclusive education in Ukraine and abroad.....	80
Cherednichenko Serhii, Prokopchuk Olha Grappling as a sport and educational discipline.....	85

АНАЛІЗ ЕНЕРГЕТИЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У МОЛОДИХ ПЛАВЧИХ

Білов Сергій Олександрович,
аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0000-0003-2050-3142

Тищенко Валерія Олексіївна,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0000-0002-9540-9612

Важливим для розуміння специфіки спортивної підготовки в 10-11 років фізіологічного розвитку є комплексний аналіз та оптимізації тренувальних навантажень для молодих плавців означеного критичного періоду. З огляду на інтенсивні зміни в організмі, що відбуваються на цьому етапі життя, ретельне дослідження енергетичних систем та адаптація тренувальних методик значно підвищують ефективність підготовки та сприяють здоровому розвитку юних атлетів. Дослідження відіграє ключову роль у визначенні найбільш ефективних підходів до тренувань, спрямованих на максимальне використання потенціалу молодих спортсменів, при цьому мінімізуючи ризик травм та перетренованості. Мета дослідження – здійснити аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості юних плавчих. Об'єкт дослідження – тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки. Предмет дослідження – показники спеціальної фізичної підготовленості плавчих 10-11 років. Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет; педагогічні дослідження; педагогічне тестування; методи математичної статистики. Результати дослідження. Проведено глибинний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості молодих плавчих віком 10-11 років, що виявив низку ключових відкриттів, маючих значний теоретичну та практичну зацікавленість. Результати пропливання дистанції 25 м вільним стилем ($16,87 \pm 0,17$ с) продемонстрували високу активність анаеробно-алактатного механізму, що підкреслило важливість розробки тренувальних вправ, націлених на підвищення швидкості та експлозивної сили, які є критичними для коротких дистанцій. Середній час на дистанції 800 м вільним стилем ($799,42 \pm 7,33$ с) вказано на домінуючу роль аеробного енергозабезпечення в тривалих зусиллях. Виділення цього аспекту має пряме відношення до планування тренувальних сесій з метою підвищення загальної витривалості та здатності до довготривалих фізичних навантажень. Прогресивне зростання часу пропливання в кожному наступному відрізку з інтервалом відпочинку 15 с свідчило про поступову втрату працездатності через акумуляцію втоми, що вимагало особливої уваги до стратегій відновлення та раціонального розподілу навантажень у тренувальному процесі. Висновки. Дослідження підкреслює критичну роль адекватного відновлення та стратегічного управління енергетичними ресурсами для підтримання високої працездатності в умовах змагань, вказують на необхідність розробки тренувальних програм, спрямованих на підвищення толерантності до лактату та оптимізацію процесів відновлення, щоб максимізувати спортивний потенціал плавців.

Ключові слова: плавання, дівчата 10-11 років, етап попередньої базової підготовки, адаптація, анаеробно-алактатний механізм, аеробне енергозабезпечення, спеціальна фізична підготовленість.

Bilov Sergii, Tyshchenko Valeria. Analysis of energy mechanisms and optimization of training loads in young female swimmers

A comprehensive analysis and optimization of training loads for young swimmers during the critical period of physiological development at the ages of 10-11 years are crucial for understanding the specifics of sports training. Given the intensive changes occurring in the body at this stage of life, meticulous research into energy systems and the adaptation of training methodologies significantly enhance the efficiency of preparation and contribute to the healthy development of young athletes. The study plays a key role in determining the most effective approaches to training, aimed at maximizing the potential of young athletes while minimizing the risk of injuries and overtraining. The aim of the study is to analyze the indicators of special physical preparedness of young swimmers. The object of the study is the training process at the stage of preliminary basic preparation. The subject of the study is the indicators of special physical preparedness of swimmers aged 10-11 years. Research methods include analysis and generalization of specialized literature and Internet materials; pedagogical research; pedagogical testing; methods of mathematical statistics. The results of the study revealed a number of key findings of significant theoretical and practical interest through an in-depth analysis of the indicators of special physical preparedness of young swimmers aged 10-11 years. The swimming results for the 25 m freestyle distance (16.87 ± 0.17 s) demonstrated high activity of the anaerobic alactate mechanism, underscoring the importance of developing training exercises aimed at increasing speed and explosive power, which are critical for short distances. The average time for the 800 m freestyle distance (799.42 ± 7.33 s) indicated the dominant role of aerobic energy supply in prolonged efforts. Highlighting this aspect is directly related to planning training sessions to increase overall endurance and the ability to withstand long-term physical exertions. The progressive increase in swimming time in each subsequent segment with a 15 s rest interval indicated a gradual loss of work capacity due to the accumulation of fatigue, requiring special attention to recovery strategies and rational distribution of loads in the training process. Conclusions. The study emphasizes the critical role of adequate recovery and strategic management of energy resources to maintain

high work capacity in competition conditions, indicating the need to develop training programs aimed at increasing lactate tolerance and optimizing recovery processes to maximize the athletic potential of swimmers.

Key words: *swimming, girls aged 10-11, stage of preliminary basic preparation, adaptation, anaerobic alactate mechanism, aerobic energy supply, special physical preparedness.*

Вступ. У віковому періоді 10-11 років відбуваються значні фізіологічні зміни, що впливають на спортивну продуктивність та можливості енергозабезпечення. Серцево-судинна система в них ще розвивається, що обмежує їхню аеробну потужність. Відповідно, здатність до тривалого забезпечення м'язової діяльності киснем є нижчою порівняно з дорослими. Діти мають меншу масу тіла та, відповідно, менший об'єм споживаного кисню на одиницю маси тіла під час фізичного навантаження, що робить аеробний механізм менш ефективним для довгих та інтенсивних вправ [3]. Дитячий організм виробляє менше лактату під час інтенсивних навантажень, а також має кращу здатність до його виведення, що знижує ризик ранньої м'язової втоми під час короткочасних інтенсивних вправ, але також обмежує пікову потужність, яку можна досягти через анаеробні механізми (анаеробний лактатний енергетичний механізм).

Анаеробний алактатний енергетичний механізм – фосфокреатиновий шлях забезпечує енергію для дуже коротких і високоінтенсивних вправ (до 10 с). У дітей цей механізм є ефективним, але через менші запаси фосфокреатину в м'язах, обсяг виконаної роботи може бути нижчим порівняно з дорослими. Регулярні тренування можуть сприяти покращенню ефективності всіх енергетичних механізмів, зокрема через збільшення аеробної потужності та покращення механізмів виведення лактату [8]. Однак важливо пам'ятати про поступовість та адекватність навантажень, щоб уникнути перетренованості та травм.

Таким чином, енергетичні механізми у плавців 10-11 років характеризуються особливостями, які визначаються їхнім віковим періодом розвитку. Адекватні тренувальні програми, орієнтовані на поступове збільшення навантаження та розвиток енергетичних систем, можуть сприяти гармонійному фізичному розвитку молодих спортсменів, покращуючи їхню спортивну продуктивність [2].

Отже, аеробні тренування повинні збільшуватися поступово, щоб адаптувати серцево-судинну систему дитини до навантажень, не викликаючи перевтоми, а використання різних плавальних стилів і тренувальних ігор допоможе утримувати мотивацію і забезпечить рівномірний розвиток всіх м'язових груп. Крім того, включення короткотривалих високоінтенсивних тренувань для розвитку швидкісних якостей та сили повинно проводитись під уважним контролем, щоб уникнути надмірного накопичення лактату та ризику травм. Між інтенсивними тренуваннями має бути достатньо часу для відновлення, що дозволить ефективно усувати продукти метаболізму та запобігти перетренованості [5]. У цьому віці важливо зосередитись на вдосконаленні техніки плавання, що дозволить покращити ефективність рухів і знизити ризик травм. Завдяки грамотній оптимізації тренувальних навантажень, можна не тільки

забезпечити гармонійний розвиток молодих плавців але й закласти міцну основу для їхнього подальшого спортивного зростання.

Актуальність дослідження енергетичних механізмів та оптимізації тренувальних навантажень у молодих плавців 10-11 років обумовлена кількома ключовими факторами, які важливі для розвитку спортивного потенціалу та здоров'я дітей у цьому віковому періоді.

Перехідний вік між дитинством та юнацтвом супроводжується інтенсивними фізіологічними та біохімічними змінами в організмі, що у свою чергу, впливає на аеробні й анаеробні можливості дітей, їх витривалість, швидкісні якості та здатність до відновлення. Така динаміка вимагає гнучкого підходу до тренувального процесу, який би враховував ці особливості, спрямовуючи їх на розвиток спортивного потенціалу та загального здоров'я.

Основною метою є створення умов для оптимального розвитку молодих плавців, що включає забезпечення збалансованого зростання м'язової сили, витривалості, а також технічних навичок. Особлива увага приділяється адаптації тренувальних програм до індивідуальних потреб та рівня розвитку кожного плавця, а також запобіганню перевантаження та травм.

Аналіз та оптимізація тренувальних навантажень у молодих плавців віком 10-11 років є ключовим напрямком дослідження, що має велике значення як для спортивної науки, так і для практики фізичного виховання. З огляду на вікові особливості та фізіологічні зміни, що відбуваються в цей період, розуміння та ефективне застосування знань про енергетичні механізми стає вирішальним фактором у підготовці молодих атлетів.

Мета дослідження – здійснити аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості юних плавчих.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – показники спеціальної фізичної підготовленості плавчих 10-11 років.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет; педагогічні дослідження; педагогічне тестування; методи математичної статистики. Для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості плавців у віці 10-11 років проводились тести, що спрямовані на визначення аеробного, анаеробно-алактатного, анаеробно-лактатного механізмів енергозабезпечення. Тести включали: пропливання дистанції 25 м вільним стилем із максимальною швидкістю, пропливання дистанції 800 м вільним стилем, виконання 4x50 метрів вільним стилем з інтервалом відпочинку 15 с, а також пропливання на відстань 50 м різними стилями.

Така методика тестування обрана через свою спрямованість на оцінку та отримання комплексної інфор-

мації щодо різних аспектів фізичної підготовленості юних плавчих. Пропливання дистанції 25 м вільним стилем з максимальною швидкістю дозволяє оцінити анаеробний алактатний механізм, який відповідає за короточасні високоінтенсивні навантаження. Дистанція 800 м вільним стилем тестує аеробний механізм, що визначає витривалість плавця. 4x50 м вільним стилем з інтервалом відпочинку дозволяють оцінити анаеробну витривалість. Нарешті, заплив на відстань 50 м різними стилями дає можливість оцінити технічні навички та універсальність спортсменок. Такий комплексний підхід дозволяє отримати більш повну картину фізичної підготовленості спортсменів у даній віковій категорії.

Результати дослідження. Наше дослідження відкриває шлях для подальшого вивчення ефективності різних тренувальних втручань, та їх впливу на фізичну підготовленість юних спортсменів. Крім того, результати можуть бути застосовані не лише в плаванні, але й у ширшому контексті дитячого та юнацького спорту, сприяючи здоровому та гармонійному розвитку молодого покоління спортсменів.

Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості у дівчат-плавців 10-11 років представлені в таблиці 1.

Отже, час пропливання дистанції 25 м вільним стилем з максимальною швидкістю у дівчат-плавців становив $16,87 \pm 0,17$ с, і вказав на активну роботу анаеробно-алактатного механізму енергозабезпечення, що характеризується використанням резервних запасів енергії, що зберігаються в м'язових тканинах, без залучення кисню [1].

Анаеробно-алактатний механізм енергозабезпечення є одним з основних механізмів, які забезпечують рухову діяльність в умовах високої інтенсивності та короточасних навантажень, і базується на використанні резервних запасів енергії, що накопичуються в м'язових тканинах у вигляді креатинфосфату та глікогену.

Під час короточасних інтенсивних навантажень, які тривають всього кілька секунд, такі як пропливання коротких дистанцій з максимальною швидкістю (у нашому випадку 25 м вільним стилем), анаеробно-алактатний механізм забезпечує швидке і ефективне виді-

лення енергії без залучення кисню [2]. Основною перевагою цього механізму є швидкість постачання енергії, що дозволяє плавцям виконувати короточасні високоінтенсивні зусилля.

Нами запропоновано, для поліпшення результату, застосування у процесі підготовки такі вправи (табл. 2).

Присідання з власною вагою або з гантелями для розвитку м'язів ніг та ягодиць. Станова тяга для активації м'язів спини, ніг та ягодиць, покращення стійкості та координації. Вправи з медичним м'ячем (кидок від стіни або підйом м'яча над головою) – для зміцнення м'язів рук і кора. Лежачий прес (з керованим рухом та контролем правильної техніки виконання) спрямований на розвиток м'язів живота. Планка – для зміцнення м'язів кора та стабілізаторів тіла.

Також потребує вдосконалення техніка плавання для зменшення опору води та збільшення ефективності кожного замаху. Крім того, тренування для підвищення м'язової витривалості допоможе зберегти резервні запаси енергії під час тривалих зусиль, таких як пропливання коротких дистанцій з максимальною швидкістю.

Оптимізація роботи дихальної системи потрібна для ефективнішого зберігання кисню і зменшення кисневого дефіциту під час високоінтенсивних зусиль.

Час пропливання дистанції 800 м вільним стилем у досліджуваних спортсменок становив $799,42 \pm 7,33$ с, що вказав на домінування аеробних механізмів забезпечення м'язової діяльності у плавчих, та є дуже важливим показником в плаванні, особливо на великих дистанціях. Аеробні механізми енергозабезпечення використовують кисень для ефективного розщеплення жирів і глюкози, що дозволяє м'язам продовжувати працювати протягом тривалого періоду без накопичення молочної кислоти та втоми. Коли м'язи працюють під час фізичного навантаження, ці органічні речовини розщеплюються на більш прості компоненти за участю кисню, що приходить з кров'ю. Цей процес розщеплення вивільняє енергію, яка потім використовується м'язами для здійснення руху [4]. Тобто, для ефективного використання та підтримки енергетичних потреб, м'язи юних плавчих мають достатню кількість кисню протягом тривалого періоду часу.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості дівчат 10-11 років на етапі попередньої базової підготовки на констатувальному етапі дослідження (n=44)

Показник, од. вимірювання	M±m
Дистанція 25 м вільним стилем, с	16,87±0,17
Дистанція 800 м вільним стилем, с	799,42±7,33
Дистанція 50 м вільним стилем, с	37,50±1,29
Дистанція 50 м брасом, с	51,20±1,88
Дистанція 50 м батерфляєм, с	44,44±2,02
Дистанція 50 м на спині, с	40,82±1,13
Плавання вільним стилем 4×50 м з інтервалом відпочинку 15 с	
1-й відрізок, с	40,87±1,23
2-й відрізок, с	42,29±1,46
3-й відрізок, с	43,99±1,47
4-й відрізок, с	45,86±1,42

Приклад вправ для покращення результатів плавання

Вправи	Підходи	Серії	Відпочинок між підходами (хв)
Присідання	3-4	8-12	1-2
Станова тяга	3-4	8-12	1-2
Вправи з медичним м'ячем	2-3	10-15	1-2
Лежачий прес	3-4	8-12	1-2
Планка	2-3	-	1-2

Розвинена аеробна система дозволяє зберігати стабільний ритм та швидкість протягом тривалого змагання, що є ключовим фактором для досягнення успіху в плаванні на великій відстані. Крім того, високий рівень аеробної фізичної підготовки необхідний, оскільки тоді спортсменки здатні плавати на велику відстань без відчуття значної втоми.

На подолання дистанції 50 м вільним стилем дівчата на етапі попередньої базової підготовки витрачали $37,50 \pm 1,29$ с. Для цього необхідна силова та аеробна витривалість, оскільки це вимагає інтенсивної м'язової праці та великого обсягу кисню для енергетичних потреб м'язів. Низький час пропливання може свідчити про ефективне використання резервних запасів енергії, швидку передачу сигналів від нервової системи до м'язів, здатність до виконання високоінтенсивних фізичних вправ з ефективністю, а також оптимальну роботу серцево-судинної системи для доставки кисню до м'язів [7].

Пропливання відображає складність рухових координацій та ефективність використання енергетичних ресурсів під час плавання на дистанцію 50 м брасом. Витрати часу на подолання вказаної дистанції свідчать про інтенсивність та трудомісткість рухових дій у воді. Плавання брасом потребує глибокого підводного вдиху та рухів ніг, що активно залучають великі групи м'язів, і вимагають значної сили та специфічної техніки, оскільки кожен цикл рухів включає в себе затримку дихання та енергетичні затрати на підводну частину та розворот.

Плавання на 50 м батерфляєм потребує значних зусиль, сили та витрати енергії від юних спортсменок, і вимагає від них великої фізичної підготовки і зусиль для ефективного подолання вказаної дистанції. По-перше, цей стиль змушує використання специфічних рухів, які потребують координації рухів рук і ніг, що може бути складним для виконання, особливо на великій швидкості. По-друге, плавання батерфляєм – це значна сила та витривалість м'язів, особливо м'язів спини, плечей і ніг, для створення потужних і координованих рухів. Крім того, швидкі рухи підводної частини тіла також вимагають значного зусилля, оскільки кожен цикл рухів включає в себе затримку дихання та великі витрати енергії.

Час пропливання $44,44 \pm 2,02$ с вказав не лише на рівень аеробної та анаеробної витривалості, а також на наявність дефіцитів як у техніці, так і руховій координації, що потребують вдосконалення та подальшої корекції. Отже, аналізуючи час подолання дистанції 50 м брасом, можна зрозуміти специфіку рухових дій, їхню

ефективність та вплив на фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі під час плавання на цьому стилі. Таким чином, через складність рухів, великі зусилля м'язів і великий обсяг енергії, який потрібно витрачати, плавання дистанції 50 м батерфляєм можна вважати фізично вимагаючим завданням.

Плавання на спині вимагає активної роботи м'язів спини, плечей та ніг. Особливо важливим є м'язовий тонус у верхній частині тіла для підтримки правильної позиції тіла на поверхні води та виконання ефективних рухів. Під час плавання на спині дихання відбувається більш вільно та ефективно, оскільки обличчя знаходиться вище води, що дозволяє спортсменкам вдихати більше кисню, та підтримувати високий темп плавання протягом дистанції. Ефективність плавання на спині також залежить від техніки рухів. Правильна координація рухів рук та ніг, а також ритмічність руху тіла допомагає зменшити опір води, та покращити швидкість плавання.

Отже, час, витрачений на подолання дистанції 50 м на спині, відображає не лише загальний рівень фізичної підготовки, але й ефективність використання м'язової сили та техніки плавання для досягнення оптимального результату, склав $40,82 \pm 1,13$ с.

Отримані дані проведеного тестування відповідали I-III юнацькому розряду згідно Класифікаційної таблиці результатів в басейні 50 м.

Аналізуючи динаміку змагань з плавання вільним стилем на короткій дистанції 4×50 метрів серед дівчат-плавців, ми спостерігаємо чітку картину, що відображає вплив фізіологічних механізмів на спортивну продуктивність. Початковий етап дистанції був пройдений за 40,87 секунди ($\pm 1,23$ секунди), втілюючи в собі максимальну миттєву енергетичну готовність спортсменок, засновану на ефективному використанні анаеробного лактатного шляху енергозабезпечення. Проте, із кожним наступним етапом ми спостерігали поступове збільшення часу: другий відрізок дистанції був пройдений за 42,29 с ($\pm 1,46$ с), третій — за 43,99 с ($\pm 1,47$ с), а четвертий та останній етап завершено за 45,86 с ($\pm 1,42$ с). Загальна різниця між часом першого та останнього 50-метрового етапу склала значущі 4,99 с. Зростання часу з кожним відрізком дистанції є відображенням поступової втрати м'язової ефективності та зниження працездатності, що є прямим наслідком накопичення лактату в м'язах [6]. Лактат, вироблений внаслідок інтенсивного анаеробного метаболізму, спричиняє метаболічний ацидоз, що погіршує здатність м'язів до скорочення та ефективного використання енергії.

Інтервали відпочинку в 15 с між етапами не забезпечували достатнього часу для повного виведення лактату та відновлення кисневого балансу, що лише посилювало втому та знижувало аеробний потенціал плавців з кожним наступним етапом.

Таким чином отримана інформація для розробки вдосконалених тренувальних програм, зорієнтованих на максимальне використання фізіологічного потенціалу молодих плавців. Також необхідно індивідуалізувати тренувальний процес, з акцентом на баланс між розвитком аеробної витривалості, анаеробної сили та технічної майстерності.

Висновки. Результати нашого дослідження виявили значущу динаміку у спеціальній фізичній підготовленості юних плавців 10-11 років, що відображається через різні показники. Зокрема, на дистанції 25 м вільним стилем середній час пропливання становив $16,87 \pm 0,17$ с, що вказало на активне використання анаеробно-алактатного механізму енергозабезпечення, характеризуючогося швидким виділенням енергії без залучення кисню.

Час, витрачений на подолання 800 м вільним стилем, склав у середньому $799,42 \pm 7,33$ с, що підкреслило домінування аеробних механізмів енергозабезпечення у довгих дистанціях. Середній час 50 м вільним стилем – $37,50 \pm 1,29$ с, демонструючи баланс між аеробною витривалістю та анаеробною силою.

Прогресивне зростання часу пропливання 4×50 м у кожному наступному відрізку з інтервалом відпочинку 15 с свідчило про поступову втрату працездатності через акумуляцію втоми. Загальна різниця між часом першого та останнього 50-метрового етапу склала 4,99 с.

Результати підкреслюють важливість адаптації тренувальних програм до енергетичних потреб і можливостей юних плавців, з акцентом на поступове збільшення навантаження та різноманіття тренувальних методик. Також підкреслюється необхідність індивідуалізації підходів з метою оптимізації розвитку аеробної витривалості, анаеробної сили та технічних навичок плавання.

Література:

1. Адамович І. С. Методика вдосконалення техніки плавання кролем плавців 10-11 років : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник О. І. Верітов. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 53 с.
2. Білов С. О., Тищенко В. О., Соколова О. В. Засоби і методи розвитку швидкісних здібностей плавців. *Фізичне виховання та спорт*. № 2. 2022. С. 67–74.
3. Політько, О. В. (). Особливості морфо-функціональних характеристик і рівня фізичної підготовленості юних плавців 10–11 років. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2020. С. 66–73.
4. Тищенко В., Лисенчук Г., Коваленко Ю. Дослідження теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на прикладі плавання). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 25–30.
5. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadechko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. Analysis of the Indicators of Athletes of Leading Sports Schools in Swimming. *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*. 2020. Vol. 20 (4). Art 233. P. 1721–1726.
6. Lorenzo-Calvo, J., de la Rubia, A., Mon-López, D., Hontoria-Galán, M., Marquina, M., & Veiga, S. Prevalence and impact of the relative age effect on competition performance in swimming: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol.18(20). P. 10561.
7. Malina, R. M. Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and sport sciences reviews*. 1994. Vol. 22(1). P. 280–284.
8. Van Praagh, E. (2000). Development of anaerobic function during childhood and adolescence. *Pediatric Exercise Science*. Vol. 12(2). P. 150–173.

References:

1. Adamovych I. S. Metodyka vdoskonalennya tekhniky plavannya krolem plavtsiv 10-11 rokov : kvalifikatsiyna robota mahistra spetsial'nosti 017 "Fizychna kul'tura i sport" / nauk. kerivnyk O. I. Veritov. Zaporizhzhya : ZNU, 2020. 53 s. [in Ukrainian].
2. Bilov S. O., Tyshchenko V. O., Sokolova O. V. (2022). Zasoby i metody rozvytku shvydkisnykh zdibnostey plavtsiv [Means and methods of development of speed abilities of swimmers]. *Fizychnye vykhovannya ta sport. [Physical education and sports]*, vol. 2, pp. 67–74. [in Ukrainian].
3. Polityko, O. V. (). Osoblyvosti morfo-funktsional'nykh kharakterystyk i rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti yunyh plavtsiv 10–11 rokov [Peculiarities of morpho-functional characteristics and level of physical fitness of young swimmers 10–11 years old]. *Osnovy pobudovy trenuval'nogo protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu*. 2020. S. 66–73. [in Ukrainian].
4. Tyshchenko V., Lysenchuk H., Kovalenko YU. (2019). Doslidzhennya teoretychnoyi pidhotovky v tsyklichnykh vydakh sportu (na prykladi plavannya) [Study of theoretical training in cycle sports (using the example of swimming)]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu* [Theory and methodology of physical education and sports], vol. 2, pp. 25–30. [in Ukrainian].
5. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadechko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. (2020). Analysis of the Indicators of Athletes of Leading Sports Schools in Swimming. *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*, vol.20 (4), no. 233, pp. 172–1726.

6. Lorenzo-Calvo, J., de la Rubia, A., Mon-López, D., Hontoria-Galán, M., Marquina, M., & Veiga, S. (2021). Prevalence and impact of the relative age effect on competition performance in swimming: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18(20), pp. 10561.
7. Malina, R. M. (1994). Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and sport sciences reviews*, vol. 22(1), pp. 280–284.
8. Van Praagh, E. (2000). Development of anaerobic function during childhood and adolescence. *Pediatric Exercise Science*, 12(2), 150–173.

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ВПРАВ У ФІТНЕСУ

Бойко Олександр Григорович,

доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-0108-1995

Козерук Кирило Вадимович,

аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-6918-5627

Костюченко Максим Анатолійович,

старший викладач кафедри фізичної підготовки,
старший лейтенант внутрішньої служби
Пенітенціарної академії України
ORCID ID: 0000-0003-3889-1307

Абрамов Сергій Анатолійович,

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
ORCID ID: 0000-0001-7504-0195

Нікітенко Євгеній Вікторович,

аспірант кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
ORCID ID: 0009-0006-5865-8595

Сьогодні активно розвивається фітнес, різних напрямків, функціональне тренування. Важливою умовою у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є формування теоретично-методичної підготовленості у процесі здобуття освіти з подальшою реалізацією під час навчання фітнесу. Теоретично-методична підготовленість формується під час здобуття освіти рахунком слухання лекцій, практичної діяльності та самостійної підготовки, зокрема написання конспектів, підготовки до самостійного проведення частини або всього заняття. Для опанування отриманого матеріалу під час лекцій слід описати окрім етапів навчання вправ, відповідних і спеціальних засобів для покращення засвоєння матеріалу, а і теоретична складова, що є початком інформування тих, кого навчаємо або тренуємо.

У роботі представлено навчання на прикладі вправи «Вигрее», що є однією з найрозповсюдженіших вправ, яку можливо використовувати під час дистанційного та онлайн навчання. Під час її навчання слід почати навчання з вивчення м'язів, що беруть участь у її виконанні у класичному варіанті вправи та в її різновидах. Також слід розібратись у послідовності навчання, яке слід почати зі словесного та наочного методів: пояснення та показу, надалі переходити до практичного методу, починаючи з допоміжних вправ.

Мета роботи. Узагальнити та систематизувати данні прикладом опису теоретично-методичної інформації при навчанні однієї вправи, у процесі самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження. Вивчення літературних джерел і їх аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, опис.

Методологія дослідження передбачало використання основ теорії та методики фізичної культури, методичних основ спортивного тренування, анатомії та фізіології, аналіз та синтез, актуалізація, опис.

Наукова новизна полягає у здійсненні актуалізації важливих сторін самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, що доречно для формування теоретично-методичної підготовленості.

Матеріали та методи. У процесі збору та систематизації інформації проводились бесіди з фітнес-тренерами м. Чернігова та м. Києва (n=32).

Висновки. У процесі узагальнення та систематизації інформації при навчанні вправ наведено на прикладі навчання вправам данні теоретично-методичної самопідготовки, що є актуальні для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

***Ключові слова:** навчання фітнесу, майбутні фахівці фізичної культури та спорту, фізичні вправи, функціональний тренінг, персональне тренування.*

Boiko Oleksandr, Kyrylo Kozieruk, Kostiuhenko Maksym, Abramov Sergiy, Nikitenko Yevgeniy. Theoretical and methodological aspects of teaching exercises in fitness

Today, fitness, various directions, and functional training are actively developing. An important condition in the training of future specialists in physical culture and sports is the formation of theoretical and methodological preparation in the process of obtaining an education with further implementation during training in fitness. Theoretical-methodical preparation is formed during education by listening to lectures, practical activities and independent preparation, in particular, writing notes, preparing to conduct part or all of the lesson independently.

In order to master the material received during the lectures, in addition to the stages of learning exercises, guided and special means for improving the assimilation of the material, as well as the theoretical component, which is the beginning of informing those who are taught or trained, should be described.

The work presents training on the example of the "Burpee" exercise, which is one of the most common exercises that can be used during distance and online training. During its training, you should start studying the muscles involved in its performance in the classic version of the exercise and in its variations. It is also necessary to understand the sequence of teaching, which should begin with verbal and visual methods: explanation and demonstration, and then proceed to the practical method, starting with auxiliary exercises.

The purpose of the work. Summarize and systematize the data as an example of the description of theoretical and methodological information when teaching one exercise, in the process of self-training of future physical culture and sports specialists.

Research task. Study of literary sources and their analysis, synthesis, generalization, systematization, description.

Research methodology provided for the use of the basics of the theory and methodology of physical culture, methodological basics of sports training, anatomy and physiology, analysis and synthesis, actualization, description.

The scientific novelty consists in actualization of important aspects of self-training of future specialists in physical culture and sports, which is appropriate for the formation of theoretical and methodological preparedness.

Materials and methods. In the process of collecting and systematizing information, conversations were held with fitness trainers from Chernihiv and Kyiv (n=32).

Conclusions. In the process of summarizing and systematizing information during exercise training, theoretical and methodical self-training data are given on the example of exercise training, which are relevant for future specialists in physical education and sports.

Key words: fitness training, future physical culture and sports specialists, physical exercises, functional training.

Постановка проблеми та її актуальність. На сьогоднішній день активно розвиваються різні напрямки фітнесу, зокрема функціональний тренінг. Тренери використовують його у персональному та груповому тренуванні, загальній фізичній підготовці у спорті, фізичному вихованні здобувачів освіти [1-2, 8-9]. Під час занять застосовують різні методи навчання та тренування, засоби та обладнання, застосовуються різні режими роботи та відпочинку.

Здатність тренера вести освітній і навчально-тренувальний процес базується на компетентностях сформованих у процесі здобуття освіти, теоретично-методична підготовленість, зокрема [4]. Мається на увазі вміння майбутнього фахівця фізичної культури та спорту у послідовному використанні методів навчання: словесних (пояснення, бесіда, команда, тощо), наочних (показ, візуалізація), практичних (поетапне навчання: від простого до складного, розучування складно-координованих вправ частинами), прикладом складання планів і конспектів занять у процесі навчання фітнесу. А також, теоретично-методична самопідготовка. Глибина та широта його компетентностей і психологічної готовності у впливатимуть на ступінь підготовленості яких досягатимуть учні або клієнти [5].

Відтак, слід розібратись у послідовності навчання складних вправ на прикладі вправ, що є базовими у фізичній культурі, спорті та фітнесі, а також сформувати теоретично-методичні вказівки, що будуть в нагоді майбутнім фахівцям фізичної культури та спорту під час самопідготовки до занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовка висококваліфікованих фахівців посідає особливе місце в системі вищої освіти. Вона є стрижнем і водночас визначальною умовою ефективного функціонування

такої системи. Низка законодавчих, програмно-нормативних актів, стандартів освіти по кожній професії, прийнятих в Україні, покликана сприяти швидкому та ефективному реформуванню системи вищої освіти, підготовки висококваліфікованих кадрів [5].

Теоретично-методична підготовленість формується [4] у процесі здобуття освіти, безпосередньо під час опанування професійно-спрямованих освітніх компонентів, прикладом дисциплін, що мають велику кількість практичних занять.

Мета роботи. Узагальнити та систематизувати данні прикладом опису теоретично-методичної інформації при навчанні однієї вправи, у процесі самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження. Вивчення літературних джерел і їх аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, опис.

Методологія дослідження передбачало використання основ теорії та методики фізичної культури, методичних основ спортивного тренування, анатомії та фізіології, аналіз та синтез, актуалізація, опис.

Наукова новизна полягає у здійсненні актуалізації важливих сторін самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, що доречно для формування теоретично-методичної підготовленості.

Матеріали та методи. У процесі збору та систематизації інформації проводились бесіди з фітнес-тренерами м. Чернігова та м. Києва (n=32).

Виклад матеріалу. Теоретично-методична підготовленість фахівця фізичної культури та спорту формується під час здобуття освіти рахунком слухання лекцій, практичної діяльності та самостійної підготовки, зокрема написання конспектів, підготовки до самостійного проведення частини уроку/заняття або всього

заняття. Для опанування отриманого матеріалу під час лекцій слід описати окрім етапів навчання вправ, підвідних і спеціальних засобів для покращення засвоєння матеріалу, а і теоретична складова, що є початком інформування тих, кого навчаємо або тренуємо [3].

Прикладом, навчання вправі «Burpee», що є однією з найрозповсюдженіших вправ [1]. Незважаючи на назву, що має іноземне походження і, можливо, не настільки відому, як відтискання або присідання, «Burpee» – це складна вправа, яка опрацьовує багато основних груп м'язів тіла.

Під час її навчання слід почати навчання з вивчення м'язів, що беруть участь у її виконанні вправи «Burpee» (рис.1), саме: квадрицепси стегна (працюють на згинання та розгинання); біцепси рук (працюють на розгинання та згинання під власною масою тіла); грудні м'язи; сідничні м'язи; черевний прес; м'язи спини; плечі (поперечне згинання та розгинання) [6].



Рис. 1. М'язи, що працюють під час виконання вправи «Burpee» (класичний варіант), джерело: <http://surl.li/mzozyw>

«Burpee» – це калістенічна вправа, яка використовує масу тіла для опору. Під час виконання вправи основна увага приділяється калістенічному тренуванню всього тіла, спрямованому на розвиток сили та витривалості, як нижньої, так і верхньої частини тіла [2].

Стандартна вправа «Burpee» працює на зміцнення м'язів ніг, стегон, сідниць, живота, рук, грудей і плечей. Підвищує кардіореспіраторну підготовленість і спалює жир, виконується у 5 кроків (рис. 2). Найпростіший спосіб описати «Burpee» – це уявити його як відтискання з подальшим присіданням у стрибку [8].

«Burpee» можна виконувати як частину високоінтенсивного інтервального тренування (НІТ – high-intensity interval training). НІТ – це тип кардіотренування, який передбачає виконання коротких серій інтенсивного виконання вправи із подальшим коротким періодом відпочинку [9].

Крім розвитку рухових якостей та спалювання жиру, включення «Beurpi» у програму занять допоможе три-

По суті, вправа складається з двох частин: активне відтискання з поальшим стрибком вгору. Виконання 5-10 разів вправи «Burpee» поспіль може бути виснажливим, але ця універсальна вправа може бути вартою того, особливо якщо завданням є розвиток сили та витривалості [7]. Під час виконання вправи спалюються калорії та підвищується рівень тренуваності, що у свою чергу відображається у руховій підготовленості.

Більшість людей можуть зробити близько 15-20 повторень вправи «Burpee», за хвилину, більш підготовлені 25-30. Виходячи з цього, у таблиці нижче показано, скільки калорій спалюється, виконуючи «Beurpi», без зупинки протягом хвилини [8].

Людина масою тіла 55 кг може спалити близько 250 калорій, виконуючи «Burpee», протягом 20 хвилин, якщо вправу виконувати з вищою інтенсивністю спалюється більше калорій.

мати багато інших переваг кардіо-тренування, таких як:

- зміцнення серця і легенів;
- поліпшення кровообігу;
- зниження ризику серцевих захворювань і діабету;
- зниження кров'яного тиску;
- поліпшення рівня холестерину;
- поліпшення роботи мозку.

Для виконання легкого (класичного) рівня «Burpee» не потрібно жодного обладнання, окрім маси власного тіла та достатньо місця для виконання руху.

Для різноманітності та збільшення навантаження можна внести деякі зміни в стандартну вправу «Burpee», додавши у неї обважнювачі або додаткові відтискання чи стрибки [2].

Основні методичні рекомендації:

1. Початок із положення упор присівши: коліна зігнуті, спина пряма, ноги на ширині плечей. Опустити руки на підлогу перед собою так, щоб вони знаходилися прямо перед ногами в упорі.



Рис. 2. Покрокова схема виконання вправи «Burpee», джерело: <http://surl.li/msbmvl>

2. Утримуючи масу тіла на руках, відштовхнутись ногами, щоб опинитися на руках і ногах і у положенні відтискання.

3. Тримуючи тіло прямо від голови до п'ят, необхідно зробити одне відтискання (спина не повинна провисати, а стегна до гору).

4. Відштовхнутись ногами, поверніться у вихідне положення.

5. Підвестись і витягніть руки над головою.

6. Швидко підстрибнути до гори так, щоб приземлитися у вихідне положення.

7. Після приземлення із зігнутими колінами, упор присів і ще одне повторення.

8. Швидко виконати кілька повторень, щоб змусити працювати серце і легені [7].

Заняття фітнесом з використанням «Burpee», як і будь-яке інше фітнес-тренування або інтенсивну рухову активність, необхідно починати з розминки. Вона може проводитися за таким планом:

- ходьба на місці з високим підйомом колін протягом хвилини;

- хвилина класичних присідань;

- підйоми навшпиньки, при яких потрібно тягнутися верхніми кінцівками вгору (1 хвилина);

- кілька віджимань від стіни або платформи [3].

Окрім класичного варіанту вправи «Burpee», залежно від рівня рухової підготовленості, можуть входити такі варіанти цього тренувального впливу:

- «Веури» зі стрибком. Лежачи на спині, верхні кінцівки вздовж тулуба, підтягнути стегна і коліна до грудей. Зусиллям м'язів преса різко перекоотитися вперед і стрибком стати на обидві ступні в присіді. Далі необхідно без допомоги рук вистрибнути якомога вище, а потім повернутися у вихідне положення (лежачи на спині) і повторити вправу. Виконувати потрібно максимально можливу за 1 хвилину кількість разів.

- «Burpee» з жаб'ячим стрибком. Встати прямо, ноги нарізвно. Присісти, упор присів, руками між стопами. Вистрибнути назад і прийняти горизонтальне положення. Відтиснутись і різко повернутися в упор присід, розташувачи ступні з боків від кистей рук. Потім потрібно вистрибнути, в стрибку розвівши коліна в сторони, і при цьому постаратися торкнутися долонями колін, а п'ятами сідниць.

- «Burpee» з пліє.Прийняти акцент на долоні і носки стоп. Стрибком привести стопи до корпусу, розташувачи їх з боків від долонь, і підняти таз. На даному етапі тіло має перебувати у положенні, що нагадує присідання пліє. Долоні потрібно з'єднати разом на рівні грудей, як при здійсненні молитви, а лікті направити в сторони. Потім потрібно нахилити корпус, спертися на долоні, знову прийняти горизонтальне положення й відтиснутись. Усю послідовність дій у цій вправі потрібно безперервно повторювати протягом 1 хвилини.

- «Burpee» з перекатом на спині.Стоячи рівно, зігнути коліна та присісти, притиснувши зігнуті лікті до тулуба. З цього положення опустити таз максимально низько та перекоотитися на спину. Не затримуючись на підлозі, зусиллям м'язів живота перекоотитися вперед, вставши на всю поверхню ступнів. Упор долонями у підлогу перед собою й різко відвести ноги назад, прийнявши горизонтальне положення. Так само різко повернутися у присід і розпрямити корпус, повернувшись у вихідне положення. Цю вправу потрібно виконувати в швидкому темпі 1 хвилину.

Висновки. У процесі узагальнення та систематизації інформації при навчанні вправ у фітнесі наведено на прикладі навчання вправі «Burpee» данні теоретично-методичної підготовки, що є актуальні для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у розкритті інших сторін професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у процесі навчання фітнесу.

Література:

1. Батіщева М.Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. N 18. С. 241–245.
2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми, 2010. 230 с.
4. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. N 2. С. 162–169.
5. Паришка Ю.В., Вихляєв Ю.М., Томіч Л.М., Супрунюк М. В. (2022). Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 5 (150). С. 78–82. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
6. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ. Перша друкарня, 2020. 704 с.
7. Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Красілов А.Д. Самостійне оздоровче тренування. Навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.
8. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2005. N 2-3. С. 68–70.
9. Школа О.М., Осіпцов О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

References:

1. Batishcheva M.R. Aktualni problemy pidhotovky maibutnikh vchyteliv fizkultury do provedennia shkilnykh ta pozashkilnykh zaniat z ozdorovchoho fitnesu [Actual problems of training future physical education teachers to conduct school and extracurricular fitness classes]. *Pedahohika, psykhohihiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu*. 2004. N 18. S. 241–245.
2. Volovyk N.I. Osnovy ozdorovchoho fitnesu: Navchalnyi posibnyk [Basics of health fitness: Study guide]. *Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova*, K.: 2010. 240 s.
3. Kibalnyk O.Ia., Tomenko O.A. Ozdorovchyi fitnes [Health fitness]. *Teoriia ta metodyka vykladannia: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv haluzi znan 0101 «Pedahohichna osvita» fakultetiv fizychnoho vykhovannia pedahohichnykh universytetiv*. Sumy, 2010. 230 s.
4. Levytskyi V. Orhanizatsiia profesiinoho navchannia fakhivtsiv z ozdorovchoho fitnesu [Organization of professional training of health fitness specialists]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2004. N 2. S. 162–169.
5. Paryshkura Yu., Tomich L. (2022). Orhanizatsiino-metodychni zasady u rozrobsi stsenariiu sviata dlia maibutnikh fakhivtsiv fitnesu ta rekreatsiit [Organizational and methodological principles in the development of a holiday scenario for future fitness and recreation specialists]. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky*, Vyp. 3. S. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
6. Platonov V.M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [A modern system of sports training]. Kyiv. Persha drukarnia, 2020. 704 s.
7. Rybalko P.F., Zhukov V.L., Krasilov A.D. Samostiine ozdorovche trenuvannia [Independent fitness training]. *Navch.-metod. posibnyk*. Sumy: Vyd-vo Sum DPU im. A. S. Makarenka, 2017. 106 s.
8. Usachov Yu. Do pytannia pro identyfikatsiiu systemnoho statusu zasobiv ozdorovchoho fitnesu [To the issue of identification of the system status of health fitness equipment]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2005. N 2-3. S. 68-70.
9. Shkola O.M., Osiptsov O.M. Suchasni fitnes-tekhnohohii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti [Modern fitness technologies of health and recreational orientation]: *navchalnyi posibnyk. Komunalnyi zaklad «KhHPA» KhOR*. Kharkiv, 2017. 217 s.

АНАЛІЗ ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНИХ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УКРАЇНИ ЗА ПЕРІОД 2020-2024 РОКІВ

Ворона Віта Вікторівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0003-4958-3019
Scopus Author ID: 57211336890

Лазоренко Сергій Анатолійович,

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0001-6493-8514,
Scopus Author ID: 57417275400

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

Залучення осіб з інвалідністю до занять фізичною культурою і спортом залишається актуальним питанням сьогодення. На рівні держави створюються механізми для подолання існуючих фізичних, соціальних, психологічних, економічних, інституційних, логістичних і комунікаційних бар'єрів для осіб даної категорії, проводяться різноманітні заходи, спрямовані на їхню соціальну інтеграцію, фізичну реабілітацію, розвиток спортивних навичок та участь у змаганнях. Метою дослідження є здійснити аналіз нормативно-правової бази щодо планування спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів осіб з інвалідністю в Україні за період 2020-2024 років. Методи дослідження: аналіз наукових джерел, нормативно-правової бази Верховної Ради України та профільного Міністерства, методи статистичного аналізу. Результати. Аналіз нормативно-правових актів Верховної ради України дозволив констатувати, що на сьогодні в Україні спортивні і фізкультурно-оздоровчі заходи для осіб з інвалідністю інтегровані в національну Стратегію розвитку фізичної культури і спорту через різноманітні державні програми, законодавчі норми та інституційні механізми. У рамках цієї стратегії були розроблені та впроваджені плани заходів, спрямовані на залучення осіб з інвалідністю до фізкультурно-спортивної реабілітації та підготовки спортсменів до участі в Паралімпійських і Дефлімпійських іграх. Протягом 2020-2024 років було заплановано 1799 спортивних змагань, 3161 навчально-тренувальних і 143 реабілітаційно-спортивних зборів, а їх кількість варіювалася залежно від року і мала загальну тенденцію до збільшення з року в рік. В Єдиному календарному плані приділяється значна увага спортивним заходам для осіб з інвалідністю, що підтверджується зростанням кількості змагань на 19,5% у 2024 році, порівняно з 2020 роком. Кількість запланованих заходів з підготовки спортсменів зросла на 38,8-60,9% за останні чотири роки. Таким чином, за останні 5 років спостерігається тенденція до збільшення кількості спортивних заходів для осіб з інвалідністю. Водночас кількість спеціально запланованих фізкультурно-оздоровчих заходів для даної категорії осіб за досліджуваний період залишається незмінною.

Ключові слова: особи з інвалідністю, нормативно-правова база, планування спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів.

Vorona Vita, Lazorenko Serhii, Petrenko Nataliia. Analysis of the planning of sports and physical fitness activities for people with disabilities in Ukraine for the period of 2020-2024

The involvement of people with disabilities in physical culture and sports remains a pressing issue today. At the state level, mechanisms are being developed to overcome the existing physical, social, psychological, economic, institutional, logistical, and communication barriers for individuals in this category. Various initiatives aimed at their social integration, physical rehabilitation, development of sports skills, and participation in competitions are also being implemented. The aim of the study is to analyze the regulatory framework regarding the planning of sports and physical fitness activities for people with disabilities in Ukraine for the period of 2020-2024. The research methods include the analysis of scientific sources, the regulatory framework of the Verkhovna Rada of Ukraine and the relevant Ministry, as well as statistical analysis methods. The analysis of the regulatory framework of the Verkhovna Rada of Ukraine has revealed that sports and physical fitness activities for people with disabilities in Ukraine are integrated into the National Strategy for the Development of Physical Culture and Sports through various state programs, legislative norms, and institutional mechanisms. Within the framework of this strategy, plans have been developed and implemented to involve people with disabilities in physical-sports rehabilitation and to prepare athletes for participation in the Paralympic and Deaflympic Games. During the period of 2020-2024, 1,799 sports competitions, 3,161 training sessions, and 143 rehabilitation-sports camps were planned. The number of these events generally showed an increasing

trend year-to-year. The Unified Calendar Plan places significant emphasis on sports events for people with disabilities, as evidenced by a 19.5% increase in the number of competitions in 2024 compared to 2020. The number of planned events for athlete preparation has increased by 38.8-60.9% over the past four years. Thus, over the past 5 years, there has been a tendency to increase the number of sports events for persons with disabilities. The number of specially planned wellness activities for this category of people during the researched period remains unchanged.

Key words: *people with disabilities, regulatory framework, planning of sports and physical fitness activities.*

Вступ. В Україні, як і у світі, досі залишається не вирішеною проблема фізичної активності осіб з інвалідністю. На цей аспект безпосередньо вказують науковці, які займаються вивченням таких напрямків як адаптивна фізична культура, адаптивний, паралімпійський і дефлімпійський спорт [10; 11; 17]. На думку авторів, ця проблема може бути пов'язана з недостатньою кількістю фахівців, які працюють з особами з інвалідністю, через відсутність належної кількості закладів вищої освіти, що займаються підготовкою відповідних для такої роботи кадрів [3; 9; 16]. Також вказується на існування бар'єрів, які впливають на залучення осіб з інвалідністю до участі у фізичній культурі і спорті. Серед них зазначають: фізичні, соціальні, психологічні, економічні, інституційні, логістичні і комунікаційні [1; 11].

В Законі України «Про фізичну культуру і спорт» чітко прослідковується прагнення держави до залучення осіб з інвалідністю до занять фізичною культурою і спортом за рахунок надання рівних можливостей усім громадянам, для занять фізичною культурою і спортом, сприяння соціальній інтеграції та реабілітації осіб з інвалідністю через участь у фізичній культурі та спорті, доступу осіб з інвалідністю до спортивних споруд і занять у дитячо-юнацьких спортивних школах для дітей і молоді з інвалідністю. Також забезпечується підтримка діяльності спортивних організацій, що займаються розвитком спорту для осіб з інвалідністю, та виділення коштів з державного та місцевих бюджетів на підтримку програм з фізичної культури та спорту для осіб з інвалідністю. Обов'язковим є забезпечення адаптивного фізичного виховання в закладах освіти для дітей та молоді з інвалідністю. Держава сприяє розвитку адаптивного спорту, забезпечуючи створення умов для участі осіб з інвалідністю у спортивних змаганнях на всіх рівнях [15].

Відповідно до національної Стратегії розвитку фізичної культури і спорту України до 2028 року [14] (далі – Стратегія), для осіб з інвалідністю проводяться різноманітні заходи, які спрямовані на їхню соціальну інтеграцію, фізичну реабілітацію, розвиток спортивних навичок та участь у змаганнях. Більш детальне дослідження кількісних показників, запланованих за період 2020-2024 років спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів, дозволить зрозуміти тенденцію залучення осіб з інвалідністю до занять фізичною культурою і спортом, а також реалізацію Стратегії в плані організації заходів для осіб з інвалідністю.

Матеріали та методи. У процесі дослідження використовували аналіз наукових джерел, нормативно-правової бази Верховної Ради України та профільного Міністерства, методи статистичного аналізу.

Результати. Як відомо, участь у спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходах має багатогранний позитивний вплив на життя осіб з інвалідністю, який проявляється у вигляді покращення фізичного здоров'я, підвищення самооцінки та самоповаги, розвитку соціальних комунікацій, інтеграції до суспільства, розвитку життєвих навичок і вмінь, зменшення стресу і тривожності, вдосконалення адаптивних навичок.

На сьогодні в Україні спортивні і фізкультурно-оздоровчі заходи для осіб з інвалідністю інтегровані в національну Стратегію розвитку фізичної культури і спорту через різноманітні державні програми, законодавчі норми та інституційні механізми.

Аналізуючи національну Стратегію [14], слід відмітити, що вона включає розвиток спорту для осіб з інвалідністю, як один з пріоритетів. Для її реалізації розпорядженням Кабінету Міністрів України було затверджено «План заходів на 2021-2022 роки щодо реалізації першого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» [13] і «План заходів на 2023 і 2024 роки щодо реалізації другого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» [12], які мають незначні відмінності у змісті і передбачають в межах напрямку «Фізично активна нація» залучення осіб з інвалідністю до участі в інформаційних заходах, організацію заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації.

При розгляді напрямку «Спорт вищих досягнень», слід відмітити заплановані заходи для осіб з інвалідністю, які передбачають забезпечення умов для ефективної підготовки спортсменів до участі в Паралімпійських і Дефлімпійських іграх. Це стосується моніторингу результатів виступу спортсменів і їх відбору до складу національних збірних команд України, участі у престижних змаганнях; організації і проведення офіційних спортивних заходів, представлених в Єдиному календарному плані фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України.

В межах реалізації Стратегії заплановано заходи із залучення і підготовки кадрів для роботи зі спортсменами з інвалідністю різної кваліфікації; заходи матеріально-технічного забезпечення; заходи інформаційно-просвітницької і антидопінгової діяльності; заходи з відновлення спортивної інфраструктури з обов'язковою умовою їх доступності для осіб з інвалідністю [14].

Найбільш деталізоване відображення характеристик заходів подається в Єдиному календарному плані фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України, який складається на один календарний рік і затверджується наказом Міністерства молоді та спорту України. Аналіз відповідних планів за період 2020-2024 років

дозволив визначити кількість запланованих заходів для осіб з інвалідністю.

В Єдиному календарному плані фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на 2020 рік [4] в розділі «Календарний план спортивних заходів з видів спорту осіб з інвалідністю та фізкультурно-спортивної реабілітації» було заплановано усього 679 заходів. Серед цих заходів навчально-тренувальних зборів (НТЗ) – 329, всеукраїнських змагань – 185 і міжнародних – 138, реабілітаційно-спортивних зборів (РСЗ) – 27. Окремо подано комплекс заходів щодо підготовки і участі в XVI літніх Паралімпійських іграх, який включав 124 НТЗ і участь у змаганні. Серед заходів, які здійснював Національний комітет спорту інвалідів України, було зазначено 10 організаційно-методичних, 6 фізкультурно-спортивних з паралімпійських і дефлімпійських видів спорту і 6 фізкультурно-оздоровчих, усього – 22 заходи.

Аналогічний календарний план на 2021 рік [5] включав 568 заходів з видів спорту для осіб з інвалідністю. Було заплановано 232 НТЗ, участь у 164 міжнародних і 152 всеукраїнських змаганнях, 20 РСЗ. Серед заходів щодо підготовки і участі в XVI літніх Паралімпійських іграх заплановано 187 НТЗ і участь у змаганні. Заходи з підготовки до XIII зимових Паралімпійських ігор включали 10 НТЗ. А підготовка і участь у XXIV літніх Дефлімпійських іграх передбачала проведення в 2021 році 201 заходу, з яких 200 НТЗ та безпосередня участь у змаганні. Національним комітетом спорту інвалідів України у 2021 році було заплановано проведення 26 заходів з розвитку та популяризації паралімпійського та дефлімпійського руху та спорту, серед яких 14 організаційно-методичних, 6 фізкультурно-спортивних і 6 фізкультурно-оздоровчих.

У 2022 році в Єдиному календарному плані фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України [6] було заплановано всього 877 заходів з видів спорту для осіб з інвалідністю. Серед них: НТЗ – 461, всеукраїнських змагань 182 і міжнародних – 208, РСЗ – 26. Для підготовки і участі в XXIV літніх Дефлімпійських іграх заплановано 200 НТЗ і участь у змаганні. Заходи з підготовки до XIII зимових Паралімпійських ігор включали 7 НТЗ і участь у змаганні. Підготовка до XX зимових Дефлімпійських ігор передбачала проведення 41 НТЗ в 2022 році. Серед заходів з розвитку паралімпійських і дефлімпійських видів спорту, які планував здійснювати Національний комітет спорту інвалідів України, заплановано 8 організаційно-методичних, 6 фізкультурно-спортивних і 6 фізкультурно-оздоровчих заходів з розвитку та популяризації паралімпійського та дефлімпійського руху та спорту.

У Єдиному календарному плані фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на 2023 рік [7] заплановано 1120 заходів з видів спорту для осіб з інвалідністю. Серед цих заходів 701 НТЗ, 171 всеукраїнських змагань і 213 – міжнародних, РСЗ – 35. Для підготовки до XX зимових Дефлімпійських ігор було заплановано 24 НТЗ і участь у змаганні. Національним комітетом спорту інвалідів України було заплано-

вано проведення 5 організаційно-методичних, 4 фізкультурно-спортивних і 6 фізкультурно-оздоровчих заходів з розвитку та популяризації паралімпійського та дефлімпійського руху та спорту.

У 2024 році заплановано, згідно з Єдиним календарним планом фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України [8], 877 заходів з видів спорту для осіб з інвалідністю: 456 НТЗ, всеукраїнських змагань – 177 і міжнародних – 209, РСЗ – 35. Заходи з підготовки до XVII літніх Паралімпійських ігор включали проведення у 2024 році 177 НТЗ і участь у Паралімпійських іграх. А підготовка та забезпечення участі національних збірних команд України у XX зимових Дефлімпійських іграх передбачали проведення 12 НТЗ і змагання. Національний комітет спорту інвалідів України у цьому році запланував проведення 5 організаційно-методичних, 4 фізкультурно-спортивних і 6 фізкультурно-оздоровчих заходів з розвитку та популяризації паралімпійського та дефлімпійського руху та спорту.

Проаналізувавши плани за 5 років, можемо визначити динаміку кількісних показників запланованих за період 2020-2024 років спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів для осіб з інвалідністю. Найбільша кількість запланованих заходів у вигляді організації та/або участі у міжнародних і всеукраїнських змаганнях зафіксовано в 2022, 2023 і 2024 роках (рис. 1).

Аналізуючи кількість запланованих НТЗ і РСЗ за зазначений період, слід відмітити, що в 2023 році зафіксовано найбільшу кількість НТЗ, а в 2021 році – найменшу (рис. 2).

В той же час, звертаючи увагу на окремо подані плани підготовки та забезпечення участі національних збірних команд України у XVI літніх Паралімпійських іграх (2020 і 2021 рр.), у XIII зимових Паралімпійських іграх (2021р.), у XXIV літніх Дефлімпійських іграх (2021 і 2022 рр.), у XIII зимових Паралімпійських іграх (2022 р.), у XX зимових Дефлімпійських іграх (2022, 2023 і 2024 рр.), у XVII літніх Паралімпійських іграх (2024 р.), фіксуємо діаметрально протилежні дані щодо кількості НТЗ. В 2023 році було заплановано найменшу кількість НТЗ, а в 2021 році – найбільшу (рис. 3).

Для більш об'єктивної оцінки, вважаємо за потрібне, розглянути суміжно кількісні показники запланованих НТЗ з видів спорту для осіб з інвалідністю, враховуючи НТЗ з підготовки національних збірних команд України до змагань I рангу (рис. 4). Згідно з отриманими даними, кількість НТЗ має тенденцію до збільшення. Порівняно з 2020 роком, приріст запланованих підготовчих заходів за останні чотири роки коливався в межах 38,8-60,0%.

Кількість заходів, які були заплановані Національним комітетом спорту інвалідів України на період 2020-2024 років, в останні два роки знизилася за рахунок зменшення організаційно-методичних заходів з розвитку та популяризації паралімпійського та дефлімпійського руху та спорту, а саме різноманітних тренерських семінарів (навчання).

Слід відмітити, що з 2022 року в Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України внесені спортивні заходи, які проводяться

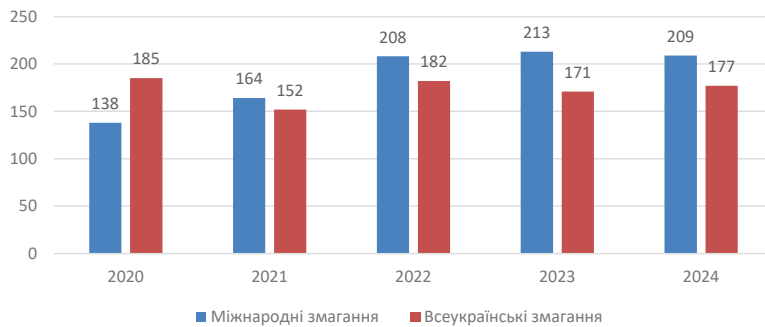


Рис. 1. Кількісні показники запланованих на період 2020-2024 років міжнародних і всеукраїнських змагань для осіб з інвалідністю

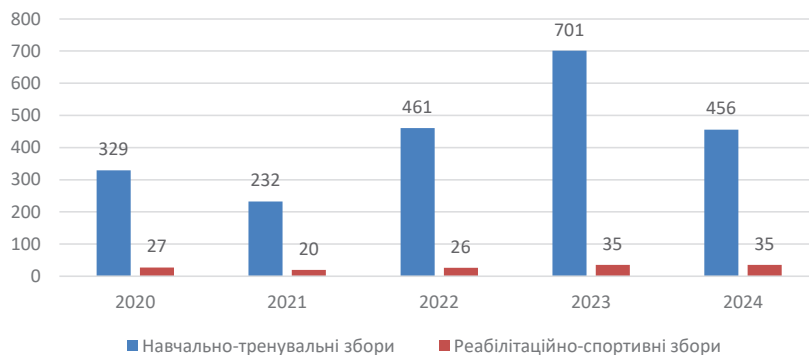


Рис. 2. Кількісні показники запланованих на період 2020-2024 років навчально-тренувальних і реабілітаційно-спортивних зборів для осіб з інвалідністю з різних видів спорту

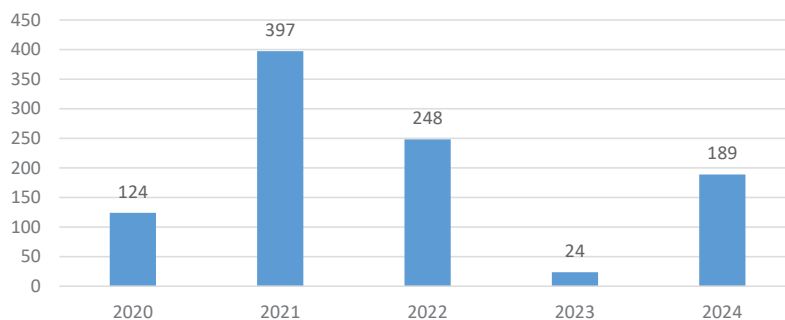


Рис. 3. Кількісні показники запланованих на період 2020-2024 років навчально-тренувальних зборів для підготовки та забезпечення участі національних збірних команд України осіб з інвалідністю у змаганнях I рангу

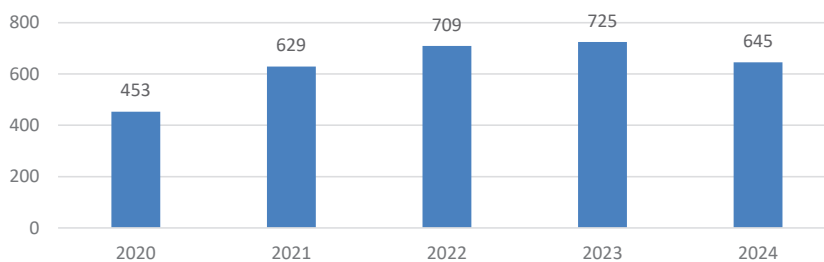


Рис. 4. Кількісні показники запланованих на період 2020-2024 років навчально-тренувальних зборів для осіб з інвалідністю, включаючи підготовку національних збірних команд України до змагань I рангу

Міністерством у справах ветеранів України. Участь у цих заходах активно приймають особи з інвалідністю, отриманою внаслідок війни. Також, за даними Міністерства молоді та спорту України, у 2024 році в межах реалізації проекту «Активні парки: локації безбар'єрного дозвілля» до фізкультурно-оздоровчих заходів залучили понад 2 тисячі осіб з інвалідністю [2]. Ці ініціативи свідчать про створення додаткових механізмів залучення осіб з інвалідністю до занять фізичною культурою і спортом.

Висновки. Проведений аналіз планування спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів осіб з інвалідністю в Україні за період 2020-2024 років дозволив визначити динаміку і тенденції щодо залучення осіб з інвалідністю до занять фізичною культурою і спортом. В Єдиному календарному плані значна увага приділяється саме спортивним заходам з видів спорту осіб з інвалідністю. Спостерігається тенденція до збільшення кількості запланованих міжнародних і всеукраїн-

ських змагань на 19,5% у 2024 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 і 2023 роках відповідно і на 42,3% – у 2024 році. Кількість запланованих РСЗ також має тенденцію до зростання в 2023 і 2024 роках.

Стосовно фізкультурно-оздоровчих заходів для осіб з інвалідністю, то в Єдиному календарному плані вони заплановані в межах діяльності Національного комітету спорту інвалідів України. Кожного року досліджуваного періоду планувалося по 6 Всеукраїнських оздоровчих заходів на рік з однаковою кількістю учасників у кожному заході.

Слід констатувати, що за останні 5 років спостерігається тенденція до збільшення кількості спортивних заходів для осіб з інвалідністю. Водночас кількість спеціально запланованих фізкультурно-оздоровчих заходів для даної категорії осіб за досліджуваний період залишається незмінною.

Література:

1. Бабенцова О. С., Вербо́вська 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. Безбар'єрність – один із ключових пріоритетів Мінмолодьспорту. *Міністерство молоді та спорту України* : офіц. вебпортал. URL: <https://mms.gov.ua/news/bezbaryernist-odyn-iz-kliuchovykh-priorytetiv-minmolodsportu> (дата звернення: 20.07.2024).
3. Борисова О., Когут І., Маринич В. Особливості підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту для роботи з особами з інвалідністю. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Чернівці : ЧНУ, 2017. С. 122–124.
4. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на 2020 рік. *Міністерство молоді та спорту України* : офіційний вебпортал. URL: <https://mms.gov.ua/sport/yediniy-kalendarniy-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2020-rik> (дата звернення: 12.08.2024)
5. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на 2021 рік. *Міністерство молоді та спорту України* : офіційний вебпортал. URL: <https://mms.gov.ua/sport/yediniy-kalendarniy-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2021> (дата звернення: 12.08.2024)
6. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на 2022 рік. *Міністерство молоді та спорту України* : офіційний вебпортал. URL: <https://mms.gov.ua/sport/yediniy-kalendarniy-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2022-rik> (дата звернення: 12.08.2024)
7. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на 2023 рік. *Міністерство молоді та спорту України* : офіційний вебпортал. URL: <https://mms.gov.ua/sport/yediniy-kalendarniy-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2023-rik> (дата звернення: 12.08.2024)
8. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на 2024 рік. *Міністерство молоді та спорту України* : офіційний вебпортал. URL: <https://mms.gov.ua/sport/yediniy-kalendarniy-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2024-rik> (дата звернення: 12.08.2024)
9. Імас Є., Борисова О., Когут І. Особливості змісту професійної підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту щодо роботи з особами з інвалідністю. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. №3. С. 17–25.
10. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту з Грифом МОН / І. О. Когут та ін. Київ: Асконіт, 2011. 250 с.
11. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні : монографія. Львів : СПОЛОМ, 2015. 284 с
12. План заходів на 2023 і 2024 роки щодо реалізації другого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 9 червня 2023 р. № 509-р. *Законодавство України* : база даних / Верхов. Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/509-2023-%D1%80#Text> (дата звернення: 08.08.2024)
13. Про затвердження плану заходів на 2021-2022 роки щодо реалізації першого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 3 березня 2021 р. № 163-р. *Державні сайти України* : база даних / Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-planu-zahodiv-na-2021-2022-roki-shchodo-realizatsiyi-pershogo-etapu-strategiyi-rozvitku-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-na-period-do-2028-roku-163-030321> (дата звернення: 08.08.2024)
14. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. *Законодавство України* : база

даних / Верхов. Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 06.08.2024)

15. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3809-XII. *Законодавство України* : база даних / Верхов. Рада України. Дата оновлення: 01.01.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

16. Розторгуй М. С., Передерій А. В., Товстоног О. Ф., Горлова Л. М. Професійна підготовленість тренера з адаптивних видів спорту як чинник ефективності підготовки спортсменів з інвалідністю. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 2 (130). С. 101–104.

17. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Організаційні засади реалізації інклюзивності у спорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 3. С. 86–95. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.86-95>

References:

1. Babentsova, O. S., Verbovetska, V. V., Kurilovich, K. V., & Slipchenko, V. R. (2023). Dostupnist' sportyvnykh tsentriv dlya lyudey z invalidnistyu ta malomobil'nykh hrup naselennya [Accessibility of sports centers for people with disabilities and low-mobility groups]. *Modern problems of science, education and society : materialy VI Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi*. Kyiv, pp. 235–240 [in Ukrainian].

2. Bezbar'yernist' – odyń iz klyuchovykh priorytetiv Minmolod'sportu [Barrier-free environment – one of the key priorities of the Ministry of Youth and Sports.]. *Ministerstvo molodi ta sportu Ukrayiny* : ofits. vebportal. <https://mms.gov.ua/news/bezbariarnist-odyn-iz-kliuchovykh-priorytetiv-minmolodsportu> [in Ukrainian].

3. Borissova, O., Kogut, I., & Marynich, V. (2017). Osoblyvosti pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv sfery fizychnoyi kul'tury ta sportu dlya roboty z osobamy z invalidnistyu [Features of training future specialists in the field of physical culture and sports to work with people with disabilities]. *Fizychna kul'tura i sport: dosvid ta perspektyvy : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. Chernivtsi* : CHNU. pp. 122–124 [in Ukrainian].

4. Yedynyy kalendarnyy plan fizkul'turno-ozdorovchykh ta sportyvnykh zakhodiv Ukrayiny na 2020 rik [Unified calendar plan of physical fitness and sports events of Ukraine for 2020]. *Ministerstvo molodi ta sportu Ukrayiny* : ofitsiynny vebportal. <https://mms.gov.ua/sport/yedyniy-kalendarniy-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2020-rik> [in Ukrainian].

5. Yedynyy kalendarnyy plan fizkul'turno-ozdorovchykh ta sportyvnykh zakhodiv Ukrayiny na 2021 rik [Unified calendar plan of physical fitness and sports events of Ukraine for 2021]. *Ministerstvo molodi ta sportu Ukrayiny* : ofitsiynny vebportal. <https://mms.gov.ua/sport/yedyniy-kalendarniy-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2021> [in Ukrainian].

6. Yedynyy kalendarnyy plan fizkul'turno-ozdorovchykh ta sportyvnykh zakhodiv Ukrayiny na 2022 rik [Unified calendar plan of physical fitness and sports events of Ukraine for 2022]. *Ministerstvo molodi ta sportu Ukrayiny* : ofitsiynny vebportal. <https://mms.gov.ua/sport/yedyniy-kalendarniy-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2022-rik> [in Ukrainian].

7. Yedynyy kalendarnyy plan fizkul'turno-ozdorovchykh ta sportyvnykh zakhodiv Ukrayiny na 2023 rik [Unified calendar plan of physical fitness and sports events of Ukraine for 2023]. *Ministerstvo molodi ta sportu Ukrayiny* : ofitsiynny vebportal. <https://mms.gov.ua/sport/yedyniy-kalendarniy-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2023-rik> [in Ukrainian].

8. Yedynyy kalendarnyy plan fizkul'turno-ozdorovchykh ta sportyvnykh zakhodiv Ukrayiny na 2024 rik [Unified calendar plan of physical fitness and sports events of Ukraine for 2024]. *Ministerstvo molodi ta sportu Ukrayiny* : ofitsiynny vebportal. <https://mms.gov.ua/sport/yedyniy-kalendarniy-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv/2024-rik> [in Ukrainian].

9. Imas, Y., Borissova, O., & Kogut, I. (2016). Osoblyvosti zmistu profesiynoyi pidhotovky fakhivtsiv sfery fizychnoyi kul'tury ta sportu shchodo roboty z osobamy z invalidnistyu [Features of professional training of specialists in the field of physical culture and sports to work with people with disabilities]. *Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi -Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, no. 3, pp.17–25 [in Ukrainian].

10. Kogut, I. O., et al. (2011). Istorychni, orhanizatsiyni ta sotsial'ni aspekty rozvytku sportu invalidiv [*Historical, organizational, and social aspects of the development of sports for the disabled*]: navch. posib. dlya studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv fiz. vykhovannya i sportu z Hryfom MON. Kyiv: Asconit, 250 p. [in Ukrainian].

11. Kogut, I. O. (2015). Sotsial'no-humanistychni zasady rozvytku adaptyvnoyi fizychnoyi kul'tury v Ukrayini [Socio-humanistic foundations of the development of adaptive physical culture in Ukraine] : monohrafiya. L'viv : SPOLOM, 284 p. [in Ukrainian].

12. Plan zakhodiv na 2023 i 2024 roky shchodo realizatsiyi drugoho etapu Stratehiyi rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu na period do 2028 roku [Plan of measures for 2023 and 2024 regarding the implementation of the second stage of the Strategy for the development of physical culture and sports until 2028]: Rozporyadzhennya Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 9 chervnya 2023 r. № 509-r. *Zakonodavstvo Ukrayiny*: baza danykh / Verkhov. Rada Ukrayiny. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/509-2023-%D1%80#Text> [in Ukrainian].

13. Pro zatverdzhennya planu zakhodiv na 2021-2022 roky shchodo realizatsiyi pershoho etapu Stratehiyi rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu na period do 2028 roku [On approval of the plan of measures for 2021-2022 regarding the implementation of the first stage of the Strategy for the development of physical culture and sports until 2028]: Rozporyadzhennya Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 3 bereznia 2021 r. № 163-r. *Derzhavni sayty Ukrayiny* : baza danykh / Uryadovyy portal. <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-planu-zahodiv-na-20212022-roki-shchodo-realizatsiyi-pershogo-etapu-strategiyi-rozvitku-fizychnoyi-kulturi-i-sportu-na-period-do-2028-roku-163-030321> [in Ukrainian].

14. Pro zatverdzhennya Stratehiyi rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu na period do 2028 roku [On the approval of the Strategy for the development of physical culture and sports for the period until 2028]: Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4 lystopada 2020 r. № 1089. Zakonodavstvo Ukrainy : baza danykh / Verkhov. Rada Ukrainy. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> [in Ukrainian].
15. Pro fizychnu kul'turu i sport [On physical culture and sports]: Zakon Ukrainy vid 24.12.1993 № 3809-XII. Zakonodavstvo Ukrainy : baza danykh / Verkhov. Rada Ukrainy. Data onovlennya: 01.01.2024. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> [in Ukrainian].
16. Rostorguy, M. S., Perederiy, A. V., Tovstonog, O. F., & Horlova, L. M. (2021). Profesiyna pidhotovlenist' trenera z adaptivnykh vydiv sportu yak chynnyk efektyvnosti pidhotovky sport·smeniv z invalidnistyu [Professional readiness of a coach in adaptive sports as a factor of efficiency in training athletes with disabilities]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, no. 2 (130), pp. 101-104. [in Ukrainian].
17. Shevchuk, O., Kogut, I., & Marynich, V. (2023). Orhanizatsiyni zasady realizatsiyi inklyuzyvnosti u sporti [Organizational principles of implementing inclusiveness in sports]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, no 3. pp. 86–95. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.86-95> [in Ukrainian].

АНАЛІЗ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЇ БАЗИ ЩОДО КІЛЬКОСТІ ВИДІВ СПОРТУ, ВИЗНАНИХ В УКРАЇНІ ЗА ПЕРІОД 2001-2024 РОКІВ

Ворона Віта Вікторівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0003-4958-3019,
Scopus Author ID: 57211336890

Скрипка Ірина Миколаївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-4446-2122
Scopus Author ID: 57195978617

Бугрій Станіслав Володимирович,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Київського інституту Національної гвардії України
ORCID ID: 0009-0007-8140-1322

Вагомим показником розвитку виду спорту в країні є залученість до занять цим видом спорту значної кількості різних груп населення. На рівні держави існують механізми, які сприяють популяризації різних видів спорту, в тому числі і за рахунок їх включення до реєстру (переліку) визнаних видів спорту в Україні та надання державної підтримки. Мета – проаналізувати нормативно-правову базу і відстежити динаміку офіційного визнання різних видів спорту на рівні держави у період з 2001 року по 2024 рік. Методи дослідження: аналіз наукових джерел, нормативно-правової бази Верховної Ради України та профільного Міністерства, методи статистичного аналізу. Результати. Аналіз нормативно-правової бази Верховної ради України, а саме наказів «Про затвердження Переліку видів спорту, що визнані в Україні» і «Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні» 2001, 2012 і 2015 років зі значною кількістю дозволив чітко визначити кількість видів спорту та зміни щодо їх включення і виключення з переліку і реєстру. Висновки. За період з 2001 і на початок 2024 року спостерігається позитивна динаміка щодо збільшення кількості видів спорту в країні. Кількість зареєстрованих олімпійських видів спорту зросла з 52 до 56. Перелік видів спорту осіб з інвалідністю з ураженням опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та розумового і фізичного розвитку розширився з 35 до 45 видів. Найбільші зміни щодо внесення видів спорту до реєстру стосувалися неолімпійських та національних видів спорту. Їх кількість за означений період зросла майже вдвічі з 70 до 120. Загальна кількість видів спорту визнаних в Україні за досліджуваний період зросла з 157 до 221. Значне різноманіття визнаних видів спорту і їх постійне кількісне збільшення, позитивно впливає на залученість населення до занять спортом. Офіційно визнаний вид спорту отримує право на державну підтримку і, як наслідок, на проведення офіційних змагань, створення національних команд для виступу за кордоном, присвоєння спортивних звань, фінансування і розвиток інфраструктури тощо.

Ключові слова: нормативно-правова база, визнані види спорту в Україні, перелік, реєстр, динаміка.

Vorona Vita, Skrypka Iryna, Buhrii Stanislav. Analysis the legal framework of the number of sports recognized in Ukraine for the period 2001-2024

An important indicator of the development of a sport in the country is the involvement of a large number of different population groups in this sport. At the state level, there are mechanisms that promote the popularization of various sports due to their inclusion in the register (list) of recognized sports in Ukraine and providing state support. The goal is to analyze the legal framework and to track the dynamics of official recognition of various sports at the state level in the period from 2001 to 2024. Research methods: analysis of scientific sources, regulatory framework of the Verkhovna Rada of Ukraine and the relevant Ministry, methods of statistical analysis. The results. The analysis of the regulatory framework of the Verkhovna Rada of Ukraine, namely the orders "On the approval of the List of sports recognized in Ukraine" and "On the approval of the Register of recognized sports in Ukraine" of 2001, 2012 and 2015 with a significant number allowed to clearly determine the number of sports and changes regarding their inclusion and exclusion from the list and register. Conclusions. For the period from 2001 to the beginning of 2024, there is a positive trend in increasing the number of sports in the country. The number of registered Olympic sports increased from 52 to 56. The list of sports for persons with disabilities with musculoskeletal disorders, vision, hearing, and mental and physical development disabilities expanded from 35 to 45 sports. The biggest changes regarding the inclusion of sports in the register concerned non-Olympic and national sports. Their number almost doubled from 70 to 120 during the specified period. The total number of sports

recognized in Ukraine increased from 157 to 221 during the research period. The diversity of recognized sports and their constant quantitative increase positively affects the population's involvement in sports. An officially recognized sport receives the right to state support and, as a result, to hold official competitions, create national teams to compete abroad, assign sports titles, finance and develop infrastructure, etc.

Key words: *recognized sports in Ukraine, list, register, dynamics.*

Вступ. Заняття спортом в Україні є важливою частиною загальнонаціональної культури, і розвиток різних видів спорту в країні визначається не лише результатами на міжнародних змаганнях, а й зацікавленістю населення у фізичній активності та здоровому способі життя.

За даними авторів [11, с. 71] рівень популярності спорту можна оцінити на основі інтересу та визнання, яким користуються певні види спорту чи спортивні події загалом. Показники популярності можуть включати такі фактори, як кількість глядачів на телевізійних екранах або на стадіонах, число людей, які займаються цим видом спорту, або обсяг публікацій та інформації про цей вид спорту у ЗМІ. Окрім того, є можливість виміряти популярність за кількістю запитів в Інтернеті.

Про зацікавленість в різноманітні видів спорту свідчить значне збільшення кількості видів спорту, офіційно визнаних за часи незалежності України. Цей процес безпосередньо пов'язаний з розвитком спортивної індустрії у світі, з внесенням нових видів спорту до програми Олімпійських ігор, проведення міжнародних змагань тощо [10].

За результатами досліджень Л. Борисевич і А. Світлозарової [1] та інших авторів [4] було визначено, що спорт, є видом суспільної діяльності, яка здатна привернути увагу величезної кількості людей різного віку, статі, професії тощо, і саме це робить його одним із найбільш популярних видовищ.

Матеріали та методи. У процесі дослідження використовували теоретичний аналіз наукових джерел, нормативно-правової бази Верховної Ради України та профільного Міністерства, методи статистичного аналізу.

Результати. Одним з вагомих показників розвитку виду спорту в країні є залученість до занять цим видом спорту значної кількості різних груп населення. Якщо вид спорту користується популярністю, то відповідно, на рівні держави формуються умови для його розвитку: створюється інфраструктура і осередки для залучення населення до занять спортом; здійснюється фінансування державою закладів, де культивується вид спорту, спортивних команд; проводяться змагання різного рангу тощо. Як показують дослідження авторів [2; 3], після внесення виду спорту до «Реєстру визнаних видів спорту в Україні» відбувається суттєвий подальший розвиток виду спорту.

Аналіз нормативно-правової бази Верховної ради України, а саме наказів «Про затвердження Переліку видів спорту, що визнані в Україні» [7] і «Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні» [5; 6] різних років (з внесеними доповненнями і правками) дозволив визначити кількість видів спорту та зміни щодо їх включення і виключення з офіційного переліку і реєстру. Так, у 2001 році у переліку розділу I зазна-

чено 39 літніх олімпійських видів спорту і 13 зимових. У 2007 цей перелік поповнився пунктом 39-1 «Велосипедний спорт БМХ» [7].

Розділ II у 2001 році включав 45 видів спорту, які не входять до програми Олімпійських ігор. У період з 2004 року по 2010 рік до цього розділу було додано 27 видів спорту і вилучено у 2006 такий вид спорту як гунфу. Загальна кількість видів спорту цього розділу у 2010 склала 71 вид.

Розділ III переліку налічував 25 спортивно-технічних і прикладних видів спорту і за період 2001-2010 років залишився без змін.

Розділ IV переліку видів спорту для осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку у 2001 році включав 35 видів спорту. У 2003 був доповнений одним видом спорту і у 2009 році був змінений з включенням ще 11 видів спорту.

Відповідно з наказом Державної служби молоді та спорту України від 14.02.2012 № 690 було затверджено реєстр визнаних видів спорту в Україні, який включав три розділи і налічував у 2012 році 211 видів спорту [5].

Розділ I олімпійських видів спорту налічував 54 види у період з 2012 по 2015 роки. У II розділі неолімпійських видів спорту було представлено 110 видів спорту. У 2013 році 2 види спорту було вилучено з реєстру і така ж кількість була додана до реєстру. Слід зауважити, що в II розділі було представлено види спорту, які у переліку видів спорту 2001 року знаходилися у розділах III і IV. У III розділі реєстру видів спорту для інвалідів 2012-2015 років було зазначено 47 видів спорту.

11.03.2015 року у наказі №639 Мінмолодьспорту України було затверджено оновлений Реєстр визнаних видів спорту в Україні [6]. Перший розділ реєстру включав на кінець 2015 року 54 види спорту, другий – 109 і третій – 51. У 2016 році до розділу I було додано 2 види спорту, також до реєстру внесли 3 види спорту і виключили 2 види розділу II. Саме цей розділ був доповнений ще п'ятьма видами спорту у 2017 році і одним у 2018. В 2019 році представлено реєстр видів спорту, який включав: I розділ – 56 видів, II розділ – 109 видів і III – 51 вид. В 2020 році також продовжувалося розширення реєстру у розділі II, куди було додано ще 6 видів спорту і один – до розділу III. В 2021 році ще було додано по одному виду спорту у розділи I і II та виключено один вид спорту з розділу I.

Даних в реєстрі щодо включення і виключення видів спорту за 2022 і 2023 роки не було знайдено. Орієнтуючись на інформацію з порталу відкритих даних щодо реєстру визнаних видів спорту в Україні 03.01.2024 року [8], було з'ясовано, що в ці роки не відбувалося змін у реєстрі видів спорту.

За даними офіційного сайту Міністерства молоді та спорту України на початку 2024 року до реєстру було додано два види спорту у розділ I і три – до розділу II, виключено з другого розділу одразу 10 видів спорту [9]. Таким чином на 03.01.2024 року у реєстрі у першому розділі вказано 59 видів спорт, у другому – 120 і в третьому – 45.

Зважаючи на отриману інформацію було створено графік змін кількості видів спорту визнаних в Україні за період з 2001 і на початок 2024 року (рис. 1).

Висновки. Проведений аналіз нормативно-правової бази Верховної Ради України та профільного Міністерства щодо змін у переліку (2001-2010 рр.) і реєстрі

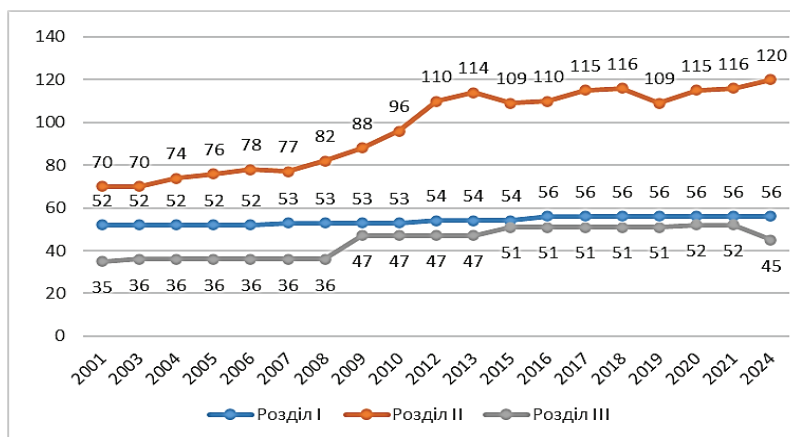


Рис. 1. Графік змін кількості видів спорту визнаних в Україні за період з 2001 і на початок 2024 року

(з 2012 року) визнаних видів спорту в Україні, дозволив констатувати, що за період з 2001 і на початок 2024 року спостерігається позитивна динаміка щодо збільшення кількості видів спорту в країні. Кількість зареєстрованих олімпійських видів спорту зросла з 52 до 56. Перелік видів спорту осіб з інвалідністю з ураженням опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та розумового і фізичного розвитку розширився з 35 до 45 видів. Найбільші зміни щодо внесення видів спорту до реєстру стосувалися неолімпійських та національних видів спорту. Їх кількість за означений період зросла майже вдвічі з 70 до 120. Таким чином, за досліджений період кількість видів спорту визнаних в Україні зросла з 157 до 221.

Таке різноманіття визнаних видів спорту і їх постійне збільшення, беззаперечно позитивно впливає на залученість населення до занять спортом. Офіційно визнаний вид спорту отримує право на державну підтримку і, як наслідок, на проведення офіційних змагань, створення національних команд для виступу за кордоном, присвоєння спортивних звань, фінансування і розвиток інфраструктури тощо.

Слід зазначити, що не всі накази щодо внесення видів спорту до реєстру представлені у відкритому доступі на офіційних сайтах профільного Міністерства і Верховної Ради України. В наданій інформації можуть бути неточності щодо внесення і виключення видів спорту в окремі роки.

Література:

1. Борисевич Л., Світлозарова А. Популярність спорту в суспільстві. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*. 2023. С. 143.
2. Zenchenko V. I. Суспільно-історичні аспекти виникнення і розвитку грепплінгу в Україні: магістер. робота. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. 51 с.
3. Zenchenko V., Vorona V. Умови виникнення і розвитку грепплінгу у світі. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції* / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 229–233.
4. Латишев М., Тропін Ю., Ференчук Б., Юшина О. Популярність спорту в Україні: сучасні тенденції. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 1. С. 98-103. DOI: doi.org/10.31891/pcs.2023.1.15
5. Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні : Наказ Державної служби молоді та спорту України від 14.02.2012 р. № 690. *Законодавство України* : база даних / Верхов. Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0690769-12#Text> (дата звернення: 05.03.2024).
6. Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні : Наказ Мінмолодьспорту України від 11.03.2015 р. № 639. *Законодавство України* : база даних / Верхов. Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#n13> (дата звернення: 07.03.2024).
7. Про перелік видів спорту, що визнані в Україні : Наказ Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України від 07.02.2001 р. № 261. *Законодавство України* : база даних / Верхов. Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0155-01#Text> (дата звернення: 03.03.2024).

8. Реєстр визнаних видів спорту в Україні на 03.01.24. *Портал відкритих даних*. URL: <https://data.gov.ua/dataset/sports-register/resource/89df90f6-2d45-4ce1-84e1-53085447fa83> (дата звернення: 03.03.2024).
9. Реєстр визнаних видів спорту. Офіційний сайт Міністерства Молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/tag/reystyr-viznanih-vidiv-sportu> (дата звернення: 04.03.2024).
10. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 140–145.
11. Цикоза Є. В., Ляшенко О. Р., Корольов Б. А., Латишев М. В. Сучасні тенденції популярності спорту в Україні. *Editorial board of International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience»*. 2023. С. 71–72.

References:

1. Borysevych, L., Svitlozarova, A. (2023). Populyarnist' sportu v suspil'stvi [Popularity of sport in society]. *Shlyakhy rozvytku rukhovoyi aktivnosti molodi Ukrainy – Ways of development of motor activity of the youth of Ukraine*. P. 143 [in Ukrainian].
2. Zenchenko V. I. (2021). Suspil'no-istorychni aspekty vynyknennya i rozvytku hrepplinhu v Ukraini [Socio-historical aspects of the emergence and development of grappling in Ukraine]: mahister. robota. Sumy : SumDPU imeni A.S. Makarenka, 51 p. [in Ukrainian].
3. Zenchenko V., Vorona V. (2021). Umovy vynyknennya i rozvytku hrepplinhu u sviti [Conditions of origin and development of grappling in the world]. *Aktual'ni pytannya pidhotovky sport-smeniv v olimpiys'kykh i neolimpiys'kykh vyдах sportu – Current issues of training athletes in Olympic and non-Olympic sports : materialy I vseukrayins'koyi naukovy-praktychnoyi konferentsiyi / vidpovid. red. D.V. Bermudes*. Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenka. pp. 229–233 [in Ukrainian].
4. Latyshev M., Tropin YU., Ferenchuk B., Yushyna O. (2023). Populyarnist' sportu v Ukraini: suchasni tendentsiyi [Popularity of sports in Ukraine: modern trends]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective – Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. no. 1. pp. 98–103. DOI: doi.org/10.31891/pcs.2023.1.15 [in Ukrainian].
5. Pro zatverdzhennya Reysteru vyznanykh vydiv sportu v Ukraini [On approval of the Register of Recognized Sports in Ukraine]: *Nakaz Derzhavnoyi sluzhby molodi ta sportu Ukrainy vid 14.02.2012 r. № 690*. *Zakonodavstvo Ukrainy – Legislation of Ukraine : baza danykh / Verkhov. Rada Ukrainy*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0690769-12#Text> (data zvernennya: 05.03.2024).
6. Pro zatverdzhennya Reysteru vyznanykh vydiv sportu v Ukraini [On approval of the Register of Recognized Sports in Ukraine] : *Nakaz Minmolod'sportu Ukrainy vid 11.03.2015 r. № 639*. *Zakonodavstvo Ukrainy – Legislation of Ukraine: baza danykh / Verkhov. Rada Ukrainy*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#n13> (data zvernennya: 07.03.2024).
7. Pro perelik vydiv sportu, shcho vyznani v Ukraini [About the list of sports recognized in Ukraine]: *Nakaz Derzhavnoho komitetu molodizhnoyi polityky, sportu i turyzmu Ukrainy vid 07.02.2001 r. № 261*. *Zakonodavstvo Ukrainy – Legislation of Ukraine : baza danykh / Verkhov. Rada Ukrainy*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0155-01#Text> (data zvernennya: 03.03.2024).
8. Reyster vyznanykh vydiv sportu v Ukraini na 03.01.24 [Register of recognized sports in Ukraine as of 03.01.24]. *Portal vidkrytykh danykh – Open data portal*. URL: <https://data.gov.ua/dataset/sports-register/resource/89df90f6-2d45-4ce1-84e1-53085447fa83> (data zvernennya: 03.03.2024).
9. Reyster vyznanykh vydiv sportu [Register of recognized sports]. *Ofitsiynyy sayt Ministerstva Molodi ta sportu Ukrainy*. URL: <https://mms.gov.ua/tag/reystyr-viznanih-vidiv-sportu> (data zvernennya: 04.03.2024).
10. Sushko R., Doroshenko E. (2016). Hlobalizatsiya v suchasnomu sviti ta yiyi vplyv na sport vyshcheykh dosyahnen' [Globalization in the modern world and its impact on sports of higher achievements]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya – Sports Bulletin of the Dnieper Region*. no. 2. pp. 140–145 [in Ukrainian].
11. Tsykoza YE. V., Lyashenko O. R., Korol'ov B. A., Latyshev M. V. (2023). Suchasni tendentsiyi populyarnosti sportu v Ukraini [Modern trends in the popularity of sports in Ukraine]. *Editorial board of International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience»*. pp. 71–72. [in Ukrainian].

ОСНОВИ ЗМІСТОВОГО НАПОВНЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ: УКРАЇНСЬКИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

Голод Юрій Михайлович,

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0009-0001-1887-8335

Пітин Мар'ян Петрович,

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-3537-4745

Пасічник Вікторія Михайлівна,

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-6381-1471

Ковальчук Лідія Валеріївна,

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0002-2973-8979

Сучасна система шкільного фізичного виховання побудована на варіативних модулях, які передбачають застосування засобів різноманітних видів спорту у відповідності до можливостей самої школи та побажань учнів. Мета дослідження: узагальнити вітчизняний та закордонний досвід наукового пошуку стосовно змістового наповнення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. Матеріал і методи. Використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. Для дослідження взято актуальну науково-методичну інформацію з проблематики змістового наповнення фізичного виховання у початковій школі. Результати. Більшість європейських країн сьогодні ведуть схожу політику щодо організації та змісту фізичного виховання у шкільній системі освіти задля створення єдиного освітнього простору. До програми з фізичної культури для школярів у різних країнах входить вивчення як традиційних (футбол, легка атлетика, гімнастика тощо), так і велика кількість національних видів спорту. У Великобританії це футбол, верхова їзда, гольф, танці, бейсбол; у Франції – плавання, єдиноборства, командні спортивні ігри (футбол, волейбол тощо); У Німеччині – велоспорт, гімнастика, плавання та ін.; у Фінляндії – зимові види спорту (хокей, лижні перегони тощо). Переважно у тижневому циклі шкільної освіти різних країн планується 2-4 таких уроки для учнів середніх класів. В Україні змістова складова уроків фізичної культури постійно доповнюється новими різновидами рухової активності. Висновки. Стан здоров'я сучасних школярів молоді викликає суттєве занепокоєння у суспільстві, оскільки простежується постійне погіршення його показників. З іншого боку, беручи до уваги уроки фізичної культури у школі, де фактично закладається фундамент розуміння значення рухової активності для повноцінного життя, то їх зміст сьогодні у більшості випадків не викликає достатньої зацікавленості школярів. Сьогодні існує вагомая потреба внесення коректив до програм з фізичної культури у напрямку упровадження сучасних засобів з актуальних для молоді різновидів спорту та рухової активності.

Ключові слова: вивчення, досвід, зміст, фізичне виховання, школярі, сучасний стан.

Holod Yuriy, Pityn Maryn, Pasichnyk Viktoria, Kovalchuk Lidiia. The fundamentals of the content of physical education lessons in a secondary school: Ukrainian and abroad experience

The modern system of school physical education is built on variable modules, which provide for the use of various types of sports in accordance with the possibilities of the school itself and the wishes of the students. Aim: to generalize the domestic and foreign experience of scientific research regarding the content of physical culture lessons in a secondary school. Material and methods. Methods used: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature, abstraction, historical method, comparison. For the research was taken, relevant scientific and methodical information on the content of physical education in primary school. The results. Today, most European countries pursue a similar policy regarding the organization and content of physical education in the school education system in order to create a unified educational space. The physical culture program for schoolchildren in different countries includes the study of both traditional (football, athletics, gymnastics, etc.) and a large number of national sports. In Great Britain it is football, horse riding, golf, dancing, baseball; in France – swimming, martial arts, team sports (football, volleyball, etc.); In Germany – cycling, gymnastics, swimming, etc.; in Finland - winter sports (hockey, cross-country skiing, etc.). Mostly, 2-4 such lessons are planned for middle school students in the weekly cycle of school education in different countries. In Ukraine, the content of physical education lessons is constantly supplemented with new types of physical activity. Conclusions. The state of health of today's young schoolchildren causes significant concern in society, as there is a constant deterioration of its indicators. On the other hand, taking into account physical education lessons at school, where the foundation of understanding the importance of motor activity for a full life is actually laid, their content today in most cases does not arouse sufficient interest of schoolchildren. Today, there is a strong need to make corrections to physical culture programs in the direction of introducing modern means of the most relevant types of sports and physical activity for young people.

Key words: study, experience, content, physical education, schoolchildren, current state.

Вступ. Згідно чинного українського законодавства у початковій школі сьогодні проводиться три уроки фізичною культурою на тиждень, змінною тривалістю від першого до четвертого класів та тривалістю до 45 хв. Сучасна шкільна система фізичного виховання передбачає навчання згідно навчальної програми з фізичної культури затвердженої наказом МОН у 2017 році. Вона містить інваріантну (нормативну) складову та варіативну [3; 6; 7; 8].

Інваріантна складова включає освоєння теоретико-методичних знань та загальну фізичну підготовку школярів. Зміст цих частин реалізовується упродовж кожного уроку навчання у школі [10; 13; 15].

Варіативна складова будується на основі спеціально розроблених модулів, що включають засоби різних видів спорту. Обрані для програми модулі адаптовані федераціями з відповідних видів спорту [3; 14; 15]. Така побудова повинна забезпечити принцип варіативності, що заснований на орієнтованості програмного матеріалу на віково-статеві особливості розвитку учнів, їхні уподобання (до початку чверті проводиться опитування учнів), можливості матеріально-технічного забезпечення кожної конкретної школи та її кадрового потенціалу [1]. Тобто сьогодні простежується диференційований підхід до побудови процесу фізичного виховання, що допомагає сформувати у дітей вищий рівень мотивації до уроків фізичною культурою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Тематика Нової української школи за останні роки набула достатньо широкого науково-методичного обговорення [3, 8]. Достатньо велика увага прикута до формування змісту фізичного виховання в середній школі [1, 2, 3, 4 та інші]. На сьогодні наявні дослідження з реалізації модулів «Хортинг» [4], «Плавання» [7], «Футзал» [10], «Кросфіт» [13], «Спортивна боротьба» [18], а також узагальнення таких підходів [6, 15, 16, 17]. Поряд із тим, за подальшого збільшення кількості відповідних модулів, та можливості їх внесення до програм фізичного виховання в загальноосвітніх школах, залишається актуальним з'ясування отриманого фахівцями досвіду в зазначеному напрямку наукових та методичних розробок.

Мета дослідження: узагальнити вітчизняний та закордонний досвід наукового пошуку стосовно змістового наповнення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі.

Матеріал і методи. Використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. Для дослідження взято актуальну науково-методичну інформацію з проблематики змістового наповнення фізичного виховання у початковій школі.

Результати. Як зазначає авторка Н. С. Сороколіт [16] у розробці програми з фізичної культури для учнів середніх класів школи (5-9 класи) реалізовано нові підходи, серед яких: самостійний добір видів спорту (варіативних модулів) закладом середньої освіти на основі аналізу власної матеріально-технічної бази та інтересів школярів; змінність варіативних модулів кожної чверті;

упровадження обов'язкової теоретичної підготовки в межах уроків з фізичної культури, що дозволяє сформувати належні знання учнів щодо видів спорту, оцінки можливостей власного організму тощо; можливість добору учнями самостійно кількох видів спорту, що цікаві для них, що сприяє підвищенню рівня мотивації займатися ними і в позаурочний час.

Слід відзначити, що варіативні модулі предмету «Фізична культура» у школі можуть змінюватися щороку, що позитивно позначається на зацікавленості учнів та збільшенню обсягу їх рухової активності відповідно. Загалом сьогодні передбачено понад 30 варіативних модулів з різних видів спорту [14]. Серед них: аеробіка, аквааеробіка, бадмінтон, баскетбол, веслування, військово-спортивні ігри, волейбол, вправи з гирями, гандбол, гімнастика, городки, корфбол, легка атлетика, лижна підготовка, настільний теніс, петанк, плавання, професійно-прикладна фізична культура, регбі, рухливі ігри, самбо, спортивне орієнтування, степ-аеробіка, сумо, теніс, туризм, фехтування, фістбол, флорбол, футбол, хортинг, черлідінг. Водночас щороку програма з шкільної фізичної культури доповнюється все новими варіативними модулями.

Слід звернути увагу на різноспрямованість видів спортивної діяльності, котрі включені сьогодні до програми з фізичної культури. Зокрема в середній школі. Засоби цих видів дозволяють впливати на формування різносторонньої особистості учня і окрім того задовольняти його потреби у руховій активності у тому вигляді, який йому найбільше цікавий.

Говорячи про кількість варіативних модулів, які вивчаються упродовж року, то вона варіюється в залежності від року навчання. На освоєння цих модулів відводиться приблизно однакова кількість часу, проте це не є догмою. За потреби вчитель фізичної культури може коригувати обсяг запропонованих учням варіативних модулів.

Звертаючись до досліджень [16] слід констатувати, що до прикладу у 2014 році серед 16 варіативних модулів, які на той час були актуальними у програмному матеріалі більшість учнів як міських так і сільських шкіл обирали легку атлетику (85-94%), гімнастику (58-87%), баскетбол (56-87%), волейбол (61-88%) та футбол (до 94%). Авторка відзначала, що це пов'язано першочергово із можливостями матеріально-технічного забезпечення шкіл. Багато запропонованих видів спорту потребують достатньо дороговартісного інвентарю, тому запровадження до прикладу аеробіки, аквааеробіки, городків тощо було ускладненим.

На сьогоднішній день згідно спостережень, ситуація дещо вирівнялася і у школах запроваджують більшу кількість варіативних модулів з програми, однак ідеальним існуюче положення також назвати складно, однозначно є над чим працювати у цьому напрямі. Все ще залишається достатньо велика кількість проблемних аспектів у викладанні уроків фізичної культури у школі. Серед них: недостатнє фінансування шкіл, недовік професійних кадрів (вчителів), застарілі методи навчання [22].

Водночас слід відзначити, що в останні роки спостерігається зростання зацікавленості цією проблематикою, а отже окремі кроки щодо покращення наявної ситуації.

У 2021 році школам була запропонована нова Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» [3; 19], у якій визначено дещо оновлені підходи до фізкультурної освіти сучасних дітей. Ця програма пропонує паралельне застосування одразу кількох модулів на уроках фізичною культурою згідно зацікавленості учнів та можливостей шкільної інфраструктури. Тобто одні діти під час участі у такому занятті можуть займатися черлідінгом, а інші, у той самий час – гімнастикою, хортингом, корфболом чи чимось іншим іще.

Слід відзначити, що такий підхід може мати певні організаційні труднощі. Так, зазвичай урок з фізичної культури проводить один, іноді двоє вчителів. На нашу думку достатньо складно одному-двом людям забезпечити достатньо якісне проведення різноспрямованих занять з достатньо широкою аудиторією залучених дітей.

Водночас цей підхід має суттєво більшу кількість переваг. Зокрема він передбачає прояв поваги до особистості школяра, пріоритетність його вподобань та прагнень; побудову освітнього процесу у спосіб, при якому підтримується пізнавальний інтерес та цілеспрямованість учнів; відсутність проявів дискримінацій в шкільній освіті» становлення особистості дитини на основі підтримання її самостійності та ініціативності, розвитку креативності та здатності мислити критично; якісне формування культури здорового способу життя в учнів; належний фізичний та психоемоційний розвиток; створення атмосфери довіри; формування активної громадської позиції молодого покоління тощо [19].

Програма по аналогії до вже діючих, містить інваріантну та варіативну складові. Водночас варіативна складова тут є більш широкою і містить 44 модулі для вибору дітей. Окрім того модулі можуть змінюватися кожної чверті [3; 15; 18]

Слід зазначити, що зокрема для учнів серед варіативних модулів запропонований новий – Cool Games. Цей проект започатковано спільно Комітетом із фізичного виховання та спорту МОН і Українською федерацією учнівського спорту. Він передбачає серію дитячих естафет у змішаних хлопчачо-дівчачих командах. Упродовж 2019-2020 років більш як 100 тис. дітей з усієї України були залучені до цієї ініціативи. Передбачається, що ця кількість буде постійно зростати. Успіх реалізації проекту Cool Games в Україні сприяв включенню таких змагань у програму Міжнародної федерації учнівського спорту (ISF) [3].

Дещо нестандартний проект, який сьогодні розробляється в нашій країні і в перспективі може доповнити перелік варіативних модулів програми з фізичної культури у школі – синтез кіберспорту та рухової активності. Слід зазначити, що Міжнародна федерація кіберспорту (IESF) та Міжнародна федерація учнівського спорту уклали Меморандум про об'єднання рухової та кіберспортивної активності. Це зроблено з метою

забезпечення оптимальної рухової активності, а відповідно – фізичного здоров'я для дітей, котрі полюбляють тривалий час проводити за комп'ютерними іграми [22].

Важливим нововведенням можна вважати і так зване формувальне оцінювання на уроках фізичною культурою поряд із тестуванням рівня фізичних якостей учнів. Таке оцінювання передбачає змістовну взаємодію між учнем учителем та батьками з орієнтацією на освітні досягнення першого. Таку назву дана форма оцінювання отримала тому, що вона передбачає побудову освітнього процесу зокрема в межах уроків фізичною культурою з урахуванням можливостей та інтересів учнів щодо формування необхідних йому знань, умінь та навиків в освітньому просторі школи.

Ключовим об'єктом формального оцінювання виступає діяльність учня щодо досягнення поставлених перед собою цілей на певному етапі отримання середньої освіти.

У контексті цього слід зазначити, що виділено чинники, які вважали найбільш доцільними для оцінки ефективності зокрема реалізації програмного матеріалу. Серед них: рівень розвитку, освіченості та вихованості підлітка. Акцентується увага на тому, що ці показники є не лише соціальними, але й особистісно важливими [2].

У Модельній навчальній програмі визначені також компоненти успішного використання формального оцінювання на уроках фізичної культурою. Серед їх числа важливого значення набувають:

- наявність зворотного зв'язку між учнем та вчителем;
- активна участь учня у процесі власного навчання;
- оперативне внесення коректив до навчального процесу з урахуванням результату оцінювання;
- відстеження рівня впливу оцінювання та оцінок на мотивацію учнів до подальшої діяльності тощо.

Слід відзначити, що основне завдання програми – реалізовувати підготовку школярів не у спортивному напрямі, а у напрямі розвитку їх фізичних якостей та функціональних можливостей [20].

Загалом запропоновані проекти Навчальної програми «Фізична культура» для різних класів затверджений для освітнього процесу учнів як молодших, так і старших класів. За умови внесення корекцій до змісту на основі урахування особливостей розвитку відповідного контингенту [3; 19].

Як зазначає О. П. Аксьонова [1] сьогодні існує потреба внесення коректив до методики оцінювання досягнень дитини в межах шкільних уроків фізичною культурою. Авторка пропонує альтернативну методику, яка б враховувала індивідуальний прогрес дітей, покращення психофізіологічних показників, їх активність та свідоме ставлення під час різних форм фізкультурної діяльності. Сьогодні є потреба оновити відповідно принципи та методи навчання на цих уроках.

Згідно наведених даних О. Васюк [4] у процесі фізичного виховання школярів, котрі навчаються у школі близько 40 % часу припадає на формування рухових навичок і ще 60 % – на розвиток функціональних мож-

ливостей та фізичних якостей дітей. Щодо розподілу часу на розвиток фізичних якостей, то в сучасній школі немає чіткого розподілу у цьому відношенні, оскільки велику частку у структурі програми з фізичної культури займає саме варіативна складова, про яку йшлося вище. Вона містить різноспрямовані засоби різних видів спорту, що обираються керівництвом, вчителями фізичної культури з опорою на думку учнів, котрі навчаються у конкретній школі. Водночас, з іншого боку існує необхідність дотримуватися принципу гармонійності фізичного розвитку дітей, а тому обрані засоби у будь-якому випадку повинні відносно пропорційно розвивати усі фізичні якості.

Слід відзначити, що змістовна складова уроків фізичної культури постійно доповнюється новими актуальними та цікавими різновидами рухової активності. Окрім того ця тематика знайшла своє відображення у великій кількості наукових та методичних праць. Так, зокрема варіативна складова змісту фізичного виховання знайшла своє відображення у методичних розробках модулів «Аквааеробіка» 5-9 класи, «Плавання» 5-9 класи, «Хореографія» 5-9 класи тощо. Обґрунтування окремих варіативних модулів («Футзал», «Хортинг», «Гандбол», «Бадмінтон», «Спортивна боротьба», «Кросфіт» тощо) також широко представлене у наукових працях [7; 10; 13; 15; 18]. Варто звернути увагу на те, що окремим варіативним модулям присвячені навіть цілі наукові конференції, до прикладу хортингу [4].

Переконливо доведено численною кількістю наукових досліджень, що школярі, які займаються фізичною культурою і спортом, мають значно кращі показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості порівняно з їхніми однолітками, які не залучені до відповідних занять різними видами рухової активності [2; 5; 12; 13; 18].

Таким чином варто наголосити на складному системному завданні – підвищенні рівня фізичної підготовленості школярів різного віку за умови збереження та покращення фізкультурної обізнаності та свідомого ставлення до власного стану здоров'я [2, 4, 5, 11, 17].

Окремі дослідження чітко вказують на виклики сучасного фізичного виховання. Вони полягають в низькому рівні поінформованості та теоретичних знань учнів. Відсутності обізнаності батьків про позитивний вплив рухової активності на рівень фізичного здоров'я дітей; недостатній та загалом незадовільний рівень залучення школярів до фізкультурно-спортивних занять у вільний час; відсутній та низький рівень сформованості позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі, відсутність необхідного позитивного досвіду школярів у самовдосконаленні тощо [17, 19, 21, 23].

На сучасному етапі М. Б. Пальчук [11] було вперше визначено та обґрунтовано організаційно-методичні умови забезпечення наступності у фізичному вихованні при переході від середньої до старшої школи. Вони ґрунтувалися на безпосередньому проведенні педагогічного контролю показників фізичного розвитку школярів та полягали в корекції навчального процесу від-

повідно до закономірностей їх вікового розвитку. Також авторкою на основі цілісного наукового аналізу було вперше визначено та обґрунтовано основні підходи до диференціації засобів фізичного виховання відповідно до функціональних можливостей школярів при переході з середньої до старшої школи. Це дає змогу адекватно планувати зміст навчального матеріалу.

Схожий підхід потребує своєї реалізації і на нижчому рівні, при переході від молодшої до середньої школи. Але тут виникає ряд додаткових чинників завад, що пов'язані з різними умовами освітнього процесу та спрямованістю змісту навчального матеріалу.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури дав змогу виявити відсутність науково обґрунтованих підходів до забезпечення узгодженої наступності фізичного виховання школярів різних вікових груп [6].

Так, певними дослідженнями встановлено такий факт при переході з середньої (освітній етап) до старшої школи (етап спеціальної спрямованості), де наявні особливості фізичного розвитку школярів середніх класів, а також різна змістова спрямованість програм із фізичної культури, вимог до рівня фізичної підготовленості школярів свідчать про актуальність вирішення низки актуальних проблеми [11].

До їхнього числа можна додати необхідність розв'язання питання навчання самоконтролю школярів які займаються фізичною культурою у позаурочний, встановленої на основі аналізу літературних джерела. Самоконтроль є однією із складових ланок управління фізичним станом молоді, яка займається певним видом фізичної активності. Доведено, що управління в межах фізичного виховання неможливе без якісного зворотного зв'язку, якому, частково, можна надати характеристик його результативності [14]. Ці питання мають визначальне значення для правильної організації цілісного процесу, адже можуть сигналізувати учневі про небезпеку переваги й необхідності регулювання отримуваних фізичних навантажень [11; 14].

Також вивчення передового досвіду вказало на відсутність у школярів необхідного обсягу теоретичних знань з фізичної культури. Проведене на основі змісту інваріативних модулів тестування теоретико-методичних знань дало підстави для невтішних результатів. Це різко знижує ефективність процесів навчання та виховання, суттєво знижує інтерес до занять фізичними вправами, ускладнює формування позитивного ставлення та потреби в систематичних та самостійних заняттях фізичною культурою [1; 3; 15; 16; 17].

Коло питань, що торкаються реалізації фізичного виховання серед учнів закладів середньої освіти є надзвичайно широким.

Реформування системи освіти європейських країн було обумовлене такими причинами як невідповідністю змісту шкільного навчання сучасним вимогам, відсутністю єдності між змістом освіти та потребами молоді, дискретністю універсальних систем суспільних цінностей, педагогічним консерватизмом, низькою ефективністю індивідуального підходу до учнів [8; 16; 21; 23].

Однак на думку більшості науковців, з якою ми погоджуємося, при розгляді теоретичних і методичних основ фізичного виховання варто акцентувати увагу на морфо-функціональних та соціально-психологічних особливостях розвитку організму та особистості

Звертаючись до досвіду інших розвинутих країн слід відзначити, що українська школа в багатьох аспектах запозичає їхній досвід. Ті ж самі варіативні модулі, індивідуально-орієнтований підхід тощо.

Як стверджує О. Б. Ярова [21] у Євросоюзі на сучасному етапі важлива роль відводиться фізичному вихованню молоді. Заняття фізичною культурою є правом усіх без винятку дітей, вона є обов'язковим предметом для вивчення у межах шкільної програми з ключовими акцентами на формуванні належного рівня здоров'я дітей, тілобудови та активізації рухової активності загалом. Більшість країн Євросоюзу орієнтовані на розширення співпраці між школою та спортивними клубами і федераціями.

Сьогодні Україна також на цьому шляху про що йшлося в обговоренні змісту Модельної навчальної програми з фізичної культури, де відповідальність за розробку варіативних модулів якраз таки покладається на колективи федерацій з видів спорту [3; 19].

Більшість європейських країн сьогодні ведуть схожу політику щодо організації та змісту фізичного виховання у шкільній системі освіти задля створення єдиного освітнього простору [8].

Не меншу увагу руховій активності шкільної молоді приділяє і уряд США. У цій країні розроблена велика кількість нормативно-правових актів, які визначають якість цього процесу [8; 21].

До прикладу, узагальнюючи зміст державних стандартів фізичного виховання США слід відзначити, що учні вивчають легку атлетику, танці та ритміку, гімнастику, фігурне катання, боротьбу, дайвінг, велоспорт та ін. види спортивної діяльності. При цьому згідно з діючими Стандартами учень обирає вид рухової активності в межах позакласної роботи і повинен займатися ним не менше 60 хв. на добу, ведучи при цьому журнал рухової активності [21].

У країнах Азії, своєю чергою, велика роль відводиться створенню якісних механізмів реалізації законів, що пов'язані із руховою активністю різних верств населення.

Щодо кількості уроків з фізичної культури в різних країнах, то вона дещо відрізняється згідно вимог. У тижневому циклі шкільної освіти різних країн планується 2-4 таких уроки для учнів середніх класів зокрема (Великобританія, Франція, Німеччина – 2-4 уроки; Фінляндія, Корея, Японія, Китай – 3 уроки; Польща 3-4 уроки).

Щодо видів спорту, котрі включаються до програм з фізичної культури, то вони зазвичай є традиційними (футбол, легка атлетика, гімнастика тощо). Водночас є й велика кількість тих, які залежать від національних спортивних традицій. Так, у Великобританії це футбол, верхова їзда, гольф, танці, бейсбол; у Франції – плавання, єдиноборства, командні спортивні ігри (футбол,

волейбол тощо); У Німеччині – велоспорт, гімнастика, плавання та ін.; у Фінляндії – зимові види спорту (хокей, лижні перегони тощо) [3; 21; 23]

Фактично усі країни Євросоюзу переслідують в якості мети шкільного фізичного виховання особистісний і соціальний розвиток дитини. Також у багатьох європейських країнах зроблено акцент на популяризацію здорового способу життя, зокрема цей напрям активно рекламується у засобах масової інформації. У школах Великобританії, Чехії, Португалії, Німеччині та Скандинавських країнах використовують на практиці міжпредметний підхід до занять. Тобто окремі теми до прикладу природничих чи суспільних дисциплін можуть розглядатися безпосередньо на уроках фізичною культурою. І навпаки на уроках з інших предметів, діти до прикладу можуть вчитися працювати з картою і знайомитися з основами орієнтування (Скандинавія), чи організовувати так звані «хвилини здоров'я» під час яких учні проводять фізкультурні хвилинки (Словенія) тощо [8].

Важливим і складним питанням на сьогодні є те, що реалізація рухової активності зокрема на уроках фізичною культурою значно ускладнена внаслідок обмежень, які впровадженні через прогресуючу пандемію COVID. В останні два роки значний обсяг часу діти навчаються дистанційно, що спричиняє до збільшення тривалості їх перебування у пасивному режимі, за комп'ютером, чи іншими гаджетами. Нажаль більшість нововведень, які були впровадженні у шкільну систему фізичного виховання в останні роки певною мірою нівелюється сьогодні внаслідок ситуації, що склалася.

Саме тому сьогодні перед суспільством постають все нові завдання щодо розробки ідей та методик, які б дозволили зберегти рівень здоров'я дітей зокрема і під час проведення уроків з фізичної культури у дистанційній формі.

Сьогодні несені окремі пропозиції з цього приводу. Так, учителі фізичної культури в умовах, що склалися пропонують дітям вправи для домашнього виконання, які останні можуть записувати на відео та надсилати учителям. Також рекомендовано більше рухового часу проводити за можливості на свіжому повітрі. Більшу увагу згідно з рекомендацій практиків учням слід звертати на вправи, які допомагають підтримати м'язовий тонус ніг, спини, живота [23].

Водночас залишається ще багато викликів щодо планування та реалізації уроків фізичною культурою в таких умовах.

Висновки. Стан здоров'я сучасних школярів молоді викликає суттєве занепокоєння у суспільстві, оскільки простежується постійне погіршення його показників. З іншого боку, беручи до уваги уроки фізичної культури у школі, де фактично закладається фундамент розуміння значення рухової активності для повноцінного життя, то їх зміст сьогодні у більшості випадків не викликає достатньої зацікавленості школярів. Сьогодні існує вагомий потреба внесення коректив до програм з фізичної культури у напрямку впровадження сучасних засобів з найбільш актуальних для молоді різновидів спорту та рухової активності.

Сучасна система шкільного фізичного виховання, зокрема в межах уроків фізичною культурою побудована на варіативних модулях, які передбачають застосування засобів різноманітних видів спорту у відповідності до можливостей самої школи та побажань учнів. Тому наявні достатньо широкі можливості для

внесення пропозицій щодо змісту цих уроків, які б були цікавими та носили розвиваючий характер у відповідності до віку школярів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на оптимізацію змісту фізичного виховання для школярів 1-4 класів.

Література:

1. Аксьонова О. Нова фізична культура: система методів навчання. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2011. № 3. С. 25–32.
2. Боднар І., Шевців У. Вплив інтегративного фізичного виховання на фізичну підготовленість школярів з різними рівнями функціонально-резервних можливостей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2017. Вип. 5К(86)17. С. 38–41.
3. Боляк А. А., Коломоець Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. *Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти* : навч.-метод. посіб. Київ: Освіта, 2021. 160 с.
4. Васюк О. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх класів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 38–40.
5. Вербіцький С. Ю., Пітин М. П., Римик Р. В., Лещак О. М., Цап І. Г. Характеристика програми технічної підготовки волейболістів-початківців із застосуванням інтерактивних методів навчання. *Фізичне виховання та спорт*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 1. С. 57–66.
6. Голод Ю.М., Пасічник В. М., Пітин М. П., Лещак О. М., Цап І. Г. Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 2024. Вип. 1. С. 49–55. DOI 10.32782/olimpspu/2024.1.9
7. Дерев'янко В. В., Семененко В. П., Сілкова В. О. Варіативний модуль «Плавання» 5 – 9 класи. *Фізична культура в школі* : 5 – 11 класи : метод. посібник. Київ : Літера ЛТД, 2011. С. 180–194.
8. Жданова О., Чеховська Л., Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. *Молода спортивна наука України*, 2015. Т.2. С. 311–319.
9. Лисейко К., Яців Я. М., Пітин М. П., Синиця А. В., П'ятничук Г. О., Маланюк Л. Б. Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту в Івано-Франківській області. *Фізичне виховання та спорт*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 1. С. 111–120.
10. Момот О. О., Шостак Є. Ю. Варіативний модуль «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава : Сімон, 2020. С. 169–172.
11. Пальчук М. Б. *Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання* : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02, НУФВСУ. Київ, 2014. 22 с.
12. Пасічник В., Пітин М., Свістельник І., Ковальчук Л., Цап І., Задорожна О. Ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням інноваційних ігор у фізичному вихованні дітей 4-5 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №3. С. 73-81. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-073
13. Петрова А.С. *Ефективність застосування варіативного модуля «Кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів*. 2021 Дисертація. Харків
14. Римар О.В., Соловей А.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 181–186.
15. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів 8-х класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 184–188.
16. Сороколіт Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання. *Молода спортивна наука України*, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 208–211.
17. *Стан фізичного виховання та шляхи модернізації у дошкільних навчальних закладах, закладах загальної середньої освіти, закладах професійної освіти та закладах вищої освіти*. Рішення комітету з фізичного виховання та спорту МОНУ від 6.07.2018. Протокол №6.
18. Ткач Ю.А., Окопний А.М., Харченко-Баранецька Л.Л., Степанюк С.І., Пітин М.П. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10–11 класів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв, 2020. Вип. 5, № 3(25). С. 435–440
19. Ханікіянц О.В., Сороколіт Н.С., Семенова Н.В. Стан та перспективи реалізації інклюзивної освіти у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 2021. 21. С. 186–193.
20. Юринєць В. Є. *Методологія наукових досліджень* : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 178 с.
21. Ярова О. Б. Фізкультурна освіта і спорт у початковій школі Євросоюзу: сучасний стан і тенденції розвитку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2014. № 4 (38). С. 401–412.
22. Bodnar I.R., Rymar O.V., Solovei A.V., Malanchuk G.G., Datskiv P.P. Objective criteria for determination of functional-reserve potentials of secondary school age pupils. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. №11. P. 11–19
23. Т.Е:С:І: 2020 – Стратегічні заходи фізичної культури у зміцненні здоров'я, 2013. 76 с.

References:

1. Aksonova, O. (2011). Nova fizychna kultura: systema metodiv navchannya [New physical culture: a system of training methods]. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 3. pp. 25–32. [in Ukrainian]
2. Bodnar, I. & Shevtsov, U. (2017). Vplyv intehtatyvnoho fizychnoho vykhovannya na fizychnu pidhotovlenist shkolyariv z riznymi rivnyamy funktsionalno-rezervnykh mozhlyvostey [The influence of integrative physical education on the physical fitness of schoolchildren with different levels of functional and reserve capabilities]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 5K(86)17. pp. 38–41. [in Ukrainian]
3. Bolyak, A. A., Kolomoiets, H. A., Rebryna, A. A. & Bolyak N. L. (2021). *Nova ukrainska shkola: metodyka navchannya fizychnoi kultury u 1–4 klasakh zakl. zah. ser. osvity* [The new Ukrainian school: a method of teaching physical culture in grades 1–4 general sir education]: navch.-metod. posib. Kyiv: Osvita, 2021. 160 p. [in Ukrainian]
4. Vasyuk, O. (2016). Rozvytok fizychnykh i moralno-volovykh yakostey pid chas urokiv fizychnoho vykhovannya zasobamy khortynhu u ditey serednikh klasiv [Development of physical and moral-willed qualities during physical education lessons using horting equipment in middle school children]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 4. pp. 38–40. [in Ukrainian]
5. Verbitskyi, S. Yu., Pityn, M. P., Rymyk, R. V., Leshchak, O. M. & Tsap, I. H. (2023). Kharakterystyka prohramy tekhnichnoi pidhotovky voleybolistiv-pochatkovtsiv iz zastosuvannyam interaktyvnykh metodiv navchannya [Characteristics of the technical training program for beginner volleyball players with the use of interactive training methods]. *Fizychno vykhovannya ta sport*. Odesa: Vydavnychiy dim «Helvetyka», 1. pp. 57–66. [in Ukrainian]
6. Holod Yu.M., Pasichnyk V. M., Pityn M. P., Leshchak O. M. & Tsap I. H. (2024). Perspektyvy kompleksnoho vykorystannya zasobiv sportyvnykh ihor u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovykh klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Prospects for the integrated use of sports games in the physical education of elementary school students of general secondary education institutions]. *Olimpiyskyi ta parolimpiyskyi sport*. 1, pp. 49–55. DOI 10.32782/olimpstu/2024.1.9 [in Ukrainian]
7. Derevyanko, V. V., Semenenko, V. P. & Silkova, V. O. (2011). Variatyvnyi modul «Plavannya» 5 – 9 klasy. *Fizychna kultura v shkoli* [Variable module "Swimming" grades 5-9. Physical education at school]: 5 – 11 klasy : metod. posibnyk. Kyiv: Litera LTD. pp. 180–194. [in Ukrainian]
8. Zhdanova, O., Chekhovska, L. & Flyak, A. (2015). Fizychno vykhovannya v shkolakh krain Yevropy [Physical education in schools of European countries]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 2. pp. 311–319. [in Ukrainian]
9. Lyseyko, K., Yatsiv, Ya. M., Pityn, M. P., Synytsya, A. V., P'yatnychuk, H. O. & Malanyuk, L. B. (2023). Problemy ta perspektyvy rozvytku irovnykh vydiv sportu v Ivano-Frankivskiy oblasti [Problems and prospects of the development of game sports in the Ivano-Frankivsk region]. *Fizychno vykhovannya ta sport*. Odesa: Vydavnychiy dim «Helvetyka», 1. pp. 111–120. [in Ukrainian]
10. Momot, O. O. & Shostak, Ye. Yu. (2020). Variatyvnyi modul «Futbal» navchalnoi prohramy z fizychnoi kultury dlya uchniv 10-11 klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity [The variant module "Futsal" of the physical education curriculum for students of grades 10-11 of general secondary education institutions]. *Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny* : materialy V Vseukr. nauk.-prakt. konf. Poltava : Simon, pp. 169–172. [in Ukrainian]
11. Palchuk, M. B. (2014). *Kontrol fizychnoho rozvytku uchniv pry perekhodi z serednoi do starshoi shkoly v umovakh navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannya* [Control of the physical development of students during the transition from middle to high school in the conditions of the educational process of physical education]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.02, NUFVSU. Kyiv. 22 p. [in Ukrainian]
12. Pasichnyk, V., Pityn, M., Svistelnik, I., Kovalchuk, L., Tsap I., & Zadorozhna, O. (2023). Efektyvnist prohramy fizkulturno-ozdorovchykh zanyat iz vykorystannyam innovatsiynykh ihor u fizychnomu vykhovanni ditey 4-5 rokiv [The effectiveness of the program of physical education and health classes using innovative games in the physical education of children 4-5 years old]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ya*. 3. pp. 73-81. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-073 [in Ukrainian]
13. Petrova, A.S. (2021). *Efektyvnist zastosuvannya variatyvnoho modulya «Krosfit» u fizychnomu vykhovanni shkolyariv starshykh klasiv* [The effectiveness of the application of the variable module "Crossfit" in the physical education of high school students]. 2021 Dysertatsiya. Kharkiv. [in Ukrainian]
14. Rymar, O.V., Solovey, A.V. (2013). Otsynuyannya rivnya fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv [Assessment of the level of physical fitness of high school students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. Lviv. 17, 2. pp. 181–186. [in Ukrainian]
15. Sorokolit, N. (2017). Vprovadzhennya variatyvnykh moduliv navchalnoi prohramy z fizychnoi kultury v uchniv 8-kh klasiv [Implementation of variable modules of the physical education curriculum for 8th grade students]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ya*. 3. pp. 184–188. [in Ukrainian]
16. Sorokolit, N. (2013). Fizychno vykhovannya shkolyariv v umovakh modulnoho navchannya [Physical education of schoolchildren in conditions of modular training]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 17, 2. pp. 208–211. [in Ukrainian]
17. Stan fizychnoho vykhovannya ta shlyakhy modernizatsiyi u doshkilnykh navchalnykh zakladakh, zakladakh zahalnoi serednoi osvity, zakladakh profesiynoi osvity ta zakladakh vyshchoi osvity [The state of physical education and ways of modernization in preschool educational institutions, institutions of general secondary education, institutions of professional education and institutions of higher education]. Rishennya komitetu z fizychnoho vykhovannya ta sportu MONU vid 6.07.2018. Protokol №6. [in Ukrainian]

18. Tkach, Yu.A., Okopnyi, A.M., Kharchenko-Baranetska, L.L., Stepanyuk, S.I. & Pityn, M.P. (2020). Efektyvnist variatyvnoho modulya «Sportyvna borotba» u fizychnomu vykhovanni uchniv 10–11 klasiv [The effectiveness of the variable module "Sports wrestling" in the physical education of students in grades 10-11]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*. 5, 3(25). pp. 435–440. [in Ukrainian]
19. Khanikyants, O.V., Sorokolit, N.S. & Semenova, N.V. (2021). Stan ta perspektyvy realizatsiyi inklyuzyvnoi osvity u fizychnomu vykhovanni shkolyariv [State and prospects of implementation of inclusive education in physical education of schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, 21, pp. 186–193. [in Ukrainian]
20. Yurynets, V. Ye. (2011). *Metodolohiya naukovykh doslidzen* [Methodology of scientific research]: navch. posib. Lviv : LNU imeni Ivana Franka, 178 p. [in Ukrainian]
21. Yarova, O. B. (2014). Fizkulturna osvita i sport u pochatkoviy shkoli Yevrosoyuzu: suchasnyi stan i tendentsiyi rozvytku [Physical education and sports in primary schools of the European Union: current state and development trends]. *Pedahohichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyi tekhnolohiyi*, 4 (38). pp. 401-412. [in Ukrainian]
22. Bodnar, I.R., Rymar, O.V., Solovei, A.V., Malanchuk, G.G. & Datskiv P.P. (2015). Objective criteria for determination of functional-reserve potentials of secondary school age pupils. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 11. pp. 11–19.
23. T.E:S:I: 2020 – Stratehichni zakhody fizychnoi kultury u zmitsnenni zdorov'ya, (2013). 76 p.

ВПЛИВ ШВИДКОСТІ ЗОРОВО-МОТОРНИХ РЕАКЦІЙ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Голяка Сергій Кіндратович,

кандидат біологічних наук, доцент,
завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту
Херсонського державного університету
ORCID ID: 0000-0001-6805-584X
Scopus Author ID: 8926073700

Спринь Олександр Борисович,

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри біології людини та імунології
Херсонського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-7262-9030
Scopus Author ID: 6504346694

Литвиненко Олександр Олегович,

магістр з фізичної культури і спорту
Херсонського державного університету

Ефективність занять футболом, обдарованість юних спортсменів багато в чому залежить від системного аналізу ролі різних сенсомоторних реакцій у розвитку та прояві технічних дій. Накопичення теоретичних та практичних відомостей з даного питання суттєво розширить розуміння сутності прояву сенсомоторного реагування у футболістів, сприятиме відбору інформаційних показників, котрі б характеризували успішність спортивної майстерності юних футболістів.

З метою визначення швидкості зорово-моторних реакцій, технічної підготовленості, їх взаємозв'язку було проведено дослідження у дитячо-юнацькій спортивній школі м. Олешки Херсонської області. В обстеженні брали участь 10 юних футболістів віком 10-11 років та 8 юних футболістів 12-13 років. Вимірювали у юних футболістів швидкість реакції за показниками латентних періодів простої зорово-моторної реакції, реакцій вибору та реакції на рухомий об'єкт, рівень технічної підготовленості. Обстеження проводилися за допомогою комп'ютерної системи «Діагност-І» (методика М.В.Макаренка).

З'ясовано, що за всіма показниками, що використовувалися для оцінки швидкості реакції відносно кращими результатами визначалися футболісти старшої за віком групи. Пояснюється кращою в цьому віці налагодженістю роботи різних ланок рухового аналізатора, що є відповідальними за розвиток й перебіг швидкісних характеристик людини.

У результаті дослідження залежності між швидкістю реагування та технічної підготовленості юних футболістів можна зробити заключення, що футболістам 10-11 років з високим («Удар по м'ячу на точність», «Біг на 30 м», «Точність передач м'яча на середню відстань після обведення 3-х стійок з веденням м'яча»), середнім («Удар по м'ячу на точність», «Точність передач м'яча на велику відстань після обведення 3-х стійок») та футболістам 12-13 років з високим («Біг на 30 м з веденням м'яча», «Точність передач м'яча на середню та велику відстань після обведення 3-х стійок з веденням м'яча»), середнім («Удар по м'ячу на точність») рівнями швидкості реагування, в цілому, властиві відносно кращі результати оволодіння технічними діями.

Ключові слова: швидкість зорово-моторних реакцій, технічні дії, юні футболісти.

Holiaka Serhii, Spryn Oleksandr, Lytvynenko Oleksandr. The influence of the speed of visual-motor reactions on the technical training of young football players

The effectiveness of football lessons, the giftedness of young athletes largely depends on the systematic analysis of the role of various sensorimotor reactions in the development and manifestation of technical actions. The accumulation of theoretical and practical information on this issue will significantly expand the understanding of the essence of the manifestation of sensorimotor response in football players, will contribute to the selection of information indicators that would characterize the success of sports skills of young football players.

In order to determine the speed of visual-motor reactions, technical readiness, and their interrelationship, a study was conducted in a children's and youth sport school in the city of Oleshky, Kherson region. 10 young football players aged 10-11 years and 8 young football players aged 12-13 years participated in the examination. Reaction speed of young football players was measured by indicators of latent periods of a simple visual-motor reaction, choice reactions and reaction to a moving object, level of technical preparation. Examinations were carried out using the "Diagnost-I" computer system (methodology of M.V. Makarenko).

It was found that according to all the indicators used to evaluate the reaction speed, football players of the older age group had relatively better results. It is explained by the better functioning of various links of the motor analyzer at this age, which are responsible for the development and course of the speed characteristics of a person.

As a result of the study of the dependence between the speed of reaction and the technical readiness of young football players, it can be concluded that football players 10-11 years old with high ("Striking the ball on accuracy", "Running for 30 m", "Accuracy of passing the ball on average distance after circling 3 posts with ball handling"), average ("Striking the ball for accuracy", "Accuracy of passing the ball over a long distance after circling 3 posts") and football players 12-13 years old with high ("Running for 30 m with dribbling", "Accuracy of passing the ball to medium and long distances after circling 3 posts with dribbling"), medium ("Hitting the ball on accuracy») levels of response speed, in general, are characterized by relatively better results in mastering technical actions.

Key words: speed of visual-motor reactions, technical actions, young football players.

Вступ. Результати низки досліджень у галузі дитячого і юнацького спорту, аналіз теорії та практики підготовки юних спортсменів, дозволяють визначити пріоритетні напрямки вдосконалення системи навчально-тренувального процесу дітей та підлітків, яка неможлива без цілісного розуміння рухової діяльності й глибокого вивчення різних психофізіологічних складових розвитку психомоторики [2, 3, 4, 7, 8].

Проблема вдосконалення тренувального процесу спортсменів, зокрема футболістів, врахування різних сторін їх психіки, моторики та психофізіологічних функцій вивчалися та аналізувалися достатньо широким колом вчених [1-4, 7].

Як відомо, швидкість реакції, специфічність її розвитку є важливим інформаційним підґрунтям щодо прогнозування спортивних здібностей у юних спортсменів, і може стати показником ефективності й надійності реалізації техніко-тактичних дій у футболістів [5, 7, 8].

Ефективність занять футболом, а також спортивна обдарованість юних спортсменів багато в чому залежить від системного аналізу ролі різних сенсомоторних реакцій у розвитку та прояві технічних дій [5, 8].

На сьогодні у диференційованій психофізіології спорту, зокрема футболу поки що накопичений емпіричний матеріал, котрий відбиває лише певні аспекти проблематики швидкості переробки інформації, її зв'язку із особливостями навчання технічним прийомам та прояву тактичних дій в умовах футбольної гри [1, 2, 5, 7].

Накопичення теоретичних та практичних відомостей з даного питання суттєво розширить розуміння сутності прояву сенсомоторного реагування у футболістів, сприятиме відбору інформаційних показників, котрі б характеризували успішність спортивної майстерності юних футболістів.

Матеріали та методи. Для вирішення поставлених задач були застосовані наступні методи: вивчення та аналіз літературних джерел; методи математичної статистики; аналіз й синтез отриманої інформації.

Результати. Дослідження проводились на базі ДЮСШ м.Олешки Херсонської області в них прийняли участь 10 юних футболістів віком 10-11 років та 8 юних футболістів 12-13 років.

Дослідження проводилося у два етапи: під час I етапу (березень-квітень 2021 року) вимірювали швидкість реакції (латентні періоди простої зорово-моторної (ЛП ПЗМР), реакцій вибору (ЛП РВ 1-3 та ЛП РВ 2-3) та реакції на рухомий об'єкт (РРО) футболістів та рівень технічної підготовленості; під час II етапу

(вересень-жовтень 2021 року) – повторно визначали у юних футболістів рівень їх технічної підготовленості в залежності від швидкості складних зорово-моторних реакцій (ЛП РВ 2-3). Обстеження проводилися за допомогою комп'ютерної системи «Діагност-1» (методика М.В.Макаренка) [6]. Результати дослідження представлено у табл. 1.

З даних таблиці 1. видно, що за всіма вказаними показниками швидкості реакцій кращими результати характеризувалися юні футболісти старшої за віком групи. Можна пояснити це більшою у них злагодженою роботою різних ланок, а саме сенсорних, рухових та центральних нервової системи, які є відповідальними за розвиток та прояв різних швидкісних характеристик. Середній показник ЛП ПЗМР в групі 12-13 річних футболістів становив $245,7 \pm 8,4$ мс, у групі юних футболістів 10-11 років – $264,2 \pm 9,7$ мс. Таким чином можемо відмітити, що футболісти більш старшої групи менше часу витрачали на опрацювання подразників, які з'являлися і це свідчить, що у них вищий рівень сенсомоторного реагування порівняно з футболістами молодшої групи [5]. Подібна ситуація відмічається і під час аналізу середніх показників ЛП РВ 1-3 в юних футболістів обох груп. Так, у 12-13 річних футболістів показник ЛП РВ 1-3, в середньому, становив $344,2 \pm 8,8$ мс, а в 10-11 річних, відповідно $366,3 \pm 10,3$ мс ($p > 0,05$). Середнє значення ЛП РВ 2-3, у цій групі виявилось на рівні $410,7 \pm 10,3$ мс, тоді як в групі 10-11-річних футболістів – $462,4 \pm 9,6$ мс ($p > 0,05$) (табл. 1.).

Також в якості вивчення швидкості реагування у групах обстеження ми вивчали і реакцію на рухомий об'єкт. Варто відмітити, що як і в попередніх дослідженнях, достовірно кращі результати були характерні футболістам старшої вікової групи, порівняно із футболістами молодшої вікової групи за показниками РРО. Так, у групі 12-13-річних футболістів середнє значення РРО виявилось на рівні $7,5 \pm 0,8$ разів, а в групі 10-11 річних футболістів – $5,3 \pm 0,9$ разів ($p < 0,01$) (табл. 1.).

Одним із завдань нашої роботи було вивчення успішності навчання технічним діям (ТД) футболістів залежно від рівня їх швидкості реагування. Для цього ми розподілили всіх футболістів методом сигмальних відхилень на три групи: з «високим», «середнім» та «низьким» рівнем швидкості реакції. Для вивчення ролі швидкості реакції у навчанні ТД ми застосовували показники ЛП РВ 2-3.

Спочатку розглянемо успішність навчання ТД футболістів з різним рівнем часу реакції вибору двох із трьох подразників. Обстеження проводили двічі з різницею в часі 5-6 місяців. Нам було цікаво взнати в якій

Таблиця 1

Показники швидкості реагування юних футболістів (M±m)

Групи обстеження	Кількість	ЛП ПЗМР (мс)	ЛП РВ 1-3 (мс)	ЛП РВ 2-3 (мс)	РРО (кількість попадань)
10-11 річні	10 осіб	264,2±9,7	366,3±10,3	462,4±9,6	5,3 ± 0,9
12-13 річні	8 осіб	245,7±8,4	344,2 ± 8,8	410,7±10,3**	7,5 ± 0,8
		t=1,44	t=1,63	t=3,68	t=1,83

Примітки: ** – $p < 0,01$ – різниця достовірна відносно показника 10-11 річних

із груп футболістів більш висока динаміка у показниках оволодіння ТД за період навчально-тренувальних занять. Отримані результати представлені у табл. 2.

З даних таблиці видно, що під час I і II етапів обстеження кращими показниками успішності оволодіння ТД характеризувалися юні футболісти із високим та середнім рівнем швидкості реагування. Але нами не виявлено статистично значимих різниць середніх показників ТД між групами обстежуваних різного рівня ЛП РВ 2-3. Аналіз виконання 10-11-річними футболістами завдання «Удар по м'ячу на точність» під час I етапу показав, що відносно кращі показники характерні футболістам із середнім рівнем швидкості реагування 5,34±0,03 разів, тоді як під час II етапу кращий результат відмічали вже в юних футболістів із високим рівнем їх швидкості реакції, середній показник становив 5,45±0,02 разів.

Таким чином видно, що під час I та II етапів обстеження відносно гірші показники виконання технічного

завдання «Удар по м'ячу на точність» були характерні футболістам 10-11-річного віку, що були віднесені до групи із низькою швидкістю реакції вибору. Якщо аналізувати показники I та II етапів, а саме приросту варто відмітити, що у футболістів 10-11 років, котрі характеризувалися високою швидкістю реагування, удосконалення технічного прийому «Удар по м'ячу на точність» виявилось на рівні 1,9%, у групі середнім рівнем швидкості реагування – 1,9%, тоді як в групі із низьким рівнем швидкості реагування – 2,1% (табл. 2).

З даних таблиці видно, що на I та під час II етапів обстеження ми відмічаємо відносно кращі показники виконання «Бігу на 30 м з веденням м'яча» юними футболістами, яким був характерний високий рівень швидкості реагування, відносно гірші показники спостерігали у футболістів, із середнім рівнем швидкості реагування, найгірші результати ми виявили у футболістів з низьким рівнем швидкості реагування. Під час I етапу 10-11 річні футболісти, яким властивий висо-

Таблиця 2

Показники оволодіння ТД футболістів з різним рівнем їх швидкості реагування

Етапи дослідження	Удар по м'ячу на точність, к-сть			Біг на 30 м з веденням м'яча, с		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
10-11-річні футболісти						
I етап	5,3±0,02	5,3±0,03	4,8±0,05	5,7±0,05	5,8±0,06	6,2±0,05
II етап	5,4±0,02	5,4±0,03	4,9±0,04	5,6±0,05	5,7±0,07	6,0±0,04
Приріст показника	1,9%	1,9%	2,1%	1,7	1,8%	3,3%
12-13-річні футболісти						
I етап	5,8±0,04	6,1±0,04	5,6±0,04	5,4±0,04	5,4±0,04	5,4±0,05
II етап	6,1±0,04	6,3±0,04	5,7±0,05	5,2±0,05	5,3±0,04	5,3±0,05
Приріст показника	5,2%	3,3%	1,8%	3,8%	1,9%	1,9%
Етапи дослідження	Точність передач м'яча на середню відстань після обведення 3-х стійок, бали/с			Точність передач м'яча на велику відстань після обведення 3-х стійок, бали/с		
10-11-річні футболісти						
I етап	2,5 балів 11,1±0,3	2,1 балів 11,3±0,03	2,3 балів 11,7±0,3	2,6 балів 12,4±0,4	3,0 балів 11,7±0,4	2,2 балів 12,7±0,5
II етап	3,2 балів 10,4±0,3	2,7 балів 10,8±0,4	2,5 балів 11,5±0,4	3,5 балів 11,3±0,4	3,5 балів 11,3±0,4	2,5 балів 12,2±0,3
Приріст показника	28,0% 6,3%	28,6% 4,4%	8,7% 1,7%	34,6% 8,9%	16,7% 3,4%	13,6% 3,9%
12-13-річні футболісти						
I етап	3,2 балів 9,6±0,4	2,8 балів 10,1±0,5	2,6 балів 10,4±0,4	3,7 балів 9,4±0,5	3,4 балів 9,3±0,5	3,2 балів 9,7±0,3
II етап	3,6 балів 8,7±0,3	3,4 балів 9,5±0,4	2,7 балів 10,1±0,4	4,2 балів 9,1±0,5	3,7 балів 9,0±0,5	3,4 балів 9,5±0,3
Приріст показника	12,5% 9,4%	21,4% 5,9%	3,8% 5,6%	13,5% 3,2%	8,8% 3,2%	6,3% 2,1%

Примітка. Жирним виділено кращі результати середніх показників та їх приросту у групах обстежуваних.

кий рівень швидкості реагування виконували ТД «Біг на 30 м з веденням м'яча» за $5,7 \pm 0,05$ с, в середньому, а під час II етапу середнє значення в них становило $5,6 \pm 0,05$ с, тобто приріст показника становив 1,7%. В інших групах ми відмічаємо відносно попередньої групи відносно кращі результати у прирості показника виконання цієї ТД. Зокрема, приріст показника у цих групах становив 1,8% та 3,3% відповідно, хоча середні значення виконання ТД «Біг на 30 м з веденням м'яча» в них відрізнявся як під час I, так і під час II етапів. Середній показник виконання цього завдання у 10-11 річних футболістів з середнім рівнем швидкості реагування під час I етапу становив $5,8 \pm 0,06$ с, а під час II етапу – $5,7 \pm 0,07$ с. У футболістів 10-11 років з низьким рівнем швидкості реагування відмічаємо $6,2 \pm 0,05$ с та $6,0 \pm 0,04$ с, відповідно під час I та під час II етапів обстеження.

Для оцінки технічної підготовленості юних футболістів ми пропонували виконати «Точність передач м'яча на середню відстань після обведення трьох стійок». Виконання оцінювали за кількістю балів й за показником часу, що витрачається на обведення стійок та на удар по м'ячу.

Аналіз отриманих показників виконання цієї ТД вказує на те, що футболісти 10-11 років з високим рівнем швидкості реагування характеризувалися відносно кращими показниками як під час I етапу, так і під час II етапу обстеження, відмічався й відносно вищий результат приросту цих показників. Зокрема, під час I етапу обстеження футболісти з високим рівнем швидкості реагування виконали завдання із оцінкою «2,5» балів, в середньому, а час виконання завдання склав $11,1 \pm 0,3$ с, тоді як на II етапі – футболісти отримали оцінку «3,2» бали та виконали це завдання за $10,4 \pm 0,3$ с, приріст показників становив 28,0% (за якісною характеристикою) та 6,3% (за кількісною характеристикою). Найгірші результати виконання цього завдання, як і у попередніх випадках спостерігалися у групі футболістів 10-11 років з низьким рівнем швидкості реагування, лише під час I етапу, де у них виявився відносно кращий результат, порівняно з футболістами з середнім рівнем швидкості реагування за кількістю балів. Зокрема, під час I етапу в цій групі футболістів ми відмічаємо виконання завдання на рівні 2,3 балів із часом виконання завдання $11,7 \pm 0,3$ с, під час II етапу на рівні 2,5 балів із часом виконання $11,5 \pm 0,4$ с (приріст 8,7% за кількістю балів та 1,7% за показником швидкості виконання цієї ТД (табл. 2.).

Останнім завданням у нашій комплексній оцінці успішності оволодіння ТД ми запропонували виконання завдання «Точність передач м'яча на велику відстань після обведення 3-х стійок». У результаті чого можна відмітити, що в групі 10-11 річних футболістів з високим рівнем швидкості реагування відмічаємо приріст показника кількості балів на 34,6%, показник приросту швидкості виконання цього завдання – 8,9%. Хоча кращі, в підсумку, дані виконання цього завдання під час I етапу дослідження відмічено в групі футболістів з середнім рівнем швидкості реагування, а саме 3,0

бали за якість виконання цього завдання та із часом його виконання $11,7 \pm 0,4$ с. Під час II етапу обстеження ми відмічаємо завдяки кращому приросту показників відносно вищий результат у групі футболістів 10-11 років з високим рівнем швидкості реагування. Зокрема, середній показник в цій групі під час виконання даного завдання на I етапі становив, в середньому, 2,6 балів та із часом його виконання $12,4 \pm 0,4$ с, тоді як під час II етапу, відповідно – 3,5 балів та $11,3 \pm 0,4$ с. Ми спостерігаємо відносно гірші показники виконання завдання футболістами 10-11 років з низьким рівнем швидкості реагування. У цій групі футболістів приріст показника становив, відповідно 13,6% за кількістю балів та 3,9% за часом виконання цього завдання (табл.2.).

Схожий результат аналізу зв'язку рівня ТД зі швидкістю реагування ми спостерігали при порівнянні даних у футболістів 12-13 років. Слід відмітити, що під час I та II етапів дослідження відносно кращими показниками виконання ТД характеризувалися юні футболісти віком 12-13 років із високим і середнім своїм рівнем швидкості реагування. Хоча при цьому лише у деяких випадках ми спостерігали статистично значимі різниці показників виконання ТД у групах обстежуваних з різним рівнем ЛП РВ 2-3 ($p < 0,01$).

Отже, аналіз виконання футболістами 12-13 років технічного завдання «Удар по м'ячу на точність» під час I та II етапах показав, що відносно кращі показники виявилися властивими футболістам з середнім рівнем швидкості реагування, і становили відповідно $6,1 \pm 0,04$ разів та $6,3 \pm 0,04$ разів. Слід відмітити, що під час I та II етапів обстеження гіршими показниками виконання цього завдання характеризувалися футболісти цього віку з низькою швидкістю реагування. Здійснивши аналіз показників під час I та II етапів та їх різниць за показниками приросту можемо відмітити, що в групі футболістів 12-13 років, яким властива висока швидкість реагування приріст виконання даного завдання відмічався на рівні 5,2% (найкращий результат у групах обстеження за показником швидкості реагування), у групі футболістів з середнім рівнем швидкості реагування показник успішності оволодіння ТД становив 3,3%, тоді як у групі футболістів з низьким рівнем швидкості реагування приріст спостерігався на рівні 1,8% (табл. 2).

З даних таблиці 2, з яких видно, що під час I і II етапів обстеження ми спостерігаємо відносно кращі показники виконання «Бігу на 30 м з веденням м'яча» футболістами 12-13 років з високим рівнем швидкості реагування, відносно гірші показники ми у футболістів з середнім та низьким рівнем швидкості реагування. Під час I етапу обстеження футболісти 12-13 років з високим рівнем швидкості реагування виконували дану ТД у середньому за $5,4 \pm 0,04$ с, тоді як II етапі – за $5,2 \pm 0,05$ с (приріст показника 3,8%). Приріст показника у групі з середнім та низьким рівнем швидкості реагування становив по 1,9%. Показник виконання цього завдання у футболістів 12-13 років з середнім рівнем швидкості реагування під час I етапу обстеження становив $5,4 \pm 0,04$ с, під час II етапу обстеження – $5,3 \pm 0,04$

с. В групі футболістів з низьким рівнем швидкості реагування показник становив $5,4 \pm 0,05$ с на першому та $5,3 \pm 0,05$ с другому етапах обстеження.

Далі наступним завданням, щоб можна було оцінити рівень технічної підготовленості футболістів 12-13 років ми пропонували виконувати ТД «Точність передач м'яча на середню відстань після обведення 3-х стійок». Показник виконання оцінювався за кількістю отриманих балів та за показником часу, який витрачається на обведення стійок та на здійснення удару по м'ячу. Здійснений аналіз отриманих даних виконання цієї ТД показав, що футболісти 12-13 років з високим рівнем швидкості реагування характеризувалися відносно кращими показниками на І етапі та на ІІ етапах обстеження. Під час І етапу обстеження футболісти з високим рівнем швидкості реагування виконали це завдання із середньою оцінкою на «3,2» балів, а час виконання цього завдання становив $9,6 \pm 0,4$ с, під час ІІ етапу вони отримали оцінку «3,7» бали і виконали це завдання за $8,7 \pm 0,3$ с. Відповідно приріст показників становив 12,5% за кількістю балів та 9,4% за часом виконання цього завдання (табл. 2.). Найвищий показник приросту кількості набраних балів ми спостерігаємо у групі футболістів 12-13 років з середнім рівнем швидкості реагування – 21,4%. Подібно, як й у попередніх випадках ми відмічаємо відносно гірші результати виконання даної ТД у футболістів 12-13 років з низьким рівнем швидкості реагування. Зокрема, під час І етапу у цій групі ми відмічаємо виконання цього завдання на рівні 2,6 балів й з часом виконання $10,4 \pm 0,4$ с, під час ІІ етапу показник кількості балів становив 2,7 балів, а час виконання $10,1 \pm 0,4$ с. При цьому приріст показників виявився на рівні 3,8% за кількістю балів та 5,6% за швидкістю виконання даного завдання (табл.2.).

І останнім завданням при вивченні успішності оволодіння ТД ми запропонували виконання завдання «Точність передач м'яча на велику відстань після обведення 3-х стійок». У результаті слід відмітити, що у групі фут-

болістів 12-13 років з високим рівнем швидкості реагування ми відмічаємо найкращий результат під час приросту показників, а саме за показником кількості балів на 13,5%, за часом виконання цього завдання – 3,2%. Хоча більш кращі абсолютні результати виконання цього завдання під час І та ІІ етапів обстеження спостерігалися в групі футболістів з високим та середнім рівнем швидкості реагування. Зокрема, кращий результат виконання цієї ТД на обох етапах обстеження за кількістю отриманих балів відмічався у групі футболістів з високим рівнем швидкості реагування: на І етапі результат становив 3,7 балів, а під час ІІ етапу – 4,2 бали. В групі футболістів з середнім рівнем швидкості реагування ми відмічаємо кращі результати часу виконання цієї ТД, відповідно $9,3 \pm 0,5$ с під час І та $9,0 \pm 0,5$ с під час ІІ етапу обстеження. Слід також відмітити, що ми відмічаємо гірші показники виконання завдання футболістами з низьким рівнем швидкості реагування, і в них приріст показника становив 6,3% за кількістю балів та 2,1% за часом виконання завдання (табл. 2.).

Отже, можна стверджувати, що футболістам як 10-11 років, так й 12-13 років з високим та середнім рівнем швидкості реагування, в цілому, характерні відносно кращі результати виконання різних завдань, за допомогою яких ми визначали їх рівень технічної підготовленості.

Висновки. З'ясовано, що за всіма показниками, що використовувалися для оцінки швидкості реакції відносно кращими результатами визначалися футболісти старшої за віком групи. Пояснюється кращою в цьому віці налагодженістю роботи різних ланок рухового аналізатора, що є відповідальними за розвиток й перебіг швидкісних характеристик людини. У результаті дослідження залежності між швидкістю реагування та технічної підготовленості юних футболістів можна зробити заключення, що футболістам обох вікових груп з високим та середнім рівнями швидкості реагування, в цілому, властиві відносно кращі результати оволодіння технічними діями.

Література:

1. Голяка С.К. Стан властивостей основних нервових процесів, функцій пам'яті та уваги у спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. Харків, 2008. №9. С. 27–30.
2. Козіна Ж.Л. Ефективність практичного застосування психофізіологічних методів дослідження в ситуаційних видах спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. №6. С. 54–59.
3. Коробейніков Г.В., Приступа Є.Н., Коробейнікова Л.Г., Бріскін Ю.А. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
4. Костюкевич В.М. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. №18. С. 92–102.
5. Литвиненко О. О. Дослідження впливу швидкості сенсомоторних реакцій на техніко-тактичну підготовленість юних футболістів : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». Херсон : ХДУ, 2021. 54 с.
6. Макаренко М.В., Лизогуб В.С., Безкопильний О.П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Черкаси: Вертикаль, 2014. 102 с.
7. Степаненко В.М. Динаміка вікових особливостей показників ефективності захисних тактичних дій та психофізіологічних характеристик юних футболістів 11-15 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. №17. С. 16–25.
8. Makarenko MV, Holiaka SK. [Individual-typological qualities of the higher nervous activity and sensomotor reactions in students with different level of sport qualifications]. *Fiziol Zh.* 2005;51(4):70-4. Ukrainian.

References:

1. Holiaka, S.K. (2008) Stan vlastyvostey osnovnyh nervovyh procesiv, fynkcyi pamyati ta uvagy u sportsmeniv [The state of properties of the main nervous processes, functions of memory and attention in athletes]. *Pedagogika, psykholgia ta medyko-biologichni problem fizychnogo vyhovannya ta sportu*. – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. *Kharkiv*. 9. 27-30. [in Ukrainian].
2. Kozina, Zh.L. (2006) Efektyvnist praktychnogo zastosuvannya psyhofiziologichnyh metodiv doslidzhennya v sytuatsiynyh vyдах sportu [Effectiveness of practical application of psychophysiological research methods in situational sports]. *Pedagogika, psykholgia ta medyko-biologichni problem fizychnogo vyhovannya ta sportu*. – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. *Kharkiv*. 6. 27-30. [in Ukrainian].
3. Korobeynikov, G.V., Prystupa, Ye.N., Korobeynikova, L.G.& Briskin, Yu.A. (2013) Ocinyuvannya psyhofiziologichnyh staniv u sporti: monografia [Assessment of psychophysiological conditions in sports: monographia]. Lviv: LSuphC. 312 [in Ukrainian].
4. Kostyukevych, V.M. (2014) Modeluvannya v systemi pidgotovky sportsmeniv vysokoi kvalifikacii [Modeling in the training system of highly qualified athletes]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovya natsii* – Physical culture, sport and health of the nation. Vinnytsya: VSPU named after M. Kotsyubynskyi. 18. 92-102 [in Ukrainian].
5. Lytvynenko, O.O. (2021) Doslidzhennya vplyvu shvydkosti sensomotornyh reakcii na tehniko-taktychnu pidgotovlenist yunyh futbolistiv [Study of the influence of the speed of sensorimotor reactions on the technical and tactical preparedness of young football players]. *Kvalifikatsiyna robota na zdobuttya stupenia vyschoyi osvity «magistr»* – qualification work for the degree of "master". Kherson : KhSU. 54 [in Ukrainian].
6. Makarenko, M.V., Lyzogub, V.S.& Bezcopylnyi, O.P. (2014) Metodychni vkazivky do praktykumu z dyferencialnoi psyhofiziologii ta fiziologii vyschoi nervovoi diyalnosti ludyny [Methodical guidelines for the workshop on differential psychophysiology and physiology of higher human nervous activity]. Chercasy, Vertycal, 352 [in Ukrainian].
7. Stepanenko, V.M. (2004) Dynamika vikovyh osoblyvostei pokaznykiv tfeektyvnosti zahysnyh taktychnykh diyi ta psyhofiziologichnyh harkterystyk yunyh futbolistiv 11-15 rokiv [Dynamics of the age characteristics of indicators of the effectiveness of defensive tactical actions and psychophysiological characteristics of young football players aged 11-15]. *Pedagogika, psykholgia ta medyko-biologichni problem fizychnogo vyhovannya ta sportu*. – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. *Kharkiv*. 17. 16-25. [in Ukrainian].
8. Makarenko MV, Holiaka SK. [Individual-typological qualities of the higher nervous activity and sensomotor reactions in students with different level of sport qualifications]. *Fiziol Zh*. 2005;51(4):70-4. [in Ukrainian].

ОЦІНКА ПРІОРИТЕТІВ У СТАВЛЕННІ ДО ЧИННИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ

Міхесенко Олександр Іванович,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри терапії та реабілітації
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-5209-0755
Scopus Author ID: 57216844397
Researcher ID: JQJ-3375-2023

Іваній Ігор Володимирович,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-8245-1371

Жамардій Валерій Олександрович,
доктор педагогічних наук, доцент,
професор закладу вищої освіти кафедри фізичної та реабілітаційної медицини
Полтавського державного медичного університету
ORCID ID: 0000-0002-3579-6112

Неусмехова Ірина Сергіївна,
викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Полтавського державного аграрного університету
ORCID ID: 0009-0009-8425-9602

В останні десятиліття спосіб життя як один із найважливіших факторів здоров'я викликає значний інтерес дослідників. Студентська молодь становить сегмент суспільства, який має найбільший потенціал в аспекті опанування знань про здоров'я, отримання користі від політики та ініціатив у сфері охорони здоров'я, заснованих на обґрунтованих дослідженнях та інформації. Метою нашого дослідження було визначення складових здорового способу життя та чинників здоров'я, які мають для студентів пріоритетне значення в аспекті ефективності впливу на здоров'я; з'ясування спектру засобів оздоровлення, які використовують студенти у власній оздоровчій практиці, окреслення чинників, які перешкоджають їм піклуватися про своє здоров'я, а також аналіз динаміки змін під час навчання студентів у вищому навчальному закладі. Результати експерименту стали підґрунтям для пошуку і реалізації нових педагогічних форм, засобів, інтерактивних методів навчання, які актуалізують знання про здоров'я в свідомості студентів, підвищують їх значимість, створюють можливості для успішного оволодіння цими знаннями і ефективного практичного застосування. Здобуття досвіду здоров'ятворення є важливим не тільки з погляду опанування відповідних практичних умінь і навичок, які потім стають звичками і складовими здорового способу життя, але в аспекті формування мотивації студентської молоді до використання набутих знань. Поведінка завжди пов'язана з мотивацією, яка створюється саме в процесі навчання, виховання та розвитку особистості. Широке використання інтерактивних методів навчання, в основі яких є більш тісні суб'єкт-суб'єктні стосунки між викладачами і студентами, повноправність тих, хто навчає, і тих, хто вчиться, сприяють більш відповідальному ставленню студентів до самопідготовки, самоосвіти як у процесі навчання, так і в побутовій чи професійній діяльності.

Ключові слова: чинники здоров'я, анкетування, поведінка, спосіб життя.

Mikheienko Oleksandr, Ivaniy Ihor, Zhamrdiy Valeriy, Neusmekhova Iryna. Assessment of priorities in relation to the factors of a healthy lifestyle of students of different courses

In recent decades, lifestyle as one of the most important health factors has attracted considerable interest from researchers. Student youth are the segment of society that has the greatest potential to become health literate and benefit from evidence-based research and information-based health policies and initiatives. The purpose of our study was to determine the components of a healthy lifestyle and health factors that are of priority importance for students in terms of the effectiveness of the impact on health; elucidation of the spectrum of health care products used by students in their own health care practice, delineation of factors that prevent them from taking care of their health, as well as analysis of the dynamics of changes during the study of students at a higher educational institution. The results of the experiment became the basis for the search and implementation of new pedagogical forms, means, interactive teaching methods that actualize knowledge about health in the minds of students, increase their significance, create opportunities for successful mastery of this knowledge and effective practical application. Gaining health-building experience is important not only from the point of view of mastering relevant practical skills and abilities, which then become habits and components of a healthy lifestyle, but also from the aspect of forming the motivation of student youth to use the acquired knowledge. Behavior is always related to motivation, which is

created precisely in the process of training, education and personality development. Wide use of interactive teaching methods, which are based on closer subject-subject relationships between teachers and students, empowerment of those who teach and those who learn, contribute to a more responsible attitude of students to self-training, self-education as a learning process, as well as in household or professional activities.

Key words: health factors, questionnaires, behavior, lifestyle.

Вступ. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується загостренням політичних, соціальних, економічних, демографічних проблем, які негативно впливають на стан здоров'я населення. Особливої турботи потребує здоров'я дітей та студентської молоді. Результати численних наукових досліджень вказують на те, що стан здоров'я сучасної молоді перебуває на критичному рівні [1]. Згідно із даними наукових досліджень провідним чинником, що визначає індивідуальне здоров'я людини є спосіб її життя [2; 3]. Основні підходи до побудови здорового способу життя, збереження, відновлення та зміцнення здоров'я визначаються соціальною політикою держави, спрямованою на покращення здоров'я та якості життя наших громадян, особливо здоров'я підростаючого покоління як інтегративного показника суспільного розвитку, важливого чинника впливу на економічний та культурний потенціал країни. Покращити ситуацію покликані запроваджені на рівні держави заходи, мета яких збереження і зміцнення здоров'я громадян, забезпечення належної якості життя населення, підвищення рівня працездатності, збільшення тривалості життя та активного довголіття кожного людини нашої країни. Йдеться про ініціативу із запровадження і реалізації стратегічних державних заходів, таких як «Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року», «Національна стратегія розвитку оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року – «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», «Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» та ін. Вказані програми забезпечують необхідні передумови для формування культури здоров'я дітей та молоді, їх фізичного розвитку, ціннісного ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я тих, хто їх оточує. Водночас проблема здоров'я молоді сьогодні є не тільки справою державних інституцій, але й глобальним завданням суспільства, школи, сім'ї і самої молоді людини [4; 5; 6]. Проблему виховання свідомого і дбайливого ставлення до здоров'я необхідно вирішувати, насамперед, засобами освіти, адже побудова здорового способу життя як багатокomпонентного поняття передбачає наявність міждисциплінарних знань, а також умінь і навичок їх практичної реалізації у повсякденному житті [7]. Державні програми інвестицій у сферу формування культури здоров'я та здорового способу життя здатні суттєво вплинути на стан здоров'я населення і тривалість життя людей. Утім практична їх реалізація пов'язана з підготовкою кваліфікованих спеціалістів, які компетентні у питаннях виховання культури здоров'я та здорового способу життя. Дотримання правил і норм здорового способу життя повинна стати однією з пріоритетних вимог до

вчителів і студентів, які в майбутньому планують стати вчителями чи лікарями. Саме тому під час професійної підготовки цих студентів актуальним є завдання з виховання культури здоров'я студентів, розвиток їх компетентності у збереженні, відновленні й зміцненні як власного здоров'я, так і суб'єктів своєї професійної діяльності [8; 9].

Матеріали та методи. У порівняльному перехресному дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів і магістратури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, Полтавського державного медичного університету і Полтавського державного аграрного університету, які відповіли на питання анкети. Опитування здійснювалося протягом 2021-2024 років. Метою дослідження було визначення рейтингу чинників здоров'я та складових здорового способу життя за ступенем впливовості на стан здоров'я в уявленні студентів, з'ясування спектру засобів оздоровлення, яким студенти надають перевагу і послуговуються в практиці повсякденного життя, а також аналіз умов (факторів), які заважають студентам піклуватися про своє здоров'я. Особливість даного опитування полягала в тому, що всі респонденти поділялися на дві категорії. До першої категорії входили студенти 1-2 курсів, а другу категорію складали студенти 3-4 курсів і магістратури. Серед студентів 1-2 курсів в опитуванні взяли участь 296 осіб, а серед студентів 3-4 курсів і магістратури – 305 осіб. Поділ респондентів здійснювався з метою виявлення динаміки змін у їх ставленні до здоров'я, чинників та складових здорового способу життя, які відбуваються під впливом накопиченого теоретичного і практичного досвіду у період навчання. Переконаність у тому, що такі зміни відбуваються вселяв той факт, що під час навчання студенти опановують дисципліни, предмет дослідження яких, прямо чи опосередковано, пов'язаний зі здоров'ям, здоровим способом життя, розвитком фізичних якостей тощо. Результати експерименту давали можливість здійснити порівняльний аналіз і з'ясувати якісні характеристики цих змін.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики (метод кутового перетворення Фішера). Обробка отриманих даних здійснювалася з використанням методів описової статистики, результати яких подано у таблицях в абсолютних величинах і відсотках.

Результати. Для з'ясування спектру складових здорового способу життя та засобів, яким студенти надають перевагу у власній оздоровчій практиці, а також визначення чинників, які найбільше заважають їм піклуватися про власне здоров'я, було сформульо-

вано низку питань із запропонованими варіантами відповідей.

Завдяки першому питанню було з'ясовано пріоритетний набір складових здорового способу життя і чинників здоров'я, які, в уявленні студентів, є найбільш важливими і ефективними в аспекті впливу на здоров'я. Респондентам було запропоновано серед вказаних чинників обрати 3, які, на їх думку, є найважливішими (Таблиця 1). Також була запропонована можливість висловити власну думку (ваш варіант). Лідерами серед вказаних чинників стали: «Харчування» (172 осіб, або 58.1%), «Режим дня, відпочинок, повнонічний сон» (122 осіб, або 41.22%) і «Спадковість» (119 осіб, або 40.2%). Важливе значення студенти також надають психоемоційному стану (118 відповідей, або 39.86%), фізичній культурі (106 відповідей, 35.81%) і відсутності шкідливих звичок (81 відповідь, 27.36%). Спорт у цьому рейтингу посів сьому позицію з результатом 79 відповідей (26.69%).

Отже, у виборі найбільш впливових чинників здоров'я студентська аудиторія надає перевагу, насамперед, тілесно-орієнтованим практикам, адже така опція як духовність привернула увагу лише 6 (2.02%) респондентів. Водночас недооціненими, на нашу думку, залишилися загартування (8 прибічників, або 2.7%), що не узгоджується з реальним використанням процедур загартування, про що заявили 34 респонденти.

Опитування студентів старших курсів і магістратури показало суттєве збільшення кількості прибічників харчування (зі 172, або 58.1% до 207, або 67.87%) ($p<0.01$). Незначно збільшилася кількість прихильників фармакології і сучасних медичних технологій (з 18 до 29 осіб) ($p>0.05$), а спорт, екологія і стан ендоекології, навпаки, знизили свій рейтинг ($p<0.05$). Водночас збільшилася кількість тих, хто висловив особисту думку (з 6 до 16 осіб) ($p<0.05$). Найбільш характерними відповідями були такі: «Здоровий спосіб життя без шкідливих звичок», «Усе зазначене», «Від способу життя, завантаженості справами, специфіки роботи, які визначають

харчування, сон, відпочинок та емоції», «Всі вказані чинники важливі, оскільки кожен з них має специфічний вплив на організм і здоров'я». Решта чинників не зазнала суттєвих змін.

Метою другого питання було з'ясування спектру засобів, які найчастіше практикують наші студенти у повсякденному житті для зміцнення власного здоров'я (таблиця 2). У цьому опитуванні респонденти також мали можливість обрати одну або кілька варіантів відповідей. Згідно із результатами найбільш рейтинговими виявилися: харчування (172 відповіді, або 58.1% з числа опитаних); спосіб життя без шкідливих звичок (147 (49.66%) відповідей); спорт (147 (49.66%) відповідей). Фізичною культурою займаються 127 (42.9%) респондентів, а для 15 (5.07%) з них цей засіб є єдиним варіантом зміцнення здоров'я серед усіх перелічених. Значна кількість студентів (60 (20.27%)), вказали, що вживають фармакологічні препарати. Причому у 12 (4.05%) респондентів ця опція була єдиною відповіддю серед усіх зазначених. Загальна кількість відповідей становила 786 (середній показник – 2.66 відповідей на одного респондента).

У відповідях студентів старших курсів дещо втратила свої позиції опція «Спорт» (зі 147 до 110 респондентів), натомість зросла кількість прихильників фізичної культури (зі 127 до 168 осіб) і психоемоційних практик (зі 73 до 110 осіб) ($p<0.01$). Дещо збільшилася кількість прибічників способу життя без шкідливих звичок (з 147 до 171), очищення організму (з 24 до 36) і зменшилася кількість тих, хто вживає фармакологічні препарати (з 60 до 45) ($p<0.05$). Решта позицій не зазнала суттєвих змін. Загальна кількість відповідей становила 856 (у середньому по 2.8 відповідей на одного респондента).

Примітним є те, що на перших курсах два студента (0.68%) у власному варіанті відповідей вказали, що не практикують жодних оздоровчих засобів, натомість четверо (1.31%) студентів старших курсів зазначили, що їх оздоровча програма «включає всі варіанти в комплексі».

Таблиця 1

Найважливіші чинники здоров'я

Питання анкети і варіанти відповідей	Результати				
	1-2 курс		3-4 курс і магістратура		p
	n	%	n	%	
Серед перелічених чинників впливу на здоров'я людини оберіть 3, які, на вашу думку, є найбільш важливими і ефективними					
Харчування	172	58.10	207	67.87	<0,01
Режим дня, відпочинок, повнонічний сон	122	41.22	130	42.62	>0,05
Спадковість	119	40.20	114	37.38	>0,05
Психоемоційний стан	118	39.86	114	37.38	>0,05
Фізична культура	106	35.81	101	33.11	>0,05
Відсутність шкідливих звичок	81	27.36	81	26.56	>0,05
Спорт	79	26.69	61	20.00	<0,05
Екологія і стан ендоекології	45	15.20	32	10.49	<0,05
Фармакологія і сучасні медичні технології	18	6.08	29	9.50	>0,05
Загартування	8	2.70	12	3.93	>0,05
Духовність	6	2.02	8	2.62	>0,05
Ваш варіант	6	2.02	16	5.25	<0,05

Засоби оздоровлення у власній практиці

Питання анкети і варіанти відповідей	Результати				
	1-2 курс		3-4 курс і магістратура		p
	n	%	n	%	
У власній практичній діяльності зі зміцнення здоров'я ви застосовуєте:					
Харчування	172	58.10	183	60.00	>0,05
Спосіб життя без шкідливих звичок	147	49.66	171	56.06	>0,05
Спорт	147	49.66	110	36.07	<0,01
Фізичну культуру	127	42.90	168	55.08	<0,01
Психоемоційні практики (позитивні емоції, образно-вольові настрої, аутотренінг, молитва, медитація тощо)	73	24.66	110	36.07	<0,01
Фармакологічні препарати	60	20.27	45	14.75	<0,05
Процедури загартування	34	11.49	29	9.51	>0,05
Очищення організму	24	8.10	36	11.80	>0,05
Ваш варіант	2	0.68	4	1.31	>0,05

Третє питання стосувалося умов та чинників, які перешкоджають студентам піклуватися про своє здоров'я (таблиця 3). На початкових курсах лідером серед вказаних чинників виявилися лінощі – 207 відповідей (майже 70% опитаних). Причому для 61 (20.6%) студентів – це була єдина вказана причина. На завантаженість справами, брак часу поскаржилися 120 (40.54%) респондентів, причому для 47 (15.88%) осіб є лише однією причиною. Недостатній рівень знань і побоювання зашкодити здоров'ю мають 72 осіб (24.32%), причому у 24 (8.1%) з них ця опція була єдиною відповіддю. Переконаність в ефективності ліків і можливостях сучасної медицини вказали 27 (9.12%) респондентів, а 12 (4.05%) з них позначили як єдино можливий варіант. Власні відповіді дали 24 (8.1%) респонденти. Узагальнений їх зміст можна сформулювати так: «Нічого не заважає, я добре дбаю про своє здоров'я»; «Якщо йдеться про здоров'я – нічого не повинно заважати». Незначна кількість респондентів, а саме 4 особи (1.35%) впевнені, що будь-які зусилля в цьому напрямі є марними і нічого не змінять.

Загальна кількість відповідей – 505 (в середньому по 1.7 на одного респондента).

Важливо відзначити, що на старших курсах значно зменшилася кількість студентів, для яких головною перешкодою на шляху до здоров'я є лінощі (з 207 до 106 осіб) ($p<0.01$). Водночас збільшилася кількість студентів, для яких на заваді стає завантаженість справами (зі 120 до 167 осіб) ($p<0.01$). Також достовірно зменшилася частка тих, кому заважав недостатній рівень знань і побоювання зашкодити здоров'ю (з 72 (24.32%) до 36 (11.8%) осіб) ($p<0.01$), переконаність в ефективності ліків і можливостях сучасної медицини (з 27 (9.12%) до 4 (1.31%), вплив оточення, кола друзів, які байдуже ставляться до здоров'я (з 22 (7.43%) до 12 (3.93%) осіб), відсутність бажання займатися здоров'ям (з 15 (5.07%) до 8 (2.62%) осіб). Примітним є те, що на старших курсах значно більше студентів, а саме 41 (13.44%), сформулювали власну відповідь на поставлене питання, де висловили або схожі думки із зазначеними вище, або формулювання на кшталт: «Нічого, окрім роботи». Загальна кількість відповідей – 390 (в середньому по 1.3 на одного респондента).

Таблиця 3

Чинники, що перешкоджають піклуванню про здоров'я

Питання анкети і варіанти відповідей	Результати				
	1-2 курс		3-4 курс і магістратура		p
	n	%	n	%	
Що заважає вам дбати про своє здоров'я?					
Лінощі	207	69.93	106	34.75	<0,01
Завантаженість справами, брак часу	120	40.54	167	54.75	<0,01
Недостатній рівень знань і побоювання зашкодити здоров'ю	72	24.32	36	11.8	<0,01
Переконаність в ефективності ліків і можливостях сучасної медицини	27	9.12	4	1.31	<0,01
Вплив оточення, кола друзів, які байдуже ставляться до здоров'я	22	7.43	12	3.93	<0,05
Відсутність бажання займатися здоров'ям	15	5.07	8	2.62	>0,05
Втрата сенсу життя, відсутність задоволеності життям, духовний дискомфорт	14	4.73	12	3.93	>0,05
Упевненість, що будь-які зусилля в цьому напрямі є марними і нічого не змінять	4	1.35	4	1.31	>0,05
Ваш варіант	24	8.11	41	13.44	<0,05

Результати педагогічного експерименту стали підґрунтям для пошуку і реалізації нових педагогічних форм, засобів, інтерактивних методів навчання, які актуалізують знання про здоров'я в свідомості студентів, підвищують їх значимість, створюють можливості для успішного оволодіння цими знаннями і ефективного практичного застосування. Здобуття досвіду здоров'ятворення є важливим не тільки з погляду опанування відповідних практичних умінь і навичок, які потім стають звичками і складовими здорового способу життя, але в аспекті формування мотивації студентської молоді до використання набутих знань. Поведінка завжди пов'язана з мотивацією, яка створюється саме в процесі навчання, виховання та розвитку особистості. Широке використання інтерактивних методів навчання, в основі яких є більш тісні суб'єкт-суб'єктні стосунки між викладачами і студентами, повноправність тих, хто навчає, і тих, хто вчиться, сприяють більш відповідальному ставленню студентів до самопідготовки, самоосвіти як у процесі навчання, так і в побутовій чи професійній діяльності.

Висновки. Результати опитування студентів молодших курсів засвідчили, що найбільш важливими і ефективними в аспекті впливу на здоров'я респонденти вважають харчування (172 осіб, або 58.1%), режим дня, відпочинок, повноцінний сон (122 осіб, або 41.22%), спадковість (119 осіб, або 40.2%). Важливе значення для студентів мають також психоемоційний стан (118 відповідей, або 39.86%), фізична культура (106 відповідей, 35.81%), відсутність шкідливих звичок (81 відповідей, 27.36%). Опитування студентів старших курсів і магістратури показало суттєве збільшення кількості прибічників харчування (зі 172 до 207 осіб) ($p < 0.01$). Незначно збільшилася кількість прихильників фармакології і сучасних медичних технологій (з 18 до 29 осіб) ($p > 0.05$), а спорт, екологія і стан ендоекології, навпаки, знизили свій рейтинг ($p < 0.05$). Водночас збільшилася кількість тих, хто висловив особисту думку (з 6 до 16 осіб) ($p < 0.05$).

Серед засобів оздоровлення, які практикують студенти молодших курсів найбільш рейтинговими виявилися харчування (172 відповіді, або 58.1%); спосіб життя без шкідливих звичок (147 (49.66%) відповідей);

спорт (147 (49.66%) відповідей). Фізичною культурою займаються 127 (42.9%) респондентів. Значна кількість студентів (20.27%) вживають фармакологічні препарати. У відповідях студентів старших курсів дещо втратила свої позиції опція «Спорт» (зі 147 до 110 респондентів), натомість зросла кількість прихильників фізичної культури (зі 127 до 168 осіб) і психоемоційних практик (зі 73 до 110 осіб) ($p < 0.01$). Дещо збільшилася кількість прибічників способу життя без шкідливих звичок (з 147 до 171), очищення організму (з 24 до 36) і зменшилася кількість тих, хто вживає фармакологічні препарати (з 60 до 45) ($p < 0.05$).

Лідером серед чинників, які перешкоджають студентам молодших курсів піклуватися про своє здоров'я виявилися лінощі (69,93%). На завантаженість справами, брак часу поскаржилися 120 (40.54%) респондентів. Недостатній рівень знань і побоювання зашкодити здоров'ю мають 72 особи (24.32%). Переконаність в ефективності ліків і можливостях сучасної медицини виказали 27 (9.12%) респондентів. Власні відповіді дали 24 (8.1%) респонденти. На старших курсах кількість студентів, для яких головною перешкодою є лінощі значно зменшилася (з 207 до 106 осіб) ($p < 0.01$). Водночас збільшилася кількість тих, кому піклування про здоров'я заважає завантаженість справами (зі 120 до 167 осіб) ($p < 0.01$). Достовірно зменшилася частка тих, хто остерегався недостатнього рівня знань і побоювань зашкодити здоров'ю (із 72 (24.32%) до 36 (11.8%) осіб) ($p < 0.01$). На старших курсах зменшилася частка тих, для кого на заваді стояли переконаність в ефективності ліків і можливостях сучасної медицини (з 27 (9.12%) до 4 (1.31%), вплив оточення, кола друзів, які байдуже ставляться до здоров'я (з 22 (7.43%) до 12 (3.93%) осіб), відсутність бажання займатися здоров'ям (з 15 (5.07%) до 8 (2.62%) осіб). На старших курсах значно більше студентів (41 особа) сформулювали власну відповідь на поставлене питання, що свідчить про більш високий рівень сформованості критичного мислення.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні проблеми поширеності серед студентів шкідливих звичок та знаходженні шляхів їх запобігання.

References:

1. Kolomoiets H., Rebryna A., Dutchak Y., et al. Analysis of health and physical fitness Indicators of modern youth. *Acta Balneol.* 2022. №5(171). P. 457-462.
2. Farhud D. D. Impact of Lifestyle on Health. *Iran J Public Health.* 2015. №44(11). P. 1442-1444.
3. Wang J., Wang Y., Guo Z., Lin Z., Jin X., Niu H., Wu Y., Tang L., Hou H. Influence of lifestyle on suboptimal health: Insights from a national cross-sectional survey in China. *J Glob Health.* 2023. №17. P. 13:04151.
4. Henson J., De Craemer M., Yates T. Sedentary behaviour and disease risk. *BMC Public Health.* 2023. Vol. 19, №23(1). P. 2048.
5. Pengpid S., Peltzer K. Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *Int J Environ Res Public Health.* 2019. №16(12). P. 2084.
6. Sunday S., Clancy L., Hanafin J. The associations of parental smoking, quitting and habitus with teenager e-cigarette, smoking, alcohol and other drug use in GUI Cohort '98. *Scientific Reports.* 2023. №16;13(1). P. 20105.
7. Mikheienko O., Lianno Y., Tkachenko A., et al. Preventive Model of Formation of Health-save Competence of Student Youth with the Use of Natural Physiotherapy. *Acta Balneol.* 2022. №5(171). P. 433-438.
8. Okhrimenko I., Zasenkov V., Chebotaryova O., et al. Assessment of Compliance with healthy Lifestyle standards by the Instructional staff of higher Educational Institutions. *Acta Balneol.* 2022; 5(171). P. 463-468.
9. Nosko M., Mekhed O., Ryabchenko S., et al. The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *Inter J Appl Exer Physiol.* 2020. №9(9). P. 18-28.

АСПЕКТИ НАВЧАННЯ КОНСУЛЬТУВАННЮ З ХАРЧУВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Паришкура Юлія Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації,
Державного торговельно-економічного університету
ORCID ID: 0000-0002-8777-1726
Scopus-Author ID: 57195975990

Підлужняк Олександр Іванович,

старший викладач кафедри фізичного виховання,
Вінницького національного технічного університету
ORCID ID: 0000-0002-7904-3761

Магула Олександр Степанович,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного
ORCID ID: 0000-0002-5486-1872

Гаврилова Надія Михайлівна,

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»,
ORCID ID: 0000-0002-0293-1576

Гетьман Лариса Миколаївна,

вчитель-методист, вчитель фізичної культури вищої категорії,
Навчально-виховний комплекс № 183 «Фортуна»
з поглибленим вивченням іноземних мов
(спеціалізована школа I ступеня – гімназія)
ORCID ID: 0009-0006-3858-4971

Метою даної роботи є актуалізація навчання консультуванню з харчування майбутніх фахівців Фізичної культури та спорту у процесі опанування освітнього компонента «Спортивне харчування». Важливими аспектами для здобувачів вищої освіти освітнього ступеню Бакалавр є ознайомлення з аспектами консультування із харчування у навчально-тренувальному процесі у спорті та фітнесі, зокрема у розумінні значення вітамінів, їх функцій і дії з іншими добавками, для покращення когнітивних функцій у тому ж числі.

Більшість осіб, що займаються спортом та фітнесом переконані у тому, що єдиний спосіб досягти гарного результату – це тренування та споживання відповідних препаратів для покращення фізичного стану на функції організму. Вони черпають інформацію засобом рекомендацій, тих, хто займається фізичними вправами поряд з ними довший час та через мережу інтернет. Хоча насправді це далеко не так, адже важливими факторами, які впливають на результат у спорті та фітнесу є наступні: відсутність стресу (емоційного та нервового перенапруження), відпочинок і сон, раціональне харчування та споживання харчових добавок для покращення діяльності організму. Відтак, це слід робити через призначення лікарями та консультування фахівцями фізичної культури та спорту.

Вивчення особливостей дії вітамінів та опрацювання аспектів консультування з харчування є важливим етапом підготовки бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура та спорт.

Мета роботи. Актуалізація знань про дію вітамінів у функціонуванні організму при застосуванні препаратів для покращення когнітивних функцій, концентрації та уваги що є вкрай важливим у консультуванні з харчування майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту.

Методологія. Теоретичні основи фізіології, біохімії та гігієни харчування. Основи раціонального та збалансованого харчування.

Завдання дослідження. Вивчення літературних джерел і їх аналіз, інтерпретація, узагальнення, актуалізація.

Матеріали та методи. Метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури.

Наукова новизна дослідження полягає у узагальненні та актуалізації питань з особливостей у консультуванні з харчування для майбутніх фахівців Фізичної культури та спорту, що розширить їх знання у галузі та сприятимуть формуванню професійних компетентностей для консультування з харчування.

Висновки. Відтак, під час роботи з літературою з актуалізації знань про дію вітамінів у функціонуванні організму при застосуванні препаратів для покращення когнитивних функцій, концентрації та уваги виявлено важливість розуміння дії вітамінів та їх функціями у роботі з іншими харчовими добавками, що є вкрай важливим у консультуванні майбутніми фахівцями Фізичної культури та спорту.

Ключові слова: консультування з харчування, знання про вітаміни, харчові добавки, здобувачі освіти, спортивне харчування, навчання.

Paryshkura Yuliia, Oleksandr Pidluzhnyak, Mahula Oleksandr, Havrylova Nadiia, Hetman Larysa. Aspects of teaching nutrition consulting to future physical culture and sports professionals

The aim of this work is to actualize the teaching of nutrition consulting to future physical culture and sports professionals in the process of mastering the educational component «Sports Nutrition». Important aspects for bachelor degree seekers are familiarity with aspects of nutrition consulting in the educational-training process in sports and fitness, particularly in understanding the importance of vitamins, their functions and interactions with other supplements, to improve cognitive functions among others. Indeed, most people who are into sports and fitness are convinced that the only way to achieve good results is through training and consumption of relevant drugs to improve physical condition on body functions.

They gain information through recommendations, those who have been exercising physically alongside them for a longer time, and through the internet. Although in reality this is far from the case, as the important factors influencing the result in sports and fitness are the following: absence of stress (emotional and nervous strain), rest and sleep, rational nutrition and consumption of food supplements to improve body functioning. Therefore, it should be done through medical prescriptions and consulting by physical culture and sports professionals.

Studying the peculiarities of the action of vitamins and working out aspects of nutrition consulting is an important stage of bachelor's training in the specialty 017 Physical Culture and Sports.

The purpose of the work. Actualization of knowledge about the action of vitamins in the functioning of the body when using drugs to improve cognitive functions, concentration and attention, which is extremely important in nutrition consulting by future physical culture and sports professionals.

Methodology. Theoretical foundations of physiology, biochemistry and food hygiene. Basics of rational and balanced nutrition.

Research task. Study of literary sources and their analysis, interpretation, summarization, actualization.

The scientific novelty of the research lies in the generalization and actualization of issues on the peculiarities in nutrition consulting for future physical culture and sports professionals, which will expand their knowledge in the field and will contribute to the formation of professional competencies for nutrition consulting.

Conclusions. Thus, during the work with literature on the actualization of knowledge about the action of vitamins in the functioning of the body when using drugs to improve cognitive functions, concentration and attention. The importance of understanding the action of vitamins and their functions in work with other food supplements has been revealed, which is extremely important in consulting by future physical culture and sports professionals.

Key words: nutrition consulting, knowledge about vitamins, food supplements, learners, sports nutrition, teaching.

Вступ. Більшість осіб, що займаються спортом та фітнесом переконані в тому, що єдиний спосіб досягти гарного результату – це тренування та споживання відповідних препаратів для покращення фізичного стану на функцій організму. Вони черпають інформацію засобом рекомендацій, тих, хто займається фізичними вправами поряд з ними довгий час та через мережу інтернет: соціальні мережі, фітнес блогерів, тощо.

Насправді це далеко не так, адже важливими факторами, які впливають на результат у спорті та фітнесу є наступні: відсутність стресу (емоційного та нервового перенапруження), відпочинок і сон, раціональне харчування та споживання харчових добавок для покращення діяльності організму [1, 3-5]. Відтак, це слід робити через призначення лікарями та консультування фахівцями фізичної культури та спорту.

Ще у 70-80-х років двадцятого століття було розроблено концепцію спортивної фармакології, а саме принципів застосування лікарських речовин, і сформульовано основні положення, які встановлюють рамки можливостей використання біологічно активних речовин для вирішення цільових завдань [2]. Нині зросла популярність університетських програм з вивчення спортивного харчування і це дозволяє проводити безліч досліджень на предмет того, як сучасні і найбільш часто використовувані інгредієнти сприяють покращенню

результативності у спорті, фітнесі та навчанні [3, 8, 10-11]. Солідний внесок в розробку питань та проблем спортивного харчування зробив Платонов В.Н (1995) та Гуніна Л.М (2015) [2, 5, 7].

Мета роботи. Актуалізація знань про дію вітамінів у функціонуванні організму при застосуванні препаратів для покращення когнитивних функцій, концентрації та увазі, що є вкрай важливим у консультуванні майбутніми фахівцями фізичної культури та спорту.

Методологія. Теоретичні основи фізіології, біохімії та гігієни харчування. Основи раціонального та збалансованого харчування.

Завдання дослідження. Вивчення літературних джерел і їх аналіз, інтерпретація, узагальнення, актуалізація.

Наукова новизна дослідження полягає у узагальненні питань систематизації особливостей у консультуванні для майбутніх фахівців Фізичної культури та спорту, що розширить їх знання у галузі та сприятимуть формуванню професійних компетентностей для консультування з харчування.

Результати. Дисципліна «Спортивне харчування» як обов'язковий освітній компонент забезпечує оволодіння здобувачами вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура та спорт загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних

результатів навчання. За освітньо-професійною програмою: Спортивний менеджмент (освітній ступінь бакалавр) запланована 6 кредитів ЄКТС.

Загальні компетентності, що формуються за освітнім компонентом «Спортивне харчування» забезпечують здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях професійної діяльності фахівця Фізичної культури та спорту; спеціальні компетентності – у здатності зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя у життєдіяльності та професії; програмні результати навчання – у вмінні застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати результати [4, 7].

Системою забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти (сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 /ISO 9001:2015) Державного торговельно-економічного університету затверджено програму дисципліни, що складає 14 тем. У темі: «Вітаміни та мінерали в основі харчування спортсменів» розглядаються питання: знання по вітаміни; норми вітамінів для спортсменів для різних видів спорту; правила споживання вітамінів та мікроелементів; вітамінно-мінеральні комплекси; ізотоніки; антиоксиданти.

У консультуванні слід зауважити, що велика кількість осіб, що займаються спортом і фітнесом, зокрема здобувачі освіти, не усвідомлюють функцій вітамінів. Виникають випадки самопаризначень різних препаратів, які продаються у вільному допуску, що покращують функції організму.

Все частіше зустрічаються випадки, які потребують консультування та роз'яснення, а саме коли для покращення функцій розумової діяльності значна кількість осіб застосовують ноотропні препарати (ноос – розум, мислення + тропос – напрямок), які чинять специфічний вплив на найвищі інтегративні функції мозку, стимулюють процес навчання, поліпшують пам'ять і розумову діяльність, підвищують стійкість мозку до агресивних впливів [10].

Ноотропи ефективні у осіб старечим забуванням, у дітей з синдромом мінімальної мозкової дисфункції, тощо. Також їх призначають пацієнтам із хворобою Альцгеймера, шизофренією, гіперкінетичним розладом [10-11].

Наші предки, досліджуючи навколишнє середовище, натрапляли на рослини, які, допомагали їм стимулювати функції організму. Це дозволяло їм не зупинятися на досягнутому та виводило їхні вміння на вищий рівень. Але вони не називали ці дари природи ноотропами, а, ймовірно, мали для них більш народні назви [5, 9]. Сучасний термін увійшов у вжиток лише у середині 60-х років минулого сторіччя. Румунський психолог та хімік Корнеліу Джурджеа винайшов його під час дослідження пірацетаму. Він помітив, що речовина підвищує мозкову активність [9].

До прийому ноотропів людей часто спонукає бажання стати кращими. Одні хочуть отримати кращі оцінки в університеті, інші – краще справлятися із висо-

ким робочим навантаженням або ж тренування, а треті – позбутися симптомів затуманення свідомості. Останнє в основному характеризується порушенням концентрації уваги або відсутністю креативності [8, 10].

Ноотропи можуть посилити кровообіг в мозку, це сприяє кращому насиченню киснем та транспортуванню глюкози, яку мозок використовує як джерело енергії. Крім того, вони допомагають ефективніше виводити нейротоксичні речовини, які можуть пошкодити мозок; мають протизапальні та антиоксидантні властивості. Вони здатні захистити клітини мозку від негативного впливу окислювального стресу та токсичних речовин.

Ноотропи можуть впливати на вироблення та активність нейромедіаторів. До них відносяться дофамін та ацетилхолін, які важливі для пам'яті, навчання та мислення. Крім того, вони беруть участь в регулюванні активності рецепторів (знайдених на нейронах), із якими можуть зв'язуватися нейромедіатори. В результаті підтримується вся синаптична передача. Також можуть сприяти регенерації та росту клітин мозку. Ноотропи можуть активувати фактор росту нервів, який бере участь в регуляції росту та виживання нейронів. Крім того, вони позитивно впливають на мозковий нейтрофічний фактор, який відповідає за ріст та збереження нервових клітин. Як наслідок, вони можуть сприяти нейропластичності мозку [6-7].

Найбільш відомі види ноотропів і їх дія:

1. Кофеїн стимулює та підвищує пильність; є, мабуть, найвідомішим та найпоширенішим ноотропом, найчастіше це – кава, чай або енергетичний напій. Кофеїн бере участь у зменшенні втоми та забезпеченні енергією. Він може зв'язуватися із аденозиновими рецепторами, це блокує їх та може зменшити дію аденозину, який покликаний заспокоювати, викликати втому та сонливість. Натомість кофеїн робить бадьорими та дарує приплив енергії, що дає можливість виконати більше роботи у тренуванні або прочитати більше сторінок навчального матеріалу [8, 11].

Після вживання кофеїну рівень гормонів адреналіну та кортизолу у організмі також може підвищитися, що призведе до більшої пильності та уважності. Це дає змогу краще зосередитися на роботі, навчанні або вирішенні проблем. Кофеїн також впливає на активацію нейромедіаторів, таких як дофамін та серотонін, які пов'язані із відчуттям благополуччя та задоволеності [11].

2. L-теанін може стимулювати та знижувати розумове напруження. Це – амінокислота, яка, як і кофеїн, міститься у зеленому чаї. У поєднанні із кофеїном він може допомогти покращити концентрацію уваги. L-теанін, схоже, має здатність запобігати цим негативним ефектам. Сприяє зменшенню відчуття стресу та напруги. Коли він потрапляє в мозок із крові, він підвищує активність альфа-хвиль мозку, що може викликати відчуття спокою та розслаблення. Крім того, він може підвищувати рівень нейромедіатора гамма-аміномасляної кислоти, який знімає нервову напругу [8, 11].

3. Ацетил L-карнітин сприяє виробленню енергії у мозку, адже карнітин – це жироспалювач. Він сприяє

перетворенню жиру в корисну енергію, однак у формі ацетил L-карнітину він також позитивно впливає на роботу мозку. Ця речовина діє як переносник жирних кислот (жирів) до мітохондрій, де вони перетворюються на корисну енергію. L-карнітин – одна із речовин, яка може активувати нейромедіатор ацетилхолін. Це пов'язано із пам'яттю, пильністю та мисленням. Ацетил L-карнітин має антиоксидантну дію, що також може зробити його нейропротекторним. Він також може сприяти виробленню нейротрофічного фактора головного мозку та пов'язаний зі сприянням оптимальному кровопостачанню мозку [8, 11].

4. Холін пов'язаний із оптимальною функцією пам'яті. Холін – це речовина, яку за своїми властивостями іноді порівнюють із вітамінами групи В. Він міститься у таких продуктах, як яйця, яловичина та брюссельська капуста. Він необхідний для споживання, оскільки організм не може виробляти його самостійно. Тому необхідно щодня споживати достатню кількість холіну з їжею або харчовими добавками. Холін є попередником ацетилхоліну, саме тому він сприяє оптимальній роботі мозку. Дієтичні добавки, що містять його, небезпідставно вважаються одними із найефективніших ноотропів [8-9, 11].

5. Гінкго білоба підтримує пам'ять та антиоксидантну дію. Це – дерево, із листя якого виготовляють харчові добавки, що є одними із найвідоміших у підтримці пам'яті. Його часто включають до списку найефективніших ноотропів, що допомагають підтримувати стан креативності та потік думок. Сприяє оптимальному кровопостачанню мозку, що дозволяє отримувати кисень та поживні речовини, необхідні для більш ефективної роботи та легше позбавлятися від відпрацьованих речовин. Містить антиоксиданти, які допомагають захистити клітини мозку, а особливо мітохондрії (енергетичні фабрики клітини), від пошкодження вільними радикалами. Також може підтримувати психічне здоров'я, це пов'язується із підвищенням рівня нейромедіатора дофаміну, який впливає на настрій та задоволеність [8, 11].

Відтак, ноотропи, завдяки їх здатності підвищувати інтелект і покращувати пам'ять, привертають увагу практично здорових осіб, у тому ж числі, здобувачів вищої освіти [10]. Частина ноотропів може бути отримана як харчові добавки або безрецептурні препарати, а також засоби, доступні в Інтернеті. Однак вживання ноотропів здоровими людьми викликає занепокоєння через відсутність досліджень, щодо їх ефективності, безпеки та наслідків, особливо при тривалому застосуванні без лікарського призначення [11].

Існують побоювання, що, оскільки більшість когнітивних підсилювачів є стимуляторами центральної нервової системи, пов'язана з цим модуляція центральних рівнів норадреналіну, глутамату та дофаміну може призвести до серцево-судинних, неврологічних та психо-

патологічних ускладнень [9]. Крім того, використання ноотропів здоровими людьми може бути пов'язане з коротко та довгостроковим зниженням когнітивних функцій і адиктивною поведінкою.

Одна з основних, але не очевидних для багатьох причин неробочих ноотропів, це відсутність підтримки вітамінів [10, 11]. Не всі з них отримуються у необхідній кількості з їжі, ну хіба що раціон кожного дня складається з 45-50-ти різних продуктів. Найкращими вітамінами для покращення когнітивних функцій є вітамін А, необхідний для формування довгострокової пам'яті, а також він бере участь у процесі нейрогенезу, нейропластичності та для передачі синаптичних сигналів [4].

Вітаміни групи В (В1, В2, В3, В5, В6, В7, В9, В12) працюють як кофактори, без них багато речовин, що надходять у наш організм, не працюють, а нейромедіатори не синтезуються. Також необхідні для вироблення клітинної енергії та подальшого виробництва, нуклеїнових і жирних кислот [7].

Вітамін С бере участь у передачі сигналів між нейронами, як кофактор у синтезі дофаміну та норадреналіну. Вітамін D3 – у синтезі глутамату, глутаміну та дофаміну; бере участь в нейромодуляції, нейропротекції, нейропластичності та розвитку мозку [9]. Також один з надважливіших є вітамін Е, який необхідний для нейрогенезу і пригнічення запалень. Запобігає ранній хворобі Альцгеймера та покращує метаболізм гормонів [9].

Вітамін К необхідний для синтезу сфінголіпідів, вони потрібні для утворення мієлінової оболонки, ізолююча проводка [4, 7]. Сприяє концентрації та увазі, що є вкрай важливими функціями у спорті та фітнесі.

Збереження відмінного здоров'я досягається завдяки раціональному вживанню харчових добавок тому, що потреба в них у осіб, що займаються фізичними вправами, дуже висока. Відтак, у зв'язку із великими фізичними навантаженнями витрачають велику кількість енергії, поживних речовин таких, як вітаміни, мінерали, амінокислоти. Також кожна клітина організму потребує більшого захисту, аніж клітини організму звичайної людини, через більшу інтенсивність обміну.

Висновки. Відтак, під час роботи з літературою з питань, що опрацьовуються, а саме актуалізації знань про дію вітамінів у функціонуванні організму при застосуванні препаратів для покращення когнітивних функцій, концентрації та увазі. Виявлено важливість розуміння дії вітамінів та їх функціями у роботі з іншими харчовими добавками, що є вкрай важливим у консультуванні майбутніми фахівцями Фізичної культури та спорту.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у розкритті місця, предмету і задач спортивного харчування у навчально-тренувальному процесі для майбутніх фахівців Фізичної культури і спорту у освітньому компоненті «Спортивне харчування».

Література:

1. Всеукраїнська електронна бібліотека. <http://youalib.com> (вхід 11.06.2024).
2. Гуніна Л. М. Механізми стимуляції фізичної працездатності за дії антиоксидантних фармакологічних засобів (огляд літератури). *Журнал клінічних та експериментальних медичних досліджень* (JCEMR), 2015. 3(1). С. 1–14.

3. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування. <http://westudents.com.ua/knigi/302-osnovi-fzolog-ta-ggni-harchuvannya-zubar-nm.html> (вхід 03.06.2024).
4. Корзун В.Н. Гігієна харчування : підручник. К.: видавничий центр КНТЕУ, 2003. 236 с.
5. Наукова бібліотека імені М. Максимовича http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=706829 (вхід 01.06.2024).
6. Орлова Н.Я. Фізіологія та біохімія харчування: Підручник. Київ: КНТЕУ, 2001. 248 с.
7. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Фізіологія харчування. Практикум. Навчальний посібник. Суми: Унів. кн., 2016. 151 с.
8. Судоренко А. Ноотропи: шлях довжиною в півстоліття. Актуальні проблеми сучасної медицини: *Вісник Української медичної стоматологічної академії*, 23(1), 2023. С. 199–204. <https://doi.org/10.31718/2077-1096.23.1.199>
9. Вітаміни. Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] ; НАН України, НТШ. К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2005. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-34952>
10. Schifano F, Catalani V, Sharif S, et al. Benefits and Harms of ‘Smart Drugs’ (Nootropics) in Healthy Individuals. *Drugs*. 2022;82:633-47.
11. Sharif S, Guirguis A, Fergus S, Schifano F. The Use and Impact of Cognitive Enhancers among University Students: A Systematic Review. *Brain Sci*. 2021;11(3):355.

References:

1. Vseukrainska elektronna biblioteka [All-Ukrainian electronic library] <http://youalib.com> (vkhid 11.06.2024).
2. Hunina L.M. (2015). Mekhanizmy stymuliatsii fizychnoi pratsездatnosti za dii antyoksydantnykh farmakologichnykh zasobiv (ohliad literatury) [Mechanisms of stimulation of physical performance under the action of antioxidant pharmacological agents (literature review)]. *Zhurnal klinichnykh ta eksperymentalnykh medychnykh doslidzhen* (JCEMR), 3(1). S. 1-14.
3. Zubar N.M. Osnovy fiziologhii ta hihiieny kharchuvannia [Basics of physiology and food hygiene]. <http://westudents.com.ua/knigi/302-osnovi-fzolog-ta-ggni-harchuvannya-zubar-nm.html> (vkhid 03.06.2024).
4. Korzun V.N. (2003). Hihiiena kharchuvannia [Food hygiene]: pidruchnyk. K.: vydavnychy tsestr KNTEU, 2003. 236 s.
5. Naukova biblioteka imeni M. Maksymovycha [Scientific library named after M. Maksymovich] http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/elcat/new/detail.php3?doc_id=706829 (vkhid 01.06.2024).
6. Orlova N.Ia. (2001). Fiziologhiia ta biokhimiia kharchuvannia [Physiology and biochemistry of nutrition]: Pidruchnyk. Kyiv: KNTEU, 248 s.
7. Pavlotska L.F., Dudenko N.V., Levitin Ye.Ia. (2016). Fiziologhiia kharchuvannia [Physiology of nutrition]. Praktykum. Navchalnyi posibnyk. Sumy: Univ. kn., 151 s.
8. Sydorenko A. (2023). Nootropy: shliakh dovzhynoiu v pivstolittia [Nootropics: a journey of half a century]. Aktualni problemy suchasnoi medytsyny: *Visnyk Ukrainiskoi medychnoi stomatolohichnoi akademii* 23(1), С. 199-204. <https://doi.org/10.31718/2077-1096.23.1.199>
9. Vitaminy. Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy [Elektronnyi resurs] [Vitamins. Encyclopedia of Modern Ukraine]; NAN Ukrainy, NTSh. K. : Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy, 2005. – Rezhym dostupu^ <https://esu.com.ua/article-34952>
10. Schifano F, Catalani V, Sharif S, et al. (2022). Benefits and Harms of ‘Smart Drugs’ (Nootropics) in Healthy Individuals. *Drugs*. 82:633-47.
11. Sharif S, Guirguis A, Fergus S, Schifano F. (2021). The Use and Impact of Cognitive Enhancers among University Students: A Systematic Review. *Brain Sci*. 11(3):355.

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У БОКСІ (ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД)

Струтинський Андрій,
аспірант

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0009-0008-1081-2658

П'ятничук Дмитро,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0003-4668-9491

Пітин Мар'ян,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-3537-4745

Семеряк Зоряна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0003-4808-2626

Зростаюча популярність спорту в суспільстві дає підстави для розвитку нових видів рухової активності. Чинниками подальшого розвитку спортивних єдиноборств виступає гостра конкуренція між видами спорту, зростання рівня підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення та загальна популяризація через збільшення кількості змагань, видовищності та комерціалізацію. Мета: вивчити зміст наукових досліджень пов'язаних з різними сторонами підготовки кваліфікованих спортсменів у боксі. Матеріал та методи. Дослідження проводилося на основі вивчення науково-методичних джерел, проаналізовано наукові журнали з науко-метричної бази Scopus та національних баз даних. Результати. Увага дослідників до проблематики науково-методичного забезпечення підготовки боксерів є достатньо великою. Безперечно, що роботи вітчизняних фахівців мають менше охоплення актуальних питань та поступаються за кількісними показниками тим, які підготовлені закордонними фахівцями. Серед наукової інформації широкого обговорення набули питання обґрунтування змісту різних сторін підготовки спортсменів різної кваліфікації в боксі. Серед пріоритетних тем суттєво випереджають за обсягом дослідження стосовно проблематики фізичної та функціональної підготовки, тестування та моніторингу різних сторін підготовленості, досліджень з фізіологічних можливостей та біомеханіки рухової діяльності боксерів, особливостей спеціальних сприйняття та психологічних характеристик боксерів, які вивчаються задля підвищенні результативності змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації у боксі. Висновки. Враховуючи чинники та передумови формування технічної підготовленості юних боксерів варто розглядати актуальність вирішення науково-практичного завдання з удосконалення структури та змісту тренувального процесу у частині технічної підготовки, зважаючи на сучасні тенденції розвитку виду спорту.

Ключові слова: наукові дослідження, аналіз, зміст, система підготовки, юні боксери.

Strutynskyi Andrii, Piatnychuk Dmytro, Pityn Maryan, Semeryak Zoryana. Substantiation of the various components of qualified athletes' preparation content in boxing (theoretical review)

The growing popularity of sport in society gives grounds for the development of new kinds of motor activity. The factors of the further development of single combats are the higher competition between different sports, the increase in the level of athletes' preparedness at various stages of long-term improvement, and general popularization due to the increase in the number of competitions, spectacles, and commercialization. Purpose: to study the content of scientific research related to various preparation components of qualified athletes in boxing. Material and methods. The research was conducted on the basis of the study of scientific and methodical sources, scientific journals from the scientific-metric database Scopus and national databases were analyzed. Results. The attention of researchers to the issue of scientific and methodical support for the preparation of boxers is sufficiently wide. It is undeniable that the works of domestic specialists have less coverage of current issues and are inferior in terms of quantitative indicators to those prepared by foreign specialists. Among the scientific information, the question of substantiation the content of various components of different qualifications athletes' preparation in boxing gained wide discussion. Among the priority topics, the volume of research on the issues of physical and functional preparation, testing and monitoring of various components of preparedness, research on the physiological capabilities and biomechanics of the motor activity of boxers, the features of special perceptions and psychological characteristics of boxers, which are studied to increase the effectiveness of the competitive activities of athletes of various qualifications, is significantly ahead in boxing. Conclusions. Taking into account the factors and prerequisites

for the formation of the technical preparedness of young boxers and the current trends in the development of the sport it is worth considering the relevance of solving the scientific and practical task of improving the structure and content of the training process in terms of technical preparation.

Key words: *scientific research, analysis, content, preparation system, young boxers.*

Постановка проблеми. Зростаюча популярність спорту в суспільстві дає підстави для розвитку нових видів рухової активності. Поряд із тим у конкуренції з ними зазнають суттєвих змін та модифікації існуючі види спорту. Чинниками подальшого розвитку спортивних єдиноборств виступає гостра конкуренція між видами спорту, зростання рівня підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення та загальна популяризація через збільшення кількості змагань, видовищності та комерціалізацію [1, 2, 3, 4, 5].

Зауважимо, що увага дослідників до проблематики науково-методичного забезпечення підготовки боксерів є достатньо великою [6, 7, 8, 9, 10]. Безперечно, що роботи вітчизняних фахівців [11, 12, 13, 14, 15] мають менше охоплення актуальних питань та поступаються за кількісними показниками тим, які підготовлені закордонними фахівцями [17, 18, 19, 20].

Дотримуючись основних принципів системи підготовки у спорті ми повинні розуміти необхідність узгодженого переходу спортсменів від одного до іншого етапу багаторічного удосконалення, від одного до іншого рівня спортивної майстерності [2, 6, 8].

Таким чином, ураховуючи чинники та передумови формування технічної підготовленості юних боксерів варто розглядати актуальність вирішення науково-практичного завдання з удосконалення структури та змісту тренувального процесу у частині технічної підготовки, зважаючи на сучасні тенденції розвитку виду спорту.

Мета дослідження: вивчити зміст наукових досліджень пов'язаних з різними сторонами підготовки кваліфікованих спортсменів у боксі.

Матеріал та методи. Дослідження проводилося на основі вивчення науково-методичних джерел, проаналізовано наукові журнали з науко-метричної бази Scopus та національних баз даних. Ключовими словами для пошуку у базах були: підготовка боксерів, система тренувань у боксі, технічна і фізична підготовка в єдиноборствах та боксі, система тренування юних та кваліфікованих боксерів та інші.

Результати дослідження. За твердженнями багатьох фахівців із боксу рухова діяльність боксерів в змагальному поєдинку пов'язана з багаторазовими проявами максимальних зусиль вибухового характеру; виконанням інтенсивної короткочасної роботи у поєднанні з короткочасними інтервалами невисокої інтенсивності, роботою на дальній дистанції з максимальними проявам уваги та зі збереженням просторової точності рухів і їх високої ефективності. Загалом це характеризує спеціальну фізичну підготовленість спортсменів й у інших видах єдиноборств. Проте у боксу потрібно добирати або складати комплекси вправ, зорієнтовані на специфіку саме цього виду спорту [3, 5, 14, 16].

Як уже зазначалося серед праць багатьох фахівців відзначається, що фізична підготовка є серед найважли-

віших сторін системи тренування боксерів. Її ефективність має значний вплив на досягнення ними в подальшому оптимального рівня тренуваності. Незважаючи на наявність певних відмінностей думок стосовно значущості окремих проявів фізичних якостей і здібностей в боксі цим питанням присвячено достатню кількість науково-методичної літератури [17, 21, 25, 26].

Це підтверджено Finlay M.J., Page R.M., Greig M., Bridge C.A. [21], які розглядають фізичну підготовку, тестування та моніторинг як три ключові складові фізичної продуктивності спортсмена. Разом із тим вони наголошують, що на даний момент бракує інформації про поширеність таких методів в аматорському боксі. Їхнє дослідження мало на меті вивчити практики фізичної підготовки дорослих висококваліфікованих боксерів-любителів і дорослих кваліфікованих боксерів-любителів. Тобто спів ставити рівень дискримінантності цих практик за рівнем змагань. Загалом було підкреслено важливість силових тренувань, тестування фізичної підготовленості та моніторингу на рівні аматорського боксу вищої кваліфікації.

Всесвітня популярність аматорського боксу підкреслена і M.S. Smith [26]. Вона дає підстави для зосередженні досліджень на фізіологічних вимогах до організму спортсменів у цьому виді спорту. В окремих роботах представлено фізіологічний профіль дорослих боксерів та юніорів Англії на міжнародних змаганнях. На підставі цього було зроблено висновок, що продуктивність аматорського боксу залежить від взаємодії між анаеробною та аеробною енергетичними системами. Наголошено, що сучасні методи корекції маси тіла спортсменів можуть призвести до погіршення доступності субстрату, що призведе до зниження конкурентоспроможності та підвищеного ризику для здоров'я боксерів.

Зважаючи на зростання популярності боксу D. Giovani, P.T. Nikolaidis, [23] було підкреслено проведення незначної кількості досліджень з фізіології та біомеханіки цього виду спорту. Метою їхнього дослідження було вивчення співвідношення механічних характеристик (максимальна анаеробна потужність, P_{max} , теоретична максимальна сила, F_0 , і швидкість, v_0) між верхніми та нижніми кінцівками чоловіків-боксерів. За результатами такого дослідження було підкреслено необхідність регулярної окремої оцінки $F-v$ характеристик рухової діяльності рук та ніг і врахування цих показників у плануванні тренувальних навантажень.

До схожого висновку стосовно кількості досліджень прийшов Ю. Є. Мартинюк [9]. Зокрема ним наголошено, що проведений аналіз наукової літератури вказав на визначальну роль психофізіологічних показників спортсменів у ефективності підготовки та підвищенні результативності змагальної діяльності боксерів. Проте

показано, що для сучасного спорту не завжди спостерігається врахування різних психофізіологічних показників боксерів та для різних варіантів ведення поєдинку.

Таку ж думку ми спостерігали у Wu R, Yang Q, Cui W, Gao D, Luo Y, Wang D. [28]. Вони вказують, що спеціальні сприйняття боксерів відіграють важливу роль у виступах висококваліфікованих спортсменів на змаганнях. Однак його зв'язок із продуктивністю боксерів до кінця не з'ясований. Тому було вивчено зв'язок між спортивними візуальними здібностями та результативністю ударів під час змагань у 26 кваліфікованих боксерів-любителів. За результатами цього дослідження виявлено, що існує загальний зв'язок між спортивними зоровими здібностями та результатами змагальної діяльності боксерів. Водночас існує певний зв'язок між змінними зорових здібностей та рівнем результатів, особливо швидкістю реакції, кращою обробкою візуальної інформації та прийняттям рішень. Здібності до створення та здатність точно розпізнавати відстань і позицію суперника, а також його удари є важливими для підвищення ефективності боксу.

У серії досліджень Го Шенпен [5] обґрунтував та розробив інформативні критерії для поточного контролю спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів. На думку автора та його співавторів це допоможе оптимізувати процес підвищення підготовленості спортсменів при підготовці до головних змагань року. Отримані результати факторного аналізу серед кваліфікованих боксерів дав змогу констатувати, що системо утворювальною властивістю для спортсменів цієї групи є когнітивна складова. Виявлено три основні фактори та найвагомішими стали вербальний та невербальний інтелект спортсменів. Тобто, за даними цього дослідження має місце припущення, що спеціальна працездатність кваліфікованих боксерів забезпечується високими проявами вербального інтелекту із активацією психічних функцій уваги, швидкості зорового сприйняття, операційного та логічного мислення.

Також М. Л. Бугайов та Н. М. Бугайов [3] для вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів рекомендують застосовувати метод колового тренування. Вони виявили ефективність застосування цього методичного підходу в навчально-тренувальному процесі та, внаслідок цього, підвищення рівня фізичних якостей, поліпшення режиму роботи та відпочинку, розширення рухових можливостей юних спортсменів.

До того ж, В. Осацький, О.Базильчук [11] наголошують, що рівень спеціальних фізичних якостей боксера повинен характеризуватися високою швидкістю виконання техніко-тактичних дій (удари, захисти, переміщення); високими показниками сили ударів; спроможністю швидкого й ефективного реагування на дії суперника, підтриманням високої ефективності дій упродовж виділеного час змагальної діяльності.

Колектив авторів I.Andruchshishin, S.Sapiev, Y. Denisenko та інші [16] для розвитку та вдосконалення фізичної підготовленості боксерів рекомендують враховувати ряд факторів: специфічні вимоги спорту

до фізичного підготовки спортсмена, потребу розвитку певних проявів фізичних якостей спортсмена, функціональні можливості спортсмена (статура, вік і кваліфікація) і етапи та періоди навчального процесу.

У продовження зазначеної тематики Ю. Шестак, В. Мулик та Д. Окунь [14] доводять, що нині спортсмени часто застосовують змагальні вправи з високою та граничною інтенсивністю зусиль. Поряд із тим необхідно усвідомлювати, що виконання змагальних вправ у тренуванні з максимальною інтенсивністю та високою швидкістю зважаючи на міру впливу на організм спортсменів є важливим чинником для системи спеціальної фізичної підготовки, але вимагає додаткового наукового і методичного обґрунтування.

Досить часто у спеціальній літературі ми зустрічаємо обґрунтування відмінностей боксерів за різними стилями ведення змагальної діяльності. У серії досліджень [23, 27, 28] виділено та сформульовано принципи виокремлення стилів ведення поєдинку: за співвідношенням атакуючих та захисних дій (атакуючий, контратакуючий, захисний); за домінуванням проявів фізичних якостей: «силовики» (сила), «темповики» (швидкісна витривалість), «ігровики» (спритність); за схильністю до варіативності дій та гнучкості мислення: «ігровики» і «не ігровики». Однак автором встановлені типові поєднання стилів за різними класифікаціями: «силовики–атакуючі», «ігровики–контратакуючі», «темповики–контратакуючі або захисники».

Свою чергою А. Никитенко, С. Нікітенко [10] вказали на доцільність поділяти спортсменів на категорії за показниками довжини тіла. На думку авторів це дасть змогу зрівняти умови прояву технічної підготовленості між суперниками різних категорій за дистанцією ведення поєдинку; знівелює різницю між показниками сили ударів боксерів суміжних категорій; зменшить потребу щоденно контролю маси тіла боксерів упродовж змагань.

Розуміючи складність цих процесів на рівні висококваліфікованих спортсменів, ми б хотіли відзначити, що для юних спортсменів ці науково-методичні підходи повинні ще більшою мірою бути опрацьованими та, в окремих випадках, обмежені для використання.

Також наголосимо, що розвиток рухових якостей у боксі є взаємопов'язаним та взаємозалежним процесом. Як наводить приклад колектив авторів [12], розвиток координаційних здібностей в боксі потрібно розглядати не лише з позиції раціональності та правильності рухів. Важливим є й швидкість виконання з достатніми імпульсом та силою м'язового скорочення, тобто досягнення потужності залучених до роботи груп м'язів.

Також колектив авторів Chaabène H, Tabben M, Mkaouer B, Franchini E, Negra Y, Hammami M, Amara S, Chaabène RB, Nachana Y. [17] провів критичний аналіз фізичних і фізіологічних характеристик боксерів-любителів для надання практичних рекомендацій щодо тренувань. Ними було встановлено, що чоловіки та жінки-боксери високого рівня виявляють схильність до низького рівня жирової тканини в організмі. Дослідження соматотипів боксерів дали підстави авторам

наполягати на більшій частці спортсменів з мезоморфним типом тіла будови та з добре розвинуеною м'язовою масою в організмі.

Важливим з позицій постановки завдань для тренувального процесу є дані стосовно того, що боксери міжнародного рівня демонструють високу пікову та середню анаеробну потужність. Сила м'язів як верхніх, так і нижніх кінцівок має першочергове значення для перемоги спортсменів та є одним із чинників успіху в боксі. До характеристик техніки ударів у боксі віднесено короткочасність, значну динамічність дій, високий рівень розвитку м'язової сили як верхніх, так і нижніх кінцівок [8, 9, 10].

Деяко інше дослідження проведене Zhou Z, Chen C, Chen X, Yi W, Cui W, Wu R, Wang D. [29] мало на меті з'ясувати профіль ізокінетичної сили м'язів при згинанні та розгинанні колінного суглоба у боксерів, а також двостороннє, одностороннє та функціональне співвідношення та дослідити варіації цих характеристик на різних рівнях продуктивності. На підставі цього встановлено, що висококваліфіковані боксери мали вищу силу колін при скороченнях та усі боксери мали нормальну кутову швидкість. Загалом вказано на підвищеному ризику травмування спортсменів.

За даними С. В. Головіна та О. І. Камаєва [6] виконання сильного удару вимагає більших затрат часу, адже потрібно збільшення траєкторію руху, перенесення ваги тіла на опорну ногу, підключення більшої кількості м'язів. Також більш потужний удар вимагає більшої паузи після виконання у зв'язку з необхідністю якісного розслаблення м'язів після акцентованого удару.

Для досягнення хороших показників фізичної підготовленості іншими авторами [14] рекомендоване використання вправ спеціальної швидко-силової спрямованості здебільшого наприкінці тренувального заняття та на фоні втоми. Такий науково-методичний підхід було перевірено на контингенті юних боксерів 15-16 років та отримано покращення психофізіологічних показників, серед яких час простої реакції на звук і світло, проби Ромберга, показник тесту Шульте, концентрація та переключення уваги. Вони, своєю чергою, є важливими складниками рухової діяльності боксерів. В основу програми покладено розвиток необхідних фізичних якостей та вдосконалення навичок. Серед запропонованих вправи для оптимізації змісту застосовано скакалку, мішок, «грушу», настіну подушку, пневматичну грушу, гумки (пінчбол), малий підвісний м'яч та боксерські лапи.

На іншому контингенті А. І. Воронцов зі співавторами [4] провели експериментальну перевірку програми вдосконалення фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 14-15 років у боксі. Для підвищення ефективності тренувального процесу авторами розроблено програму, яка включала: мету, завдання, структуру та зміст тренувальних занять на 8 мезоциклів та окремих мікроциклів. Також наведено перерозподіл тренувальних навантажень, наведено алгоритм організації тренувальних занять та модуль оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості. Базо-

вим компонентом усіх трансформацій підготовки було врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей боксерів.

Деяко трансформовану блокову побудову силового тренування в підготовчому періоді запропонували Фоменко В., Хмелюк О., Колоколов В., Жогло В., Єфременко А., Крайник Я. [13]. За допомогою цього підходу їм вдалося досягти суттєвого приросту різних проявів силових якостей боксерів. Наголошено, що поряд із підвищенням силових показників боксерів зафіксовано підвищення швидкісних якостей у специфічних (час між ударами, робота на мішку) та неспецифічних рухах (спринт). Тобто у цьому дослідженні вдалося покращити силові здібності поряд із покращенням технічної підготовленості боксерів.

У дисертаційному дослідженні Д. Ю. Берінчик [2] акцентував увагу на особливостях проявів спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів та функціонального забезпечення змагальної діяльності в боксі. Ним встановлено відмінності структури змагальної діяльності боксерів, що також проявляється в щільності ведення змагальної діяльності. Чинниками, що визначають це є: кількість нанесених ударів за всі раунди, та влучних ударів. На вищому рівні кваліфікації (боксері-професіонали) виявлена вища щільність техніко-тактичних дій за загалом більшої кількості влучних ударів.

Фахівець С.В. Кіприч [8] вбачає підвищення цільової спрямованості та ефективності тренувальних і змагальних впливів на основі визначення критеріїв реактивних властивостей організму. Тобто за обговорена можливість встановлення ефективності короткострокових і довгострокових адаптаційних процесів, які формують структуру реакцій та можуть бути оптимізованими за співвідношенням «доза – ефект» навантажень у різних структурах спортивної підготовки.

Колектив авторів [1] пропонує коригувати спрямованість фізичних навантажень, дозування тренувальних засобів з урахуванням показників адаптаційного потенціалу та рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи юних спортсменів. Адже у спортсменів, в яких наявне «напруження механізмів адаптації» та/або ознаки порушення регуляції такої діяльності використання засобів фізичної підготовки буде відмінною та порушується вимоги принципу індивідуалізації системи підготовки.

Водночас при розгляді комплексу фізичної та технічної підготовки юних боксерів варто врахувати домінуючу думку стосовно того, що найбільш значущими фізичними якостями для боксера є координаційні здібності – одне з [4, 8, 14]. Це пов'язано із безпосередніми умовами змагальної діяльності де спортсмен повинен швидко і точно завдавати ударів і при цьому вміло вибудовувати систему захисту і правильно координувати рухи рук, ніг і тулуба. Тобто координаційні здібності заслуговують на високий внесок у змагальний результат. Внаслідок цього особливу увагу потрібно звертати на координаційні здібності, оскільки вони значною мірою характеризують специфічну рухову діяльність боксера.

Разом з зазначеним можна навести приклади ще достатньо великої кількості наукових досліджень, що вказують на актуальні напрямки роботи фахівців.

Група авторів Finlay MJ, Page RM, Greig M, Bridge SA. [20] приділила увагу пошуку екологічного, надійного і чутливого методу кількісної оцінки змінних сили удару, який був би корисним для тренерів і практиків, які контролюють ефективність змагального поєдинку. Ними розроблено та апробовано вертикально встановлену силову пластину для кількісного визначення максимальної сили удару та швидкості розвитку сили боксерів-аматорів.

Іншими науковцями Chen Y.C., Hung T.H., Tseng T.C., Hsieh C.C., Chen F.C., Stoffregen T.A. [18] досліджено суб'єктивні симптоми захитування. Це стосується більшою мірою профілактики травматизму, адже боксери часто скаржаться на запаморочення і нудоту відразу після поєдинків. Автори передбачили, що коливання тіла стоячи перед поєдинком буде відрізнятися між боксерами, які відчували захитування після поєдинку, і тими, хто не мав таких відчуттів.

Окремим блоком досліджень виділимо ті, які пов'язані з морфо функціональними показниками. Так Volodchenko O.A., Podrigalo L.V., Iermakov S.S., Żychowska M.T., Jagiełło W. [27] провели аналіз особливостей будови тіла висококваліфікованих спортсменів єдиноборств із застосуванням спеціальних індексів.

Також Davis P., Leithauser R.M., Beneke R. [19] проаналізували загальну метаболічну вартість як сукупність аеробної, анаеробної молочної і анаеробної алактатної енергії 3×2-хвилинного напівконтактного боксерського бою серед любителів. Результати показали, що метаболічний профіль аматорського боксу є переважно аеробним. Вони також підкреслюють важливість високорозвиненої аеробної здатності як передумови високої активності під час раундів і відновлення високоенергетичної фосфатної системи під час перерв як взаємопов'язаних вимог успішного боксу.

Окрім цього за останній час Р. Яготін, Т. Дегтяренко, С. Халайджі [15] досліджували стан психомоторики у студентів-боксерів. Це відбувалося в умовах виконання спеціалізованих координаційних фізичних вправ. Науковцями запропоновано корегувати дозування фізичних навантажень за допомогою таких характеристик як тривалість виконання вправ, інтервал відпочинку між ними, кількість повторень, кількість серій, тривалість відпочинку між серіями, рівень частоти серцевих скорочень наприкінці вправи та після відпочинку.

Дещо відрізнявся вектор дослідження колективу закордонних науковців Y. Yasul, F. Akçınar, M.E. Yasul,

A. Kurtoglu, Ö. Eken, G. Badicu, L.P. Ardigo [22]. При дослідженні 137 чоловіків (елітних боксерів, боксерів-аматорів та початківців) встановлено, що незважаючи на суперечливість виду спорту, бокс, здається, не має довгострокових наслідків для функції верхніх кінцівок, особливо щодо роботи рук. Проте було встановлено, що розмір рукавичок під час тренування з важким мішком є чинником ускладнення та можливого травмування рук.

Автори Y. Kong, Z. Duan [24] провели дослідження для розуміння психологічного стану боксерів перед змаганнями та вивчення ефективної моделі класифікації та розпізнавання боксерських дій, що підтримується технологією штучного інтелекту. Зрозуміло, що такі праці ще не можуть повною мірою бути інтегровані у підготовку боксерів, особливо на початкових етапах багаторічного удосконалення в боксі і не лише в цьому виді спорту.

Цікавим є запропонований науковий напрям О. В. Дишелем [7]. У своїй праці він звернув увагу на інтелектуальні здібності підлітків в ударних видах єдиноборств. Говорячи про них як чинник успішності у спортивній діяльності. На підставі цього дослідження виділено психофізичні особливості діяльності спортсмена-підлітка в ударних видах єдиноборств та розроблено схему вимог до підготовки, що визначаються потребами інтелектуальних здібностей спортсменів.

Отже, підтримуючи думку колективу авторів Middleton TRF, Dupuis-Latour J, Ge Y, Schinke RJ, Blodgett AT, Coholic D, Petersen B. [25] та значної кількості інших фахівців [2, 4, 6, 20] ми наголошуємо на потребі розроблення змісту тренувальних і змагальних навантажень, які дадуть змогу розширити можливості індивідуально відмінних характеристик притаманних спортсменам.

Висновки. Серед наукової інформації широкого обговорення набули питання обґрунтування змісту різних сторін підготовки спортсменів різної кваліфікації в боксі. Серед пріоритетних тем суттєво випереджають за обсягом дослідження стосовно проблематики фізичної та функціональної підготовки, тестування та моніторингу різних сторін підготовленості, досліджень з фізіологічних можливостей та біомеханіки рухової діяльності боксерів, особливостей спеціальних сприйняття та психологічних характеристик боксерів, які вивчаються задля підвищенні результативності змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації у боксі.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення стану науково-методичного забезпечення технічної підготовки кваліфікованих боксерів.

Література:

1. Афанасьєв С. М., Микитчик О. С., Солодка О. В., Вороний В. О., Кусовська О. С. Вплив фізичної підготовки на показники функціонального стану серцево-судинної системи юних боксерів протягом етапу початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. 6 (166), С. 9–13. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).01)
2. Берінчик Д. Ю. *Структура змагальної діяльності й особливості прояву спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів* : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01. Київ, 2017. 26 с.

3. Бугайов М. Л., Бугайов Н. М. Основи застосування колового тренування для підвищення рівня розвитку фізичних якостей боксерів. *Фізична культура і спорт, актуальні питання* : зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 97–98.
4. Воронцов А. І. Удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості дівчат 14-15 років, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... д-ра філософії : 017 Фізична культура і спорт. Запоріжжя, 2022. 246 с.
5. Го Шенпен Система поточного контролю спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів: дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт. Київ: НУФВСУ, 2022. 207 с.
6. Головін С. В., Камаєв О. І., Корекція технічної підготовки боксерів різної кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф. Харків : ХДАФК, 2015. 352 с.
7. Дишель О. В. Інтелектуальні здібності спортсменів-підлітків як фактор успіху в ударних видах єдиноборств. *Наука і освіта*. 2015. № 1. С. 60–64.
8. Кіприч С. В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2019. 36 с.
9. Мартинюк Ю. Є. Аналіз психофізіологічних показників у кваліфікованих боксерів різних типів манер ведення двобою. *Фізичне виховання та спорт*, 2023. (4). С. 118-126. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-14>
10. Никитенко А., Нікітенко С. Розподіл боксерів на категорії за показниками довжини тіла. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Житомир, 2017. Вип. 4 (23). С. 273–279.
11. Осацький В., Базильчук О. Швидкісно-силові якості та витривалість як важливі фактори, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності боксера. *Фізична культура і спорт, актуальні питання* : зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 71–73.
12. Романчук С., Лойко О., Афонін В., Добровольський В., Суспо В., Боярчук О., Васянович А., Фіщук І., Людовик Т. Вплив засобів боксу на фізичну підготовленість курсантів військового коледжу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2021. 19. С. 43–48. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.43-48>
13. Фоменко В., Хмелюк О., Колоколов В., Жогло В., Єфременко А., Крайник Я. (). Ефективність методики вдосконалення силових здібностей боксерів із використанням вправ легкої атлетики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2023. 3 (161). С. 146-149. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).34)
14. Шестак Ю., Мулик В., Окунь Д. Вплив використання спеціальних вправ на психофізіологічні показники юних боксерів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2020. № 6 (80). С. 46-51. doi:10.15391/sns.v.2020-6.007
15. Яготін Р., Дегтяренко Т., Халайджі С. Особливості тренувального процесу студентів-боксерів з урахуванням стану їх психомоторики. *Наука і освіта*. 2020. № 3. С. 131-138.
16. Andruchshishin I., Sapiev S., Denisenko Y. *et al.* Improving the physical qualities of professional boxers by considering their personality traits. *Humanit Soc Sci Commun*. 2022. 9, 321. <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01348-5>
17. Chaabène H., Tabben M., Mkaouer B., Franchini E., Negra Y., Hammami M., Amara S., Chaabène R.B., Nachana Y. Amateur boxing: physical and physiological attributes. *Sports Med*. 2015. № 45(3). Pp. 337-52. doi: 10.1007/s40279-014-0274-7.
18. Chen Y.C., Hung T.H., Tseng T.C., Hsieh C.C., Chen F.C., Stoffregen T.A. Pre-bout standing body sway differs between adult boxers who do and do not report post-bout motion sickness. *PLoS One*. 2012. № 7(10) :e46136. doi: 10.1371/journal.pone.0046136.
19. Davis P., Leithauser R.M., Beneke R. The energetics of semicontact 3×2-min amateur boxing. *Int J Sports Physiol Perform*. 2014. № 9(2). Pp. 233–229.
20. Finlay M.J., Page R.M., Greig M., Bridge C.A. Test-retest reliability and sensitivity of senior elite amateur boxers maximal punch force, as quantified by a vertically mounted force plate. *PLoS One*. 2023. 10, 18(8):e0289791. doi: 10.1371/journal.pone.0289791.
21. Finlay M.J., Page R.M., Greig M., Bridge C.A. The association between competitor level and the physical preparation practices of amateur boxers. *PLoS One*. 2021. 27. 16(9): e0257907. doi: 10.1371/journal.pone.0257907
22. Giannatos V., Panagopoulos A., Antzoulas P., Giakoumakis S., Lakoumentas J., Kouzelis A. Functional performance of the upper limb and the most common boxing-related injuries in male boxers: a retrospective, observational, comparative study with non-boxing population. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2022. 1. 14(1). p. 162. doi: 10.1186/s13102-022-00558-3.
23. Giovani D., Nikolaidis P.T. Differences in Force-velocity Characteristics of Upper and Lower Limbs of Non-competitive Male Boxers. *Int J Exerc Sci*. 2012. 15, 5(2). Pp. 106-113.
24. Kong Y., Duan Z. Boxing behavior recognition based on artificial intelligence convolutional neural network with sports psychology assistant. *Sci Rep*. 2024. 1, 14 (1): 7640. doi: 10.1038/s41598-024-58518-5
25. Middleton TRF, Dupuis-Latour J., Ge Y., Schinke R.J., Blodgett A.T., Coholic D., Petersen B. Stories of Identity from High Performance Male Boxers in Their Training and Competition Environments. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2018. 24, 3 (4): 58. doi: 10.3390/jfkm3040058.
26. Smith M.S. Physiological profile of senior and junior England international amateur boxers. *J Sports Sci Med*. 2006. № 1, 5(CSSI). Pp. 74-89.
27. Volodchenko O.A., Podrigalo L.V., Iermakov S.S., Żychowska M.T., Jagiełło W. The Usefulness of Performing Biochemical Tests in the Saliva of Kickboxing Athletes in the Dynamic of Training. *Biomed Res Int*. 2019. 10, 2014347. doi: 10.1155/2019/2014347.

28. Wu R., Yang Q., Cui W., Gao D., Luo Y., Wang D. Relationship between visual ability assessment and punch performance in competition in male amateur boxers. *Front Physiol.* 2024. 16, 15: 1429554. doi: 10.3389/fphys.2024.1429554.
29. Zhou Z., Chen C., Chen X., Yi W., Cui W., Wu R., Wang D. Lower extremity isokinetic strength characteristics of amateur boxers. *Front Physiol.* 2022. 10, 13: 898126. doi: 10.3389/fphys.2022.898126.

References:

1. Afanasyev, S. M., Mykytchuk, O. S., Solodka, O. V., Voronyi, V. O. & Kusovska O. S. (2023). Vplyv fizychnoi pidhotovky na pokaznyky funktsionalnoho stanu sertsevo-sudynnoi systemy yunyk bokseriv protyhom etapu pochatkovoi pidhotovky. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova.* 6 (166), pp. 9–13. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).01)
2. Berinchuk, D. Yu. (2017). *Struktura zmahalnoi diyalnosti y osoblyvosti proyavu spetsialnoi pratsezdatsnosti kvalifikovanykh bokseriv* : avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : [spets.] 24.00.01. Kyiv. 26 p.
3. Buhayov, M. L., Buhayov, N. M. (2023). Osnovy zastosuvannya kolovoho trenuvannya dlya pidvyshchennya rivnya rozvytku fizychnykh yakostey bokseriv. *Fizychna kultura i sport, aktualni pytannya* : zb. tez dop. III rehion. nauk.-prakt. internet-konf. Khmelnytskyi : KhNU, pp. 97-98.
4. Vorontsov, A. I. (2022). *Udoskonalennya fizychnoi ta tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti divchat 14-15 rokiv, yaki zaymayutsya boksom na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky* : dys. ... d-ra filosofiyi : 017 Fizychna kultura i sport. Zaporizhzhya. 246 p.
5. Ho Shenpen (2022). *Systema potochnoho kontrolyu spetsialnoi pratsezdatsnosti kvalifikovanykh bokseriv*: dys. ... d-ra filosofiyi : 017 Fizychna kultura i sport. Kyiv: NUFVSU. 207 p.
6. Holovin, S. V. & Kamayev O. I., (2015). Korektsiya tekhnichnoi pidhotovky bokseriv riznoi kvalifikatsiyi. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ya* : materialy XV Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsiyi. Kharkiv : KhDAFK. 352 p.
7. Dyshel, O.V. (2015). Intelektualni zdibnosti sportsmeniv-pidlitkiv yak faktor uspihu v udarnykh vydakh yedynoborstv. *Nauka i osvita.* № 1. pp. 60-64.
8. Kiprych, S.V. (2019). *Teoretychni ta metodychni osnovy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky sportsmeniv vysokoi kvalifikatsiyi u boksi.* Avtoref. dys. ... dokt. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.01; LDUFK. Lviv. 36 p.
9. Martynyuk, Yu. Ye. (2023). Analiz psykhoфизиологических показателей u kvalifikovanykh bokseriv riznykh typiv maner vedennya dvoboyu. *Fizychno vykhovannya ta sport*, 4. pp. 118-126.
10. Nykytenko, A. & Nikitenko, S. (2017). Rozpodil bokseriv na katehoriyi za pokaznykamy dovzhyny tila. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi* : zb. nauk. pr. Zhytomyr. Vyp. 4 (23). pp. 273-279.
11. Osatskyi, V. & Bazylchuk, O. (2023). Shvydkisno-sylovi yakosti ta vytryvalist yak vazhlyvi faktory, shcho obu movlyuyut efektyvnist zmahalnoi diyalnosti boksera. *Fizychna kultura i sport, aktualni pytannya* : zb. tez dop. III rehion. nauk.-prakt. internet-konf. Khmelnytskyi : KhNU. pp. 71-73.
12. Romanchuk, S., Loyko, O., Afonin, V., Dobrovolskyi, V., Suspo, V., Boyarchuk, O., Vasyanovych, A., Fishchuk, I. & Lyudovyk, T. (2021). Vplyv zasobiv boksu na fizychnu pidhotovlenist kursantiv viyskovoho koledzhu. *Visnyk Kam'yanets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny.* 19. pp. 43–48. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-19.43-48>
13. Fomenko, V., Khmelyuk, O., Kolokolov, V., Zhohlo, V., Yefremenko, A. & Kraynyk, Ya. (2023). Efektyvnist metodyky vdoskonalennya sylovykh zdibnostey bokseriv iz vykorystanniam vprav lehkoi atletyky. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova.* 3 (161). pp. 146-149. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).34)
14. Shestak, Yu., Mulyk, V. & Okun D. (2020). Vplyv vykorystannya spetsialnykh vprav na psykhoфизиологические показатели yunyk bokseriv. *Slobzhanskyi nauko-sportyivnyi visnyk.* 6 (80). pp. 46-51. doi:10.15391/sns.v.2020-6.007
15. Yahotin, R., Dehtyarenko, T. & Khalaydzhi S. (2020). Osoblyvosti trenuvalnoho protsesu studentiv-bokseriv z urakhuvanniam stanu yikh psykhotoryky. *Nauka i osvita.* 3. pp. 131-138.
16. Andrushishin, I., Sapiev, S., Denisenko, Y. et al. (2022). Improving the physical qualities of professional boxers by considering their personality traits. *Humanit Soc Sci Commun.* 9, 321. <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01348-5>
17. Chaabène, H., Tabben, M., Mkaouer, B., Franchini, E., Negra, Y., Hammami, M., Amara, S., Chaabène, R.B. & Hachana, Y. (2015). Amateur boxing: physical and physiological attributes. *Sports Med.* 45(3). Pp. 337-52. doi: 10.1007/s40279-014-0274-7.
18. Chen, Y.C., Hung, T.H., Tseng, T.C., Hsieh, C.C., Chen, F.C. & Stoffregen, T.A. (2012). Pre-bout standing body sway differs between adult boxers who do and do not report post-bout motion sickness. *PLoS One.* 7(10) :e46136. doi: 10.1371/journal.pone.0046136.
19. Davis, P., Leithauser, R.M. & Beneke R. (2014). The energetics of semicontact 3×2-min amateur boxing. *Int J Sports Physiol Perform.* 9(2). Pp. 233–229.
20. Finlay, M.J., Page, R.M., Greig, M. & Bridge C.A. (2023). Test-retest reliability and sensitivity of senior elite amateur boxers maximal punch force, as quantified by a vertically mounted force plate. *PLoS One.* 10, 18(8):e0289791. doi: 10.1371/journal.pone.0289791.
21. Finlay, M.J., Page, R.M., Greig, M. & Bridge, C.A. (2021). The association between competitor level and the physical preparation practices of amateur boxers. *PLoS One.* 27. 16(9): e0257907. doi: 10.1371/journal.pone.0257907
22. Giannatos, V., Panagopoulos, A., Antzoulas, P., Giakoumakis, S., Lakoumentas, J. & Kouzelis A. (2022). Functional performance of the upper limb and the most common boxing-related injuries in male boxers: a retrospective, observational, comparative study with non-boxing population. *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 1. 14(1). P. 162. doi: 10.1186/s13102-022-00558-3.

23. Giovani, D. & Nikolaidis, P.T. (2012). Differences in Force-velocity Characteristics of Upper and Lower Limbs of Non-competitive Male Boxers. *Int J Exerc Sci.* 15, 5(2). Pp. 106-113.
24. Kong, Y. & Duan, Z. (2024). Boxing behavior recognition based on artificial intelligence convolutional neural network with sports psychology assistant. *Sci Rep.* 1, 14(1): 7640. doi: 10.1038/s41598-024-58518-5
25. Middleton, TRF, Dupuis-Latour, J., Ge, Y., Schinke, R.J., Blodgett, A.T., Coholic D., & Petersen B. (2018). Stories of Identity from High Performance Male Boxers in Their Training and Competition Environments. *J Funct Morphol Kinesiol.* 24, 3(4): 58. doi: 10.3390/jfmk3040058.
26. Smith, M.S. (2006). Physiological profile of senior and junior England international amateur boxers. *J Sports Sci Med.* 1, 5(CSSI). Pp. 74-89.
27. Volodchenko, O.A., Podrigalo, L.V., Iermakov, S.S., Żychowska, M.T. & Jagiełło, W. (2019). The Usefulness of Performing Biochemical Tests in the Saliva of Kickboxing Athletes in the Dynamic of Training. *Biomed Res Int.* 10, 2014347. doi: 10.1155/2019/2014347.
28. Wu, R., Yang, Q., Cui, W., Gao, D., Luo, Y. & Wang D. (2024). Relationship between visual ability assessment and punch performance in competition in male amateur boxers. *Front Physiol.* 16, 15: 1429554. doi: 10.3389/fphys.2024.1429554.
29. Zhou, Z., Chen, C., Chen, X., Yi, W., Cui, W., Wu, R. & Wang, D. (2022). Lower extremity isokinetic strength characteristics of amateur boxers. *Front Physiol.* 10, 13: 898126. doi: 10.3389/fphys.2022.898126.

ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Томенко Олександр Анатолійович,

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

Карпов Андрій Євгенович,

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

Сучасні методологічні підходи до вирішення завдань спорту вищих досягнень постійно підкреслюють необхідність ретельного вивчення та розвитку дитячого та юнацького спорту. Одним із видів спорту, який сприяє гармонійному розвитку молодого покоління, є вільна боротьба. Підвищення спортивних результатів у вільній боротьбі значною мірою залежить від побудови ефективної системи підготовки борців, що змушує спеціалістів постійно винаходити ефективні педагогічні підходи для створення оптимальної системи вдосконалення різних аспектів підготовки юних борців. У цій статті розширено теоретичні уявлення щодо особливостей системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури виявив, що цілісність системи підготовки юних борців забезпечується на основі певної структури та характеризується великою кількістю методів і засобів, широким застосуванням матеріалів з різних видів спорту та рухливих ігор, а також використанням ігрового методу. Встановлено, що вся система підготовки юних борців направлена на всебічний фізичний розвиток спортсменів, здатних успішно переносити великі фізичні та психічні навантаження, характерні для борців. Узагальнення результатів наукових досліджень та їх аналіз показують, що основним аспектом системи підготовки юних борців є цілеспрямований розвиток фізичних якостей з урахуванням вікових особливостей. Виявлено, що для досягнення високих результатів на початковому етапі навчання необхідно приділити увагу основам технічної підготовки, особливо оволодінню технічними навичками та прийомами, необхідними у боротьбі. З'ясовано, що завдання, які стоять перед спортсменом і тренером, визначаються не лише вдосконаленням наявних прийомів, але й освоєнням нових засобів, необхідних для вирішення конкретних техніко-тактичних завдань. Ці висновки підкреслюють важливість систематизованого підходу до підготовки юних борців, що враховує їх вікові та індивідуальні особливості, здійснюючи гармонійний розвиток фізичних, технічних та тактичних навичок.

Ключові слова: вільна боротьба, юні борці, фізичні якості, підготовка, борці вільного стилю, технічна підготовка.

Tomenko Oleksandr, Karpov Andrii. Peculiarities of the training system for wrestlers in sectional freestyle wrestling classes

modern methodological approaches to solving the tasks of elite sports constantly emphasize the necessity of thorough study and development of children's and youth sports. One of the sports that promotes the harmonious development of the younger generation is freestyle wrestling. The improvement of sports results in freestyle wrestling largely depends on the construction of an effective training system for wrestlers, which forces specialists to continuously invent effective pedagogical approaches to create an optimal system for improving various aspects of young wrestlers' training. This article expands the theoretical understanding of the peculiarities of the training system for young wrestlers in sectional freestyle wrestling classes. Theoretical analysis of scientific and methodological literature revealed that the integrity of the training system for young wrestlers is ensured based on a certain structure and is characterized by a large number of methods and means, extensive use of materials from different sports and active games, as well as the use of the game method. It has been established that the entire system of training young wrestlers is aimed at the comprehensive physical development of athletes capable of successfully enduring significant physical and mental loads characteristic of wrestlers. The generalization of research results and their analysis show that the main aspect of the training system for young wrestlers is the targeted development of physical qualities, taking into account age-related peculiarities. It was found that to achieve high results at the initial stage of training, it is necessary to pay attention to the basics of technical training, especially mastering the technical skills and techniques required in wrestling. It was clarified that the tasks facing the athlete and the coach are determined not only by the improvement of existing techniques but also by the mastery of new means necessary for solving specific technical and tactical tasks. These conclusions emphasize the importance of a systematic approach to the training of young wrestlers, taking into account their age and individual characteristics, ensuring the harmonious development of physical, technical, and tactical skills.

Key words: freestyle wrestling, young wrestlers, physical qualities, training, freestyle wrestlers, technical training.

Вступ. Сучасні підходи до вирішення завдань спорту вищих досягнень постійно підкреслюють важливість вивчення та розвитку дитячого і юнацького спорту [23; 24]. Вільна боротьба є одним із видів спорту, що здійснює гармонійний розвиток молодого покоління.

Широка мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву (СДЮСШОР) та спортивних секцій забезпечує масовість занять боротьбою та підготовку спортивного резерву [2; 6].

Зростання спортивних досягнень у вільній боротьбі певною мірою залежить від побудови ефективної системи підготовки борців, яку можна окреслити як раціонально організований процес навчання, виховання та тренування, організований на врахуванні закономірностей формування рухових якостей і психічних можливостей дітей та підлітків, а також особливостей їх адаптації до фізичних і психічних навантажень [12; 17]. Це змушує фахівців постійно винаходити ефективні педагогічні впливи для створення оптимальної системи вдосконалення різних аспектів підготовки юних борців [9; 10; 14; 15].

Значний вклад у вдосконалення програмно-методичного забезпечення у вільній боротьбі зробили наукові праці А. Пістун, Р. Первачука та С. Латишева. Враховуючи викладене, нами проведено аналіз спеціальної науково-методичної літератури, що стосується питань особливостей системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби.

Матеріали і методи. Для аналізу особливостей системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичних джерел, узагальнення та систематизація отриманої інформації.

Результати дослідження. Система підготовки юних спортсменів є основою «піраміди» спортивного вдосконалення [9; 18]. Сучасний рівень знань і вимоги спортивної практики вимагають розглядати підготовку як цілісний багаторічний процес, який дозволяє спортсмену досягти найвищих результатів упродовж спортивної діяльності та продемонструвати їх на найважливіших змаганнях [13; 4].

Важливий вклад у розробку системи підготовки юних борців вільного стилю здійснили наукові праці дослідників, таких як І. А. Дамінов, в яких розкривається важливість спорту у формуванні світогляду молодого покоління, науково обґрунтовуються основи дитячого спорту, визначаються методи і форми спортивної підготовки резерву, а також ефективні засоби.

Багато досліджень підкреслюють, що цілісність системи підготовки забезпечується завдяки певній структурі, яка складається з відносно стійкого порядку об'єднання компонентів, їх загальної послідовності та закономірних взаємозв'язків [7]. Згідно з фахівцями, система підготовки юних борців характеризується:

а) оптимальним співвідношенням параметрів навантажень (кількісних і якісних характеристик обсягів, інтенсивності, спрямованості тощо);

б) механізмом взаємодії компонентів змісту підготовки (засобів, методів загальної та спеціальної фізичної, тактичної, технічної підготовки);

в) встановленим порядком чергування різних етапів тренувального і змагального процесів (окремих занять та їх частин, етапів, періодів, різних циклів) [20; 21].

Наукові дослідження показують, що початковий етап підготовки юних борців вільного стилю є ключовим у багаторічному процесі спортивного вдосконалення. Основні завдання цього етапу включають фор-

мування стійкого інтересу до занять спортом, розвиток широкого спектру рухових навичок та вмінь, зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, оволодіння технікою вільної боротьби та освоєння різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Згідно з наявними уявленнями, етап початкової підготовки має вагоме значення в системі багаторічної підготовки борця з багатьох факторів. Слід вказати, що початкова підготовка передбачає не лише правильне використання засобів, але й створення комфортного психологічного клімату для новачка-спортсмена.

Вся система підготовки спрямована на формування всебічно фізично розвинених спортсменів, які можуть успішно переносити значні фізичні та психічні навантаження, характерні для борців вільного стилю. Спортивне тренування борця є педагогічним процесом, який включає фізичну підготовку (розвиток фізичних якостей спортсмена), технічну підготовку (оволодіння технічними навичками і прийомами, необхідними у боротьбі, та вміння правильно будувати поєдинок із будь-яким суперником під час тренувань і змагань), морально-вольову підготовку (виховання вольових якостей, необхідних для досягнення перемоги і виконання своїх прийомів).

Ефективне здійснення всебічного фізичного виховання юних борців певною мірою перебуває у залежності від науково обґрунтованого вибору засобів і методів фізичної підготовки впродовж тривалого тренувального процесу. Повноцінна фізична підготовка складається з двох ключових компонентів — загальної та спеціальної, які взаємодіють у педагогічному процесі. Такий поділ дозволяє оптимально організовувати тренувальні навантаження, використовуючи різні методичні підходи. Засоби, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, мають враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості юних борців.

Спеціальна фізична підготовка орієнтована на розвиток фізичних якостей, які є ключовими для спортсменів у вільній боротьбі, а саме спритність, швидкість, гнучкість, витривалість та сила. Її засобами є загальні вправи, що відповідають усім вимогам змагань, і спеціальні підготовчі вправи, спрямовані на розвиток м'язових груп, які відіграють значну роль під час виконання спортивних дій.

Загальна фізична підготовка має на меті загальнофізичний розвиток юних борців, формування фізичних якостей, що, хоча й не є специфічними для вільної боротьби, важливі для комплексного підвищення функціональних можливостей організму. Цей вид підготовки сприяє всебічному гармонійному розвитку організму, зміцненню м'язової системи, покращенню функціонування органів і систем, а також координації рухів, швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості юних спортсменів. Вибір конкретних засобів тренування має спиратися на індивідуальні здібності борця, традиції та існуючі можливості спортивного обладнання.

Розвиток загальної фізичної підготовки у юних борців забезпечується за допомогою таких засобів, як

ходьба, біг, стрибки, метання, переповзання, вправи для формування почуття рівноваги, загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою, гімнастичною палицею, гирями, вправи з невеликим навантаженням. Значну роль відіграють рухливі та спортивні ігри, різні види легкої атлетики, вправи на гімнастичних снарядах, плавання і стрибки у воду. Загальна і спеціальна фізична підготовка повинні розподілятися на всі фази річного тренувального циклу — підготовчу, змагальну (основну) і перехідну, водночас їхні пропорції та основні завдання змінюються відповідно до потреб кожного періоду. На початковому етапі навчання особлива увага має приділятися загальній фізичній підготовці, яка є ключовою для різнобічного розвитку і підвищення функціональних можливостей організму молодих борців.

Як визначено численними дослідниками, на етапі початкової підготовки тренувальні заняття юних борців не повинні містити значні психічні та фізичні навантаження, що допускає можливість існування монотонного та одноманітного матеріалу [8; 22]. Фахівці у галузі вільної боротьби підкреслюють, що на початковому етапі більше уваги слід приділяти засвоєнню різноманітних підготовчих вправ, без спроб набути стійкої рухової навички чи стабілізувати техніку рухів, оскільки саме в цей час формується «технічна база» юних борців, тобто навичка оволодіння широким комплексом рухових дій. Цей метод закладає основу для подальшого вдосконалення технічних навичок і має бути врахований на початковому етапі підготовки. Заняття рекомендується проводити два-три рази на тиждень, тривалістю від 40 до 60 хвилин.

Ю. В. Тупеев у своїх дослідженнях підкреслює, що на початкових стадіях тренування загальнорозвивальні вправи можуть займати до 85-90% від загального обсягу фізичної підготовки, тоді як спеціальні фізичні вправи становлять лише 10-15%. Обсяг вправ високої інтенсивності збільшується поступово, хоча загальний обсяг вправ може швидко зрости. Особливо важливо ретельно контролювати величину та інтенсивність навантажень під час активного росту і розвитку дітей [20].

Щодо підходів до тренувань молодих борців на початкових етапах, існують різні точки зору серед експертів. Деякі вчені вважають, що найкраще використовувати рухливі ігри та вправи, які підвищують емоційну складову занять і сприяють розвитку фізичних якостей. Інші ж стверджують, що комплексний метод тренувань, який включає рухливі ігри, ігрові вправи та спеціалізовані підготовчі комплекси, є більш ефективним для розвитку фізичних здібностей, необхідних юним борцям [1].

Слід окреслити, що для досягнення найвищих результатів на початковому етапі навчання необхідно значну увагу приділити основам технічної підготовки, а саме оволодінню технічними навичками та прийомами, необхідними у боротьбі, та вмінню правильно будувати поєдинок із будь-яким суперником під час тренувань і змагань

Аналізуючи науково-методичну літературу, визначено подальшу проблему — відсутність розробленої

методики навчання техніці на початкових етапах підготовки. Виявлено, що методика навчання на початковому етапі майже не враховує вікові особливості юних борців вільного стилю та значною мірою повторює методику, яка застосовується на інших етапах підготовки також. Наразі недостатньо досліджені питання, що стосуються прийомів, захистів і контрприймів, яким необхідно навчати протягом року. Також залишаються малодослідженими питання щодо кількості повторень вивченого прийому на одному занятті та його застосування не лише в процесі навчально-тренувального заняття, але й у змагальних умовах [1]. Відсутність системи підготовки в такому технічно складному виді спорту, як вільна боротьба, може призвести до нерівномірного формування навичок і спаду різнобічної та результативної підготовленості спортсмена.

Основні прийоми і стійки, їхні варіації, складні техніко-тактичні та базові дії є невід'ємними компонентами техніки боротьби. Формування процесу технічної підготовки юних борців обґрунтоване тим, що недоліки в цій сфері можуть бути непомітними у молодому віці через компенсуючий вплив високого рівня фізичної підготовки. Покращення якості навчально-тренувального процесу потребує вивчення змагальної діяльності борців вільного стилю. На думку Ю.Д. Железняка, ключову роль у змагальній діяльності відіграють базові техніко-тактичні дії спортсменів.

Дослідження показують, що у процесі навчання юних борців вільного стилю необхідно виділити основні та додаткові рухи. Основні рухи і дії є основою техніки вільної боротьби, оволодіння якими є обов'язковим завданням. Додаткові рухи і дії додають індивідуальності техніці конкретного спортсмена, формуючи його унікальний стиль.

На початковому етапі підготовки основна техніка включає комбінації базових прийомів, що сприяє формуванню комбінаційного стилю боротьби. Ефективність таких комбінацій обумовлена втратою стійкості суперника після першої атаки. Комбінації зазвичай розробляються так, щоб у кінцевому результаті зберегти стабільність у певному напрямку.

У контексті структуризації конфлікту поєдинку в спортивних єдиноборствах, деякі дослідники виділяють обсяг достатньої та необхідної техніки. Обсяг достатньої техніки визначається як мінімальний набір технічних дій, що дозволяють борцю виконувати тактичні завдання під час поєдинку. Цей обсяг техніки є аналогом базового набору техніко-тактичних дій, які дозволяють проводити єдиноборство з суперником, проте ще не є достатнім для досягнення спортивної майстерності.

Вирішуючи завдання технічної підготовки, слід брати на увагу, що вивчення руху на невеликій швидкості формує правильну техніку, але учень не може потім здійснювати її на максимальній швидкості. Якщо ж прийом виконується на максимальній швидкості, юний борець не здатний водночас досягти максимальних швидкісних показників та правильного виконання прийому. Вихід із цього протиріччя полягає у чергуванні

обох методичних підходів і виконанні руху на близькій до максимальної, але контрольованій швидкості.

Тренувальний процес має бути побудований таким чином, щоб збагачення навичками відбувалося системно та безперервно. Це відображає необхідність визначення рухів, які потрібно довести до рівня рухової навички, а також тих, на яких слід звернути увагу після ознайомлення. Відповідно до думки А. В. Смольянова та Д. В. Бровикова, особливу увагу слід приділити вивченню нового руху після того, як попередній рух доведений до рівня рухового вміння, а потім неодноразово і періодично повертатися до нього [16].

Під час навчально-тренувальних занять з вільної боротьби необхідно керуватися дидактичними принципами навчання руховим діям: доступністю та індивідуалізацією, послідовністю, свідомістю та активністю. Доступність є одним із найважливіших принципів, оскільки засвоєння навчального матеріалу стає можливим тільки тоді, коли він є досяжним для учнів. Індивідуалізація передбачає встановлення для борця такого рівня складності матеріалу, який буде не занадто низьким, щоб тримати його увагу, і водночас не занадто високим, щоб бути під силу спортсмену.

Також особливо важливо дотримуватися дидактичних принципів «від простого до складного» та «від легкого до важкого». Найефективнішою при вивченні техніки є така послідовність засвоєння прийомів, за якої їх вивчення відбувається зі збільшенням фізичної та координаційної складності. Разом із класичними принципами свідомості та активності, систематичності та послідовності, наочності та доступності, А. Г. Лапаєва виділяє два додаткові принципи: наступності та перспективності. За думкою Ц. Ці та А. Г. Лапаєвої, техніко-тактичне озброєння має відповідати індивідуальним особливостям юних борців та прогнозованому еталону майбутніх чемпіонів після завершення 4-6 років тренувань.

На думку численних фахівців, технічна підготовленість у спорті прямо пов'язана з координаційною підготовленістю спортсмена, особливо в контексті освоєння техніки боротьби, що є складнокоординаційним видом спортивної діяльності. Ю. М. Тропін, В. А. Пономарьов, О. І. Кліменко підкреслюють, що на ефективність і результативність техніки юних борців у змагальній діяльності впливає рівень розвитку координаційних здібностей [17; 19]. Для вдосконалення координаційних здібностей борців прийнято використовувати вправи різної складності: від відносно простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і нервово-м'язового апарату, до тих, що вимагають повної мобілізації координаційних ресурсів [3].

Р. Zhumakulov звертає увагу на те, що проблема вивчення надійності виконання прийомів спортивної боротьби прямо пов'язана з кількісною оцінкою основних складових прийому, які визначають біомеханічні характеристики техніки рухових дій [25]. З точки зору механіки, для здійснення технічного прийому використовуються внутрішні і зовнішні сили. О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, В. Ю. Арнаут вказують, що специфіч-

ною особливістю технічної майстерності у спортивній боротьбі є те, що борці знаходяться в складному динамічному зв'язку, який виникає при взаємодії двох тіл. Успіх дій атакуючого пояснюється його вмінням поєднувати початок і напрямок дії своїх сил з напрямком переміщення маси тіла суперника [5].

Для прийняття вигідного положення борець повинен забезпечити необхідні умови взаємодії свого тіла з опорою та суперником. Для здійснення складної технічної дії слід брати до уваги особливості захвату, який має спортсмен і суперник, взаємне положення тіл спортсмена і суперника, що дозволяє здійснити якісне переміщення тіла суперника разом зі своїм тілом [5]. Найбільш технічні борці є більш координованими та прудкими, ведуть поєдинки в ігровому або змінному стилі, переходячи від атакуючого до захисного та контратакуючого стилю боротьби [10].

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано. Її слід сприймати як складову єдиного цілого, де технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними, тактичними та іншими можливостями спортсмена, а також з конкретними умовами зовнішнього середовища, у яких здійснюються технічні дії. Про взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовленості юних борців вільного стилю та ефективності й результативності техніко-тактичної підготовленості під час змагань визначили Г. О. Огарь та В. Д. Серєда [11]. У навчально-тренувальному процесі юних спортсменів на початковому етапі спортивної спеціалізації для якісного освоєння техніки боротьби велике значення має рівень розвитку не лише координаційних здібностей, а й силових здібностей. Наприклад, для освоєння більшості прийомів з проходками в ноги юному спортсмену необхідно мати достатньо високий рівень розвитку силових здібностей м'язів ніг та спини. Розвиток силових якостей повинен бути поєднаний з розвитком інших фізичних якостей, таких як швидкість і гнучкість. Інакше може утворитися скутість у рухах та втрата швидкісних характеристик. Тому, разом із силовими тренуваннями, необхідно включати вправи на розтягування та вибухову силу.

Висновки. Стрімкий ріст вільної боротьби у світовому спорті вимагає постійного виявлення нових, дієвих засобів, методів і організаційних форм підготовки юних борців. Багаторічні дослідження свідчать про високу роль базової підготовки, яка формується протягом дитячого та юнацького віку. У даний період закладається фундамент для високих і стабільних спортивних досягнень, зміцнюється здоров'я та забезпечується гармонійний фізичний розвиток. Але існує безліч факторів, які суттєво впливають на якість підготовки спортивного резерву. Високе місце серед них займають наукові дослідження, спрямовані на удосконалення та наукове обґрунтування системи підготовки юних борців. Науковці, тренери, педагоги, лікарі, фізіологи, психологи та інші фахівці постійно винаходять нові, ефективні форми та методи роботи з юними борцями вільного стилю.

Аналіз науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду визначають,

що провідним аспектом системи підготовки юних борців є цілеспрямований розвиток фізичних якостей з урахуванням вікових періодів та сенситивних фаз розвитку тих чи інших рухових якостей. Високий рівень фізичної підготовленості юних борців може тимчасово компенсувати недоліки у технічній підготовці, але для досягнення спортивної майстерності необхідна гармонійна інтеграція технічних та фізичних аспектів підготовки. Основні прийоми та стійки, їх різновиди, складні техніко-тактичні та елементарні дії є головними складовими техніки боротьби,

що забезпечують основу для розвитку навичок юних борців.

Наприкінці слід зазначити, що в розвитку боротьби техніка і тактика є доцільними лише тоді, коли спортсмени володіють високою швидкістю, витривалістю та координацією. Завдання, що стоять перед спортсменом і тренером, визначаються не тільки вдосконаленням наявних прийомів, а й придбанням нових засобів, необхідних для вирішення конкретних техніко-тактичних завдань у розвідувальних діях, обороні та наступі на різних дистанціях і в різних положеннях.

Література:

1. Бойченко С. Д. Теоретичні та методичні основи спеціалізованої підготовки в єдиноборствах на етапі початкової спортивної спеціалізації: автореф. Дис. ... д-ра пед. Наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика фіз. Виховання, спортивної тренування та оздоровчої фізичної культури». Мінськ, 1993. 70 с.
2. Голоха В. Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2017. № 4. С. 56–61.
3. Ермаков С. С., Тропин Ю. Н., Павлив, А. Н. Ловкість як основа формування техніки боротьби. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 36–39.
4. Загrevський Д. А., Лавшук Д. А., Загrevський О. І. Технологія пошуку оптимальної техніки гімнастичних вправ в імітаційному математичному моделюванні рухів людини. *Теорія та практика фіз. Культури*. 2007. № 3. 68 с.
5. Камаєв О. І., Тропін Ю. М. Вплив спеціальних силових якостей на техніко-тактичну підготовленість у боротьбі. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств*. 2013. С. 149–152.
6. Камаєв О. І., Тропін Ю. М., Арнаут В. Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи*. 2017.
7. Коренберг В. Б. Основи спортивної кінезіології: навч. Посіб. М. : Сов. Спорт, 2005. 232 с.
8. Крючков А. С. Конституційно-орієнтована технологія фізичного виховання хлопчиків у віці від 7 до 10 років на попередньому етапі в дзюдо: автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика фізичного виховання, спортивної тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури». 2009. 24 с.
9. Латишев С. В., Шандригось В. І. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі. *Вісник Чернігівського нац. Ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 98, Том 4. 2012. С. 235–239.
10. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Ручинський Д. О. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. *Вісник Чернігівського нац. Пед. Ун-ту. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 118(4). 2014. С. 143–145.
11. Огарь Г. О., Середа В. Д. Дослідження інтенсивності змагальних поєдинків юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. 2019. № 4(14). С. 62–71.
12. Панченко І. А., Селюкін Д. Б. Особливості фізичної та тактико-технічної підготовленості юнаків та дівчат, що займаються вільною боротьбою. *Учені записки університету ім. П. Ф. Лесгафта*. 2015. № 5 (123). С. 138–142.
13. Платонов В. Н. Періодизація спортивної підготовки. *Загальна теорія та її практичні застосування. К.: Олімп. Літ.*, 2013. 624 с.
14. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Загальна теорія та її практичні застосування. К.: Олімп. Літ.*, 2004. 808 с.
15. Пономарьов І. В., Добейко Н. І. Особливості тренувального процесу у вільній боротьбі. *Студентський вісник*. 2022. № 2-1(194). С. 68–70.
16. Смольянов А. В., Бровиков Д. В. Методика тренування у вільній боротьбі. *Психологія та педагогіка: методика і проблеми практичного застосування*. 2010. № 11-3. С. 157–162.
17. Тропін Ю. М., Пономарьов В. А., Кліменко О. І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1(57). С. 111–115.
18. Тропін Ю. Н. Динаміка фізичної підготовленості у юних борців греко-римського стилю. *Єдиноборства*. 2018. № 2(8). С. 84–92.
19. Туманян Г. С., Гожин В. В. Теорія, методика, організація тренувальної, позатренувальної та змагальної діяльності. Ч. 3. Кн. 12. *Система вправ*. 2001.
20. Тупєєв Ю. В., Бойко В. Ф. Підвищення ефективності процесу навчання базовій техніці рухових дій борців вільного стилю на етапі початкової підготовки з використанням комп'ютерних технологій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 96–100.
21. Тупєєв Ю. В., Бойко В. Ф. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. Наук. Пр. / за ред. С. С. Ермакова. Х.: ХХПІ, 2010. № 8. С. 96–100.
22. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). К.: Олімп. Літ., 2011. 360 с.
23. Latyshev S., Korobeynikov G., Korobeinikova L. Individualization of Training in Wrestlers. 2014. Т. 4, № 2. С. 28–32.

24. Tropin Y., Pashkov, «Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel», Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. № 3. C. 64–68.
25. Zhumakulov Z. P. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. Eastern European Scientific Journal. 2017. № 5. C. 29–35.

References:

1. Boychenko, S. D. Theoretical and Methodological Foundations of Specialized Training in Martial Arts at the Stage of Initial Sports Specialization: *Abstract of Doctoral Dissertation ... Doctor of Pedagogical Sciences: specialty 13.00.04 "Theory and Methodology of Physical Education, Sports Training and Health Physical Culture"*. Minsk, 1993. 70 p. [in Ukrainian].
2. Goloha, V. L. Problems of Increasing Special Endurance of Judokas. *Martial Arts*. 2017. No. 4. pp. 56-61. [in Ukrainian].
3. Ermakov, S. S., Tropin, Yu. N., Pavliv, A. N. Agility as the Basis for Forming Wrestling Technique. *Martial Arts*. 2017. No. 3. pp. 36-39. [in Ukrainian].
4. Zagrevsky, D. A., Lavshuk, D. A., Zagrevsky, O. I. Technology of Searching for Optimal Techniques of Gymnastic Exercises in Simulation Mathematical Modeling of Human Movements. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2007[, No. 3. 68 p. [in Ukrainian].
5. Kamaev, O. I., Tropin, Yu. M. Influence of Special Strength Qualities on Technical-Tactical Preparedness in Wrestling. *Problems and Prospects of Development of Sports Games and Martial Arts*. 2013. pp. 149-152. [in Ukrainian].
6. Kamaev, O. I., Tropin, Yu. M., Arnaut, V. Yu. Biomechanical Analysis of Performing Technical Actions in Sports Wrestling. *Problems and Prospects*. 2017.
7. Korenberg, V. B. Fundamentals of Sports Kinesiology: *Study Guide*. *Soviet Sport*, 2005. 232 p. [in Ukrainian].
8. Kryuchkov, A. S. Constitutionally-Oriented Technology of Physical Education for Boys Aged 7 to 10 at the Preliminary Stage in Judo: Abstract of Candidate Dissertation ... Candidate of Pedagogical Sciences: specialty 13.00.04 "Theory and Methodology of Physical Education, Sports Training, Health and Adaptive Physical Culture". 2009. 24 p. [in Ukrainian].
9. Latishev, S. V., Shandrigos, V. I. Features of the Organization of the Educational-Training Process of Women in Sports Wrestling. *References: Issue 98, Vol. 4*. 2012. pp. 235-239. [in Ukrainian].
10. Ogar, G. O., Sanzharov, V. A., Lasytsia, V. I., Ruchinsky, D. O. Features of Special Preparedness of Young Greco-Roman Style Wrestlers with Different Tactical Styles of Conducting a Match. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sport*. Issue 118(4). 2014. pp. 143-145. [in Ukrainian].
11. Ogar, G. O., Sereda, V. D. Study of the Intensity of Competitive Matches of Young Freestyle Wrestlers. *Martial Arts*. 2019. No. 4(14). pp. 62-71. [in Ukrainian].
12. Panchenko, I. A., Selyukin, D. B. Features of Physical and Tactical-Technical Preparedness of Boys and Girls Engaged in Freestyle Wrestling. *Scientific Notes of Lesgaft University*. 2015. No. 5 (123). pp. 138-142. [in Ukrainian].
13. Platonov, V. N. Periodization of Sports Training. *General Theory and Its Practical Applications*. Kyiv: Olympic Literature, 2013. 624 p. [in Ukrainian].
14. Platonov, V. N. System of Athlete Preparation in Olympic Sports. *General Theory and Its Practical Applications*. Kyiv: Olympic Literature, 2004. 808 p. [in Ukrainian].
15. Ponomarev, I. V., Dobeiko, N. I. Features of the Training Process in Freestyle Wrestling. *Student Bulletin*. 2022. No. 2-1(194). pp. 68-70. [in Ukrainian].
16. Smolyanov, A. V., Brovnikov, D. V. Training Methodology in Freestyle Wrestling. *Psychology and Pedagogy: Methodology and Problems of Practical Application*. 2010. No. 11-3. pp. 157-162. [in Ukrainian].
17. Tropin, Yu. M., Ponomarev, V. A., Klimenko, O. I. Relationship between the Level of Physical Fitness and Competitive Activity Indicators in Young Greco-Roman Style Wrestlers. *Slobozhansky Scientific-Sports Bulletin*. 2017. No. 1(57). pp. 111-115. [in Ukrainian].
18. Tropin, Yu. N. Dynamics of Physical Fitness in Young Greco-Roman Style Wrestlers. *Martial Arts*. 2018. No. 2(8). pp. 84-92. [in Ukrainian].
19. Tumanyan, G. S., Gozhin, V. V. Theory, Methodology, Organization of Training, Non-Training and Competitive Activities. Part 3. Book 12. Exercise System. 2001. [in Ukrainian].
20. Tupeyev, Yu. V., Boyko, V. F. Increasing the Efficiency of Teaching Basic Motor Techniques to Freestyle Wrestlers at the Initial Stage of Training Using Computer Technologies. *Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports*. 2010. No. 8. pp. 96-100. [in Ukrainian].
21. Tupeyev, Yu. V., Boyko, V. F. Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports: Collection of Scientific Papers / edited by S. S. Ermakov. Kharkiv: XXPI, 2010. No. 8. pp. 96-100. [in Ukrainian].
22. Shinkaruk, O. A. Selection of Athletes and Orientation of Their Training in the Process of Long-Term Improvement (Based on Olympic Sports). Kyiv: Olympic Literature, 2011. 360 p. [in Ukrainian].
23. Latyshev, S., Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. Individualization of Training in Wrestlers. 2014. Vol. 4, No. 2. pp. 28-32.
24. Tropin, Y., Pashkov, Features of Competitive Activity of Highly Qualified Greco-Roman Style Wrestlers of Different Manner of Conducting a Duel, Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2015. No. 3. pp. 64-68.
25. Zhumakulov, Z. P. Education Technology of Primary Training in Sport Wrestling. *Eastern European Scientific Journal*. 2017. No. 5. pp. 29-35.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ПРИКЛАДНОГО БАГАТОБОРСТВА

Чередніченко Сергій Вікторович,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-4690-2371

Крапівін Віталій Борисович,

магістрант, кафедра теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

У статті розглянуто особливості організації занять з прикладного багатоборства, що є важливою складовою фізичного виховання. Акцентовано увагу на важливості фізичної активності для психічного, соціального та академічного розвитку учнів. Фізична активність сприяє покращенню настрою, зниженню рівня стресу та тривожності, підвищенню впевненості у собі та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Також вона сприяє розвитку соціальних навичок, таких як командна робота, лідерство та взаємодопомога, що є важливими для успішної соціалізації учнів. Водночас, регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на академічну успішність, оскільки покращують концентрацію, пам'ять та загальну когнітивну функцію.

У статті досліджено методичні підходи до організації позакласної роботи з прикладного багатоборства. Важливим аспектом є індивідуалізація навчання, яка враховує рівень підготовки, фізичні можливості та інтереси кожного учня. Це дозволяє забезпечити максимально ефективний підхід до розвитку фізичних якостей та навичок. Поєднання групових та індивідуальних занять дозволяє урізноманітнити навчальний процес, підвищити мотивацію учнів та забезпечити більш ефективне засвоєння матеріалу. Використання різноманітних методик, таких як ігрові, змагальні та тренувальні методи, сприяє підвищенню інтересу до занять та їхньої ефективності.

Забезпечення послідовності та систематичності в навчанні є ключовим для досягнення високих результатів. Планування занять з прикладного багатоборства повинно включати етапи підготовки, основної частини та завершення, що дозволяє забезпечити повноцінний фізичний розвиток учнів. На етапі підготовки проводяться розминка та вправи для загального фізичного розвитку. Основна частина включає освоєння техніки прикладного багатоборства, зокрема, стрибки, біг, плавання та інші вправи, що сприяють розвитку координації, швидкості та витривалості. Завершальний етап включає заминку та розтяжку, що сприяють зняттю напруги та відновленню організму після навантаження.

Таким чином, комплексний підхід до організації занять з прикладного багатоборства, що включає індивідуалізацію, різноманітність методик, систематичність та послідовність, дозволяє забезпечити всебічний розвиток учнів та сприяє їхньому фізичному, психічному та соціальному благополуччю.

Ключові слова: прикладне багатоборство, фізична активність, психічний розвиток, соціальний розвиток, академічний успіх, методичні підходи, педагогічний експеримент, координація рухів, навчальні програми, позакласна робота.

Cherednichenko Serhii, Krapivin Vitalii. Features of organizing applied all-around activities

The article examines the features of organizing applied multi-sport activities, which are an important component of physical education. Emphasis is placed on the importance of physical activity for the mental, social, and academic development of students. Physical activity helps improve mood, reduce stress and anxiety, boost self-confidence, and foster a positive attitude towards a healthy lifestyle. It also contributes to the development of social skills such as teamwork, leadership, and mutual assistance, which are crucial for the successful socialization of students. Additionally, regular physical exercise positively impacts academic performance by improving concentration, memory, and overall cognitive function.

The article explores methodological approaches to organizing extracurricular activities in applied multi-sport. A key aspect is the individualization of training, which considers the preparation level, physical capabilities, and interests of each student. This ensures a highly effective approach to developing physical qualities and skills. Combining group and individual sessions diversifies the learning process, increases student motivation, and ensures more effective material assimilation. Using various methods, such as games, competitions, and training techniques, enhances interest in the activities and their effectiveness.

Ensuring consistency and systematic training is crucial for achieving high results. The planning of applied multi-sport activities should include preparation, main part, and completion stages, which provide comprehensive physical development for students. The preparation stage involves warm-up and general physical development exercises. The main part includes mastering the techniques of applied multi-sport, such as jumping, running, swimming, and other exercises that develop coordination, speed, and endurance. The completion stage involves cool-down and stretching, which help relieve tension and recover the body after exertion.

Thus, a comprehensive approach to organizing applied multi-sport activities, which includes individualization, a variety of methods, systematic and consistent training, ensures the overall development of students and promotes their physical, mental, and social well-being.

Key words: applied all-around, physical activity, mental development, social development, academic success, methodological approaches, pedagogical experiment, motor coordination, educational programs, extracurricular activities.

Вступ. Актуальність дослідження. Фізичне виховання займає важливе місце у формуванні гармонійно розвиненої особистості. Особливої уваги заслуговує позакласна робота, яка дає змогу учням не лише підтримувати фізичну форму, але й розвивати різні навички, важливі для їхнього майбутнього життя. Серед різноманітних видів фізичної активності, прикладне багатоборство вирізняється своєю комплексністю та можливістю впливати на всебічний розвиток старшокласників.

Метою даного дослідження є визначення особливостей та ефективних методів організації позакласної роботи з прикладного багатоборства для учнів старших класів.

Об'єктом дослідження є позакласна робота з фізичного виховання старшокласників.

Предметом дослідження є організація позакласної роботи з прикладного багатоборства.

Виклад основного матеріалу. Організація занять з прикладного багатоборства включає в себе ряд особливостей, які варто враховувати для забезпечення ефективного навчання та розвитку учасників. Основні аспекти цієї організації включають такі:

Кваліфікований учительський склад: Для успішного проведення занять потрібний досвідчений та кваліфікований вчительський персонал, який має глибокі знання у різних дисциплінах багатоборства, включаючи бойові мистецтва, гімнастику, плавання тощо.

Для успішного проведення занять потрібен досвідчений та кваліфікований учительський персонал, який має глибокі знання у різних дисциплінах багатоборства, включаючи бойові мистецтва, гімнастику, плавання тощо. Важливість кваліфікованих вчителів полягає у наступному:

Комплексне розуміння дисциплін: Вчителі повинні мати ґрунтовні знання в усіх аспектах прикладного багатоборства. Це дозволяє їм ефективно навчати різних технік та методик, адаптувати тренування до потреб учнів та забезпечити всебічний розвиток кожного учасника. [5]

Вчителі прикладного багатоборства повинні мати ґрунтовні знання в усіх аспектах цього виду спорту. Це включає в себе розуміння та володіння різними техніками та методиками, які охоплюють широкий спектр фізичних та функціональних навичок. Завдяки цьому вони можуть ефективно навчати та адаптувати тренування до індивідуальних потреб кожного учня, забезпечуючи його всебічний розвиток.

Основні аспекти комплексного розуміння дисциплін включають:

Технічні навички:

Вчителі повинні володіти техніками різних дисциплін, таких як бойові мистецтва, гімнастика, плавання, біг, стрільба та інші. Це дозволяє їм навчати учнів правильно виконувати рухи, дотримуватися техніки безпеки та уникати травм.

Розуміння механіки руху та фізіології дозволяє вчителям пояснювати, як виконувати вправи найбільш ефективно, зберігаючи енергію та мінімізуючи ризик травм.

Методичні підходи:

Вчителі повинні бути знайомі з різними методиками викладання, включаючи індивідуальні та групові тренування, інтерактивні методи навчання, використання аудіовізуальних матеріалів та інших інноваційних підходів.

Вони мають вміти розробляти навчальні плани, які враховують індивідуальні особливості учнів та адаптуються до їхнього прогресу.

Психолого-педагогічні знання:

Розуміння психологічних та педагогічних аспектів навчання дозволяє вчителям ефективно комунікувати з учнями, мотивувати їх до занять та підтримувати позитивну атмосферу на тренуваннях.

Вчителі повинні знати, як розвивати в учнів впевненість у собі, цілеспрямованість та дисципліну.

Адаптація до індивідуальних потреб:

Вчителі повинні вміти адаптувати тренувальні програми до рівня фізичної підготовки, вікових особливостей, медичних обмежень та інших індивідуальних характеристик учнів.

Важливо, щоб вчителі могли ідентифікувати сильні та слабкі сторони учнів і на цій основі розробляти індивідуальні тренувальні плани.

Охоплення різних аспектів багатоборства:

Навчання повинно охоплювати всі основні аспекти прикладного багатоборства, включаючи силу, витривалість, швидкість, гнучкість, координацію та технічні навички.

Вчителі повинні забезпечувати баланс між розвитком цих навичок, щоб учні отримували всебічну фізичну підготовку.

Комплексне розуміння дисциплін дозволяє вчителям ефективно навчати учнів прикладному багатоборству, сприяючи їхньому фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Це забезпечує високий рівень підготовки та допомагає учням досягти значних успіхів у спорті [1].

Методичні навички: Вчителі повинні володіти сучасними методиками викладання та мати здатність до індивідуалізації навчання. Вони мають бути знайомі з різноманітними педагогічними підходами та вміти застосовувати їх на практиці для максимального результату.

Навички мотивації: Вчительський склад повинен вміти мотивувати учнів, заохочувати їх до постійного розвитку та самовдосконалення. Це включає вміння підтримувати позитивну атмосферу на заняттях, хвалити за досягнення та надавати підтримку у складних ситуаціях.

Знання безпеки: Кваліфіковані вчителі мають глибоке розуміння принципів безпеки та вміють забезпечити їх дотримання під час занять. Це включає правильне виконання вправ, використання захисного обладнання та навчання учнів правилам безпеки.

Постійний професійний розвиток: Вчительський склад повинен постійно підвищувати свою кваліфікацію, беручи участь у семінарах, тренінгах, конференціях та інших заходах. Це дозволяє їм бути в курсі

новітніх тенденцій у сфері багатоборства та впроваджувати їх у навчальний процес.

Кваліфікований учительський склад є ключовим фактором у забезпеченні якісного та ефективного навчання прикладного багатоборства. Тільки досвідчені та компетентні вчителі можуть забезпечити високий рівень підготовки учнів та допомогти їм досягти значних результатів у цьому виді спорту.

Індивідуалізація навчання: Оскільки учасники можуть мати різний рівень підготовки та фізичні можливості, важливо забезпечити індивідуалізований підхід до навчання, адаптуючи програму до потреб кожного учасника.

Індивідуалізація навчання є ключовим підходом у організації занять з прикладного багатоборства, оскільки учасники можуть мати різний рівень підготовки, фізичні можливості та особисті потреби. Забезпечення індивідуалізованого підходу до навчання дозволяє максимально ефективно та безпечно розвивати кожного учня. Основні аспекти індивідуалізації навчання включають:

Оцінка рівня підготовки:

На початку навчального процесу необхідно провести оцінку рівня фізичної підготовки кожного учасника. Це включає тестування фізичних можливостей, визначення рівня технічних навичок та оцінку медичних показників.

Регулярні оцінки та моніторинг прогресу дозволяють вчасно вносити корективи в індивідуальні плани тренувань.

Персоналізовані тренувальні програми:

На основі оцінки рівня підготовки розробляються персоналізовані тренувальні програми, що враховують індивідуальні особливості кожного учасника. Програми мають бути гнучкими, щоб адаптуватися до змін у фізичному стані та прогресу учнів.

Персоналізовані програми допомагають уникнути перевантаження та травм, забезпечуючи поступовий розвиток фізичних та технічних навичок.

Адаптація вправ:

Вправи повинні адаптуватися відповідно до фізичних можливостей та медичних обмежень учнів. Це може включати зміну інтенсивності, тривалості та складності вправ.

Важливо забезпечити безпечне виконання вправ та враховувати індивідуальні потреби у відновленні та відпочинку [3].

Індивідуальні консультації та підтримка:

Вчителі повинні проводити регулярні індивідуальні консультації з учнями, щоб обговорювати їхній прогрес, труднощі та цілі. Це сприяє більшій мотивації та залученості учнів до навчального процесу.

Підтримка вчителів допомагає учням долати труднощі та зберігати позитивний настрій під час тренувань.

Психологічна підтримка:

Важливо враховувати психологічні аспекти навчання, надаючи підтримку учням у подоланні стресу, підвищенні впевненості в собі та мотивації до занять. Індивідуальний підхід дозволяє вчасно виявляти психологічні проблеми та надавати необхідну допомогу.

Позитивна взаємодія між учителем та учнем сприяє створенню сприятливої атмосфери на тренуваннях.

Постійна оцінка та корекція програм:

Необхідно постійно оцінювати ефективність індивідуальних тренувальних програм та вносити необхідні корективи. Це дозволяє вчасно реагувати на зміни у фізичному стані учнів та забезпечувати максимальну ефективність навчання.

Регулярний аналіз досягнень та невдач допомагає вдосконалювати індивідуальні плани та методики навчання.

Забезпечення індивідуалізації навчання в прикладному багатоборстві сприяє більш ефективному розвитку фізичних, технічних та психологічних навичок учнів. Це дозволяє досягти кращих результатів та забезпечити безпеку та комфорт учнів під час занять.

Безпека учасників: З урахуванням високого ризику травм при заняттях багатоборством, особлива увага має бути приділена забезпеченню безпеки учасників. Це включає в себе використання захисного обладнання, дотримання правил безпеки та викладання правильної техніки виконання вправ.

З урахуванням високого ризику травм при заняттях багатоборством, особлива увага має бути приділена забезпеченню безпеки учасників. Це включає в себе використання захисного обладнання, дотримання правил безпеки та викладання правильної техніки виконання вправ.

1. Використання захисного обладнання:

Обов'язкове застосування: Всі учасники тренувань повинні використовувати захисне обладнання під час занять. Це включає шоломи, наколінники, налокітники, рукавички, грудні захисні жилети та інші елементи захисту залежно від виду багатоборства.

Відповідність стандартам: Захисне обладнання має відповідати міжнародним стандартам безпеки та бути сертифікованим. Необхідно перевіряти стан обладнання перед кожним заняттям, щоб уникнути використання пошкоджених чи зношених елементів.

Індивідуальний підбір: Захисне обладнання повинно підбиратися індивідуально для кожного учасника з урахуванням його антропометричних даних, щоб забезпечити максимальний захист та комфорт.

2. Дотримання правил безпеки:

Регулярні інструктажі: Перед кожним заняттям вчителі мають проводити інструктаж з техніки безпеки. Це включає пояснення правил поведінки під час тренувань, особливості виконання вправ та використання захисного обладнання.

Контроль за дотриманням правил: Вчителі повинні постійно контролювати дотримання учнями правил безпеки під час занять. У разі порушень необхідно негайно втручатися, щоб запобігти можливим травмам.

Безпечне середовище: Тренування мають проводитися в безпечному середовищі з відповідними умовами для занять. Це включає якісне освітлення, належну вентиляцію, чистоту приміщення та відсутність небезпечних предметів на тренувальному майданчику.

3. Викладання правильної техніки виконання вправ: Детальні пояснення та демонстрації: Вчителі повинні ретельно пояснювати та демонструвати правильну техніку виконання кожної вправи. Важливо акцентувати увагу на ключових моментах техніки, щоб учні могли уникати помилок, які можуть призвести до травм.

Постійний нагляд та корекція: Під час тренувань вчителі мають постійно спостерігати за виконанням вправ учнями та вносити корективи у разі необхідності. Неправильне виконання вправ потрібно виправляти негайно, щоб запобігти закріпленню неправильних навичок.

Навчання правильному падінню: Важливо навчати учнів технікам правильного падіння, щоб зменшити ризик травм у разі невдалого виконання вправ. Це включає використання матів та інших засобів для пом'якшення падін під час навчання.

4. Медичний контроль:

Регулярні медичні огляди: Учні повинні проходити регулярні медичні огляди для оцінки їхнього фізичного стану та виявлення можливих протипоказань до занять багатоборством. Медичний контроль допомагає вчасно виявляти та реагувати на проблеми зі здоров'ям.

Моніторинг фізичного стану: Під час занять вчителі мають стежити за фізичним станом учнів, звертаючи увагу на ознаки втоми, перевантаження чи погіршення самопочуття. У разі необхідності тренування мають бути припинені для надання допомоги або корекції навантажень.

Надання першої допомоги: Вчителі повинні мати навички надання першої допомоги та мати доступ до необхідних медичних засобів для оперативного реагування у випадку травм чи нещасних випадків під час тренувань.

5. Створення безпечних умов для тренувань:

Якісне обладнання: Використання лише якісного та перевіреного спортивного обладнання для занять. Регулярна перевірка та технічне обслуговування обладнання допомагають підтримувати його у справному стані.

Комфортні умови: Забезпечення комфортних умов для тренувань, включаючи належне освітлення, вентиляцію, температуру та чистоту приміщення. Уникаючи перенаселення тренувальних залів, забезпечити достатньо простору для безпечного виконання вправ.

Планування тренувань: Ретельне планування тренувальних сесій з урахуванням рівня підготовки та фізичних можливостей учнів. Недопущення надмірного навантаження та врахування часу на відпочинок і відновлення між тренуваннями.

Забезпечення безпеки учасників є критично важливим аспектом організації занять з прикладного багатоборства. Дотримання зазначених заходів допомагає створити безпечне та ефективне середовище для навчання, що сприяє досягненню високих результатів та мінімізації ризику травм.

Різноманітність тренувальних методик: Для досягнення оптимальних результатів важливо вико-

ристовувати різноманітні методики навчання, включаючи технічні вправи, симуляцію ситуацій, роботу над стратегією тощо.

Для досягнення оптимальних результатів важливо використовувати різноманітні методики навчання, включаючи технічні вправи, симуляцію ситуацій, роботу над стратегією тощо. Такий підхід дозволяє забезпечити всебічний розвиток учнів, підвищити їхню мотивацію та ефективність навчання.

1. Технічні вправи:

Основи техніки: Навчання базових технік, таких як правильна постава, рухи, удари, блоки та інші елементи. Ці вправи закладають фундамент для подальшого оволодіння більш складними навичками.

Повторення та автоматизація: Регулярне повторення технічних елементів для досягнення автоматизму. Це дозволяє учням виконувати вправи без зайвого напруження, що підвищує їхню ефективність у реальних ситуаціях.

Інтерактивні тренування: Використання інтерактивних методів навчання, таких як відеоаналіз, зворотний зв'язок від тренера, спільний аналіз помилок, сприяє глибшому розумінню технічних аспектів.

2. Симуляція ситуацій:

Реалістичні сценарії: Проведення тренувань, що імітують реальні ситуації, з якими учні можуть зіткнутися під час змагань або в реальному житті. Це допомагає учням адаптуватися до непередбачуваних умов та швидко реагувати на змінні обставини.

Рольові ігри: Використання рольових ігор для відпрацювання взаємодії з партнерами, розвитку комунікативних навичок та прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Стрес-тестування: Введення елементів стресу під час тренувань для підвищення стійкості учнів до тиску. Це може включати збільшення інтенсивності тренувань, обмеження часу на виконання завдань, зміни умов виконання вправ.

3. Робота над стратегією:

Планування та аналіз: Навчання учнів плануванню своїх дій, аналізу ситуацій та прийняттю стратегічних рішень. Це включає вивчення тактики ведення бою, розробку індивідуальних планів тренувань та змагань.

Змагання та моделювання: Проведення внутрішніх змагань та моделювання сценаріїв для відпрацювання стратегій. Це дозволяє учням випробувати різні підходи та визначити найефективніші тактики.

Зворотний зв'язок: Постійний аналіз виконаних завдань, отримання зворотного зв'язку від тренерів та однолітків, обговорення успіхів та помилок для подальшого вдосконалення стратегічних навичок.

4. Фізична підготовка:

Силові тренування: Включення вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Це включає роботу з вагами, кардіонавантаження, стрейчинг та інші види фізичної активності.

Спеціалізовані вправи: Використання спеціалізованих вправ, спрямованих на зміцнення конкретних груп м'язів, необхідних для багатоборства. Це може

включати вправи на швидкість, реакцію, вибухову силу тощо.

Комплексний підхід: Інтеграція різних видів фізичної підготовки у загальну програму тренувань для забезпечення всебічного розвитку фізичних якостей учнів.

5. Психологічна підготовка:

Релаксаційні техніки: Викладання методик релаксації та медитації для зниження стресу та підвищення концентрації уваги. Це допомагає учням зберігати спокій у стресових ситуаціях та підвищує їхню психологічну стійкість.

Мотиваційні тренінги: Проведення мотиваційних тренінгів, спрямованих на підвищення самовпевненості, встановлення цілей та розвиток мотивації до досягнень.

Підтримка та консультування: Забезпечення учнів постійною підтримкою та консультаціями з боку тренерів та психологів для подолання психологічних бар'єрів та досягнення максимальних результатів.

Застосування різноманітних методик навчання у заняттях з прикладного багатоборства сприяє всебічному розвитку учнів, підвищує їхню мотивацію та ефективність навчання. Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного учасника, забезпечуючи максимальну ефективність та безпеку тренувального процесу.

Моніторинг та оцінка прогресу: Систематичний моніторинг прогресу учасників дозволяє вчасно виявляти досягнення та проблеми, а також коригувати програму навчання відповідно до потреб учасників.

Систематичний моніторинг прогресу учасників є важливим елементом ефективної організації занять з прикладного багатоборства. Він дозволяє вчасно виявляти досягнення та проблеми, а також коригувати програму навчання відповідно до потреб учасників.

1. Встановлення критеріїв оцінки:

Визначення чітких цілей: Перед початком навчального процесу необхідно встановити конкретні цілі та критерії оцінки прогресу учнів. Це можуть бути фізичні показники, технічні навички, стратегічні вміння, психологічна стійкість тощо.

Розробка індивідуальних планів: Кожен учасник має свій рівень підготовки та індивідуальні потреби, тому важливо розробити індивідуальні плани тренувань з відповідними критеріями оцінки прогресу.

2. Регулярні тести та контрольні вправи:

Фізичні тести: Проведення регулярних фізичних тестів, таких як тест на витривалість, швидкість, силу та гнучкість. Це дозволяє оцінити фізичний розвиток учасників та їхню підготовку.

Технічні контрольні вправи: Перевірка засвоєння технічних навичок через виконання контрольних вправ. Це допомагає виявити сильні та слабкі сторони кожного учня та коригувати тренувальний процес відповідно.

Стратегічні ситуаційні завдання: Оцінка стратегічних вмінь через виконання завдань, що імітують реальні ситуації. Це дозволяє перевірити, як учасники застосовують набуті знання на практиці.

3. Аналіз та зворотний зв'язок:

Розбір результатів: Після проведення тестів та контрольних вправ необхідно детально аналізувати результати, визначати досягнення та проблеми кожного учасника.

Індивідуальний зворотний зв'язок: Забезпечення учасників індивідуальним зворотним зв'язком, що включає конкретні поради та рекомендації щодо покращення. Це допомагає учням усвідомити свої помилки та працювати над їх виправленням.

Групові обговорення: Проведення групових обговорень результатів, де учасники можуть обмінятися досвідом, отримати підтримку та мотивацію від своїх однолітків.

4. Корекція навчальної програми:

Адаптація тренувального процесу: На основі аналізу результатів та зворотного зв'язку вносити зміни в тренувальну програму для кожного учасника. Це може включати зміну інтенсивності тренувань, додавання нових вправ або зміну акцентів на певні аспекти багатоборства.

Підвищення складності: У міру досягнення учасниками встановлених цілей, поступово підвищувати складність вправ та завдань, щоб стимулювати подальший розвиток.

5. Використання технологій для моніторингу:

Спеціалізовані програми: Використання програмного забезпечення для відстеження прогресу учасників, аналізу даних та створення індивідуальних звітів.

Відеоаналіз: Запис та аналіз виконання вправ за допомогою відео, що дозволяє детально розглянути техніку виконання та виявити помилки.

Онлайн платформи: Використання онлайн платформ для зберігання даних про прогрес учасників, що дозволяє тренерам та учням мати постійний доступ до інформації та відстежувати динаміку розвитку.

Систематичний моніторинг та оцінка прогресу учасників занять з прикладного багатоборства є ключовими компонентами ефективного навчального процесу. Вони дозволяють вчасно виявляти досягнення та проблеми, а також коригувати програму навчання відповідно до потреб кожного учня, забезпечуючи таким чином максимальну ефективність та результативність тренувань.

Мотивація та підтримка: Створення сприятливого середовища, підтримка з боку тренера та співучасників, а також підкріплення досягнень можуть великою мірою сприяти мотивації учасників до досягнення своїх спортивних цілей.

Створення сприятливого середовища:

Позитивна атмосфера: Важливо створити доброзичливу та підтримуючу атмосферу під час тренувань. Це сприяє підвищенню впевненості учасників, зменшує страх перед невдачами та мотивує їх на активну участь.

Залучення до процесу: Учні повинні відчувати себе частиною команди та мати можливість брати активну участь у тренувальному процесі, висловлювати свої ідеї та пропозиції.

Підтримка з боку тренера:

Індивідуальний підхід: Тренер повинен знати сильні та слабкі сторони кожного учасника, враховувати їхні особисті потреби та надавати індивідуальну підтримку.

Позитивний зворотний зв'язок: Регулярна позитивна оцінка досягнень, підкреслення успіхів та конструктивна критика сприяють підвищенню самооцінки та мотивації учасників.

Настанови та мотивуючі промови: Тренер повинен бути джерелом натхнення та мотивації, надаючи учням настанови та допомагаючи їм подолати труднощі.

Підтримка з боку співучасників:

Командний дух: Формування відчуття колективізму та командної підтримки серед учасників. Важливо, щоб учні відчували, що вони працюють разом, підтримують одне одного та досягають спільних цілей.

Спільні тренування та змагання: Організація спільних тренувань та участь у командних змаганнях сприяють зміцненню зв'язків між учасниками, що підвищує їхню мотивацію.

Підкріплення досягнень:

Визнання успіхів: Регулярне визнання досягнень учасників, як під час тренувань, так і на загальних зборах. Це може бути у формі похвали, грамот, медалей чи інших нагород.

Документування прогресу: Ведення записів про досягнення кожного учасника та надання їм можливості бачити свій прогрес. Це може бути мотиваційним фактором для подальшого розвитку.

Публічне визнання: Визнання досягнень учасників на публічних заходах, таких як шкільні збори, місцеві спортивні події або в соціальних мережах. Це підвищує мотивацію та відчуття значущості їхньої праці.

Мотиваційні заходи:

Мотиваційні тренінги: Проведення спеціальних тренінгів або зустрічей з відомими спортсменами, які можуть поділитися своїм досвідом та надихнути учнів на досягнення своїх цілей.

Постановка реалістичних цілей: Допомога учасникам у встановленні реалістичних та досяжних цілей, які можна поступово підвищувати в міру досягнення успіхів.

Мотивація та підтримка є ключовими аспектами в організації позакласної роботи з прикладного багатоборства. Створення сприятливого середовища, підтримка з боку тренера та співучасників, а також підкріплення досягнень значно сприяють мотивації учасників до досягнення своїх спортивних цілей. Забезпечення цих умов сприяє не тільки фізичному розвитку учасників, але й їхньому емоційному та соціальному благополуччю.

Організація занять з прикладного багатоборства вимагає комплексного підходу та уважного врахування усіх аспектів, що дозволяє забезпечити якісне навчання та розвиток учасників.

Висновки. Загалом, організація позакласної роботи з прикладного багатоборства вимагає комплексного підходу, що включає адаптацію програм до індивідуальних потреб учнів, використання різноманітних методик та постійний моніторинг прогресу. Порівняння різних підходів у міжнародному контексті дозволяє виявити найкращі практики та враховувати різні культурні, соціальні та технологічні аспекти для досягнення оптимальних результатів у навчанні.

Література:

1. Алфімов Д. В. Розвиток лідерських якостей школярів у системі особистісно орієнтованого виховання / Д. В. Алфімов // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2015. Вип. 8. Ч. 2. (Педагогічні науки). С. 34–37.
2. Белікова Н.О., Подубінська С.В. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15–19.
3. Кормілець Сергій. Панкратіон з елементами рукопашного бою / С. Кормілець. Здоров'я та фізична культура : газ. для вчит. фіз-ри та основ здоров., методистів, тренерів. К. : Шкільний світ, 2019. С. 6–9.
4. Рибалко П. Ф. Організація фізкультурно – оздоровчого середовища дитячої освітньої установи. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. № 10 (94). С. 176–186.
5. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67–71.

References:

1. Alfimov D. V. (2015) Rozvytok lider's'kykh yakostey shkol'yariv u systemi osobystisno oriyentovanoho vykhovannya [Development of leadership qualities of schoolchildren in the system of personally oriented education] Poltav. national ped. V. G. Korolenko University. Poltava, Issue 8. Part 2. (Pedagogical sciences), pp. 34–37. [in Ukrainian].
2. Belikova N.O., Podubinska S.V. (2019) Suchasnyy stan orhanizatsiyi pozaklasnoyi roboty z fizychnoyi kul'tury [The current state of the organization of extracurricular work in physical culture]. Bulletin of Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi University. Physical education, sports and human health. Issue 14. P. 15–19. [in Ukrainian]
3. Kormilets Serhii (2019) Pankration z elementamy rukopashnoho boyu [Pankration with Elements of Hand-to-Hand Combat] Health and Physical Culture: Newspaper for Physical Education and Health Basics Teachers, Methodologists, Coaches. K., pp. 6–9. [in Ukrainian].
4. Rybalko P. F. (2019) Orhanizatsiya fizkul'turno – ozdorovchoho seredovyshecha dytyachoyi osvityn'oyi ustanovy [Organization of the physical culture and health environment of a children's educational institution]. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. No. 10 (94). pp. 176–186. [in Ukrainian]
5. Rybalko P. F. Transformatsiya osvityn'oho prostoru v Ukrayini v napryamku orhanizatsiyi fizkul'turno-ozdorovchoho seredovyshecha zakladiv zahal'noyi seredn'oyi osvity. [Transformation of the educational space in Ukraine in the direction of the organization of the physical culture and health environment of general secondary education institutions]. Innovative pedagogy. No. 19. pp. 67–71. [in Ukrainian]

ПОРІВНЯННЯ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ УЧНІВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУВАЛИ МОДУЛЬ ПАНКРАТІОН, ТА ТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Чередніченко Сергій Вікторович,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-4690-2371

Міщенко Олександр Володимирович,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0002-1157-198X

Гончаренко Володимир Іванович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
Класичного фахового коледжу Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-7606-2182

Химченко Олександр Вікторович,

учитель фізичної культури,
ВСП «Новомосковський фаховий коледж ДДАЕУ»
ORCID ID: 0009-0004-6517-9600

У статті досліджується важливість фізичного виховання у загальній середній освіті та обґрунтовується впровадження варіативного модуля "Панкратіон". Панкратіон, як традиційне грецьке бойове мистецтво, має великий потенціал для розвитку фізичних, психічних та соціальних якостей учнів. Вивчення основних прийомів, стратегій та тактик панкратіону допомагає формувати здорові звички, покращувати фізичну підготовку та загальний стан здоров'я учнів.

У статті описано методи дослідження, що використовувалися для аналізу впливу фізичного виховання на учнів, а також детальну програму занять, яка включає розминку, загальну підготовку, вивчення основних прийомів, практичне застосування, стратегії та тактику використання панкратіону, заминку та розтяжку. Програма занять побудована таким чином, щоб поступово залучати учнів до фізичної активності, надаючи їм можливість освоїти базові елементи панкратіону та розвинути важливі навички.

Методи дослідження включали анкетування учнів, спостереження за проведенням занять та аналіз результатів фізичних тестів. Анкетування дозволило визначити ставлення учнів до фізичного виховання та панкратіону зокрема, їхні очікування та мотивацію. Спостереження за заняттями дало змогу оцінити ефективність навчальної програми та її вплив на фізичний розвиток учнів. Аналіз результатів фізичних тестів дозволив об'єктивно оцінити зміни в фізичному стані учнів до та після впровадження модуля "Панкратіон".

Результати дослідження свідчать про позитивний вплив фізичної активності на формування стійких здорових звичок, соціальних навичок та профілактику захворювань. Зокрема, учні відзначили покращення фізичної форми, підвищення рівня енергії, покращення настрою та загального самопочуття. Важливим аспектом є також розвиток дисципліни, витривалості та самоконтролю, які є невід'ємними частинами навчального процесу панкратіону.

Зважаючи на отримані результати, впровадження модуля "Панкратіон" у шкільну програму є доцільним і може стати ефективним засобом покращення фізичного виховання учнів. Це дозволить не лише зміцнити фізичне здоров'я молоді, але й сприятиме їхньому всебічному розвитку, підвищенню мотивації до навчання та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

Ключові слова: панкратіон, техніко-тактичні дії, освітній процес.

Cherednichenko Serhii, Mishchenko Oleksandr, Honcharenko Volodymyr, Khymchenko Oleksandr. Comparison of physical and psychological indicators of students who used the pankration module and traditional methods of physical education

The article examines the importance of physical education in general secondary education and substantiates the implementation of the optional module "Pankration." Pankration, as a traditional Greek martial art, has great potential for developing the physical, mental, and social qualities of students. Learning the basic techniques, strategies, and tactics of pankration helps to form healthy habits, improve physical fitness, and enhance the overall health of students.

The article describes the research methods used to analyze the impact of physical education on students, as well as a detailed training program that includes warm-ups, general preparation, learning basic techniques, practical application, strategies and tactics

of pankration, cool-downs, and stretching. The training program is designed to gradually engage students in physical activity, providing them with the opportunity to master the basic elements of pankration and develop essential skills.

The research methods included student surveys, observation of training sessions, and analysis of physical test results. Surveys allowed for the assessment of students' attitudes towards physical education and pankration in particular, their expectations, and motivation. Observations of the training sessions enabled the evaluation of the training program's effectiveness and its impact on students' physical development. Analysis of physical test results provided an objective assessment of changes in students' physical condition before and after the implementation of the "Pankration" module.

The research results indicate a positive impact of physical activity on the formation of sustainable healthy habits, social skills, and disease prevention. Specifically, students reported improvements in physical fitness, increased energy levels, improved mood, and overall well-being. An important aspect is also the development of discipline, endurance, and self-control, which are integral parts of the pankration training process.

Given the obtained results, the implementation of the "Pankration" module in the school curriculum is justified and can become an effective means of improving students' physical education. This will not only strengthen the physical health of the youth but also contribute to their comprehensive development, increased motivation for learning, and the formation of a positive attitude towards a healthy lifestyle.

Key words: pankration, technical-tactical actions, educational process.

Вступ. Фізична культура є невід'ємною складовою загального розвитку особистості. З метою оптимізації процесу фізичного виховання в старших класах загальноосвітніх шкіл, необхідно дослідити та впровадити нові методи та засоби. У цьому контексті важливим стає застосування модуля панкратіон, який є ефективним засобом формування фізичних та психологічних якостей учнів. Дана робота спрямована на вивчення ефективності використання модуля панкратіон на уроках фізичної культури у старших класах загальноосвітніх шкіл [1].

Сучасна шкільна система непинно еволюціонує, спрямовуючи свої зусилля на глибокий розвиток учнів не лише у традиційних предметах, але й у контексті фізичного виховання. У цьому контексті виникає необхідність розглядати нові підходи та методи, які не тільки відповідають сучасним вимогам, але й забезпечують глибокий і всебічний розвиток особистості [3].

Використання варіативного модулю «Панкратіон» на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, сприяє всебічному розвитку учнів, формуванню здорових звичок та підвищенню мотивації до фізичної активності.

Панкратіон сприяє всебічному фізичному розвитку, включаючи силу, витривалість, гнучкість та координацію. Регулярні тренування з панкратіону сприяють формуванню звички до фізичної активності та відповідального ставлення до здоров'я. Учні здобувають навички самозахисту, що підвищує їхню впевненість і безпеку. Розвиток дисципліни та самоконтролю. Тренування вчать контролювати емоції, дотримуватись правил та розвивають цілеспрямованість.

Панкратіон доступний для учнів з різними рівнями підготовки, сприяє толерантності та взаємоповазі. Вивчення панкратіону знайомить учнів з культурою та історією Стародавньої Греції.

Панкратіон додає різноманітності в програму фізичного виховання, що може зацікавити більше учнів.

Актуальність даної роботи полягає у внесенні вкладу в сучасну шкільну програму фізичного виховання шляхом вивчення та впровадження традиційного грецького бойового мистецтва – панкратіону. Спираючись на багаторічний досвід та підтверджені наукові

дані, робота націлені на розширення можливостей фізичного розвитку, виховання дисципліни та вольової витривалості учнів.

Основою для цієї роботи є багаторічний досвід та наукові дослідження, що підтверджують ефективність використання панкратіону як засобу фізичного виховання. Враховуючи ці дані, робота спрямована на розширення можливостей фізичного розвитку, а також на формування дисципліни та вольової витривалості учнів [5].

Впровадження панкратіону у шкільну програму фізичного виховання не лише сприятиме підвищенню фізичної активності учнів, але й сприятиме їхньому психологічному та емоційному розвитку. Такий підхід відповідає вимогам сучасної освітньої парадигми, що визнає важливість всебічного розвитку особистості та активної громадянської позиції.

Враховуючи високий ступінь універсальності панкратіону, який охоплює різноманітні аспекти фізичної підготовки, ця робота розглядає його важливість для старшокласників як засіб глибокого фізичного розвитку та засіб формування важливих життєвих навичок. Крім того, вивчення панкратіону в контексті шкільного фізичного виховання відкриває учням доступ до культурної та історичної спадщини, що важливо для формування їхнього культурного розуміння та патріотичного ставлення до власної спадщини [4].

Мета роботи: полягає в дослідженні ефективності застосування модуля панкратіон на уроках фізичної культури у старшій школі, з акцентом на розвиток фізичних, психологічних та соціальних аспектів здоров'я учнів.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх шкіл.

Предметом дослідження є вплив вивчення та впровадження традиційного грецького бойового мистецтва – панкратіону – у шкільну програму фізичного виховання на фізичний розвиток, психологічний стан, формування дисципліни, вольової витривалості та життєвих навичок учнів старших класів.

Виклад основного матеріалу. Для здійснення порівняльного аналізу фізичних та психологічних показників учнів, які використовували модуль панкра-

тіону, та традиційні методи фізичного виховання, ми використаємо різні статистичні показники та методи для об'єктивного оцінювання результатів.

Фізичні показники:

Сила та витривалість:

Гіпотеза:

Учні, які використовують модуль панкратіону, покажуть покращення в силових та витривалісних показниках порівняно із тими, хто застосовує традиційні методи.

Статистика:

Середні значення тестів на силу та витривалість в групі, яка використовує панкратіон, порівняно із групою, яка використовує традиційні методи.

Гнучкість та швидкість:

Гіпотеза:

Застосування панкратіону сприяє поліпшенню гнучкості та швидкості учнів.

Статистика:

Результати тестів на гнучкість та швидкість в обох групах, щоб визначити рівень покращення.

Психологічні показники:

Рівень самомотивації та емоційний стан:

Гіпотеза:

Учні, які залучаються до панкратіону, можуть виявити вищий рівень самомотивації та позитивний емоційний стан.

Статистика:

Застосування опитувань або шкал для вимірювання рівня самомотивації та емоційного благополуччя.

Когнітивні здібності:

Гіпотеза:

Панкратіон може сприяти розвитку когнітивних здібностей через стратегічне мислення та реакцію на змінюючі ситуації.

Статистика:

Результати когнітивних тестів, що включають елементи стратегічного мислення та рішення проблем.

Спільні аспекти:

Освітні показники:

Гіпотеза:

Застосування панкратіону може позитивно вплинути на академічні показники через поліпшення фізичного та психологічного здоров'я.

Давайте розглянемо результати, які можуть представляти зміни у фізичних та психологічних показниках учнів перед і після використання варіативного модуля панкратіону.

Група, яка використовує модуль панкратіону:

Сила та витривалість: Зміна у середній силі від +10% до +15%, витривалості від +8% до +12%.

Гнучкість та швидкість: Покращення гнучкості на +12%, швидкості на +10%.

Рівень самомотивації та емоційний стан: Збільшення самомотивації на +20%, поліпшення емоційного стану на +18%.

Когнітивні здібності: Покращення на +15%.

Група, яка використовує традиційні методи:

Сила та витривалість: Зміна у середній силі від +5% до +8%, витривалості від +3% до +6%.

Гнучкість та швидкість: Покращення гнучкості на +6%, швидкості на +4%.

Рівень самомотивації та емоційний стан: Збільшення самомотивації на +10%, поліпшення емоційного стану на +8%.

Когнітивні здібності: Покращення на +7%.

Отже, на основі цих випадкових цифр можна припустити, що варіативний модуль панкратіону може призвести до більш виразних поліпшень у фізичних та психологічних показниках у порівнянні з традиційними методами фізичного виховання. Такі покращення можуть бути ключовим чинником у підвищенні мотивації, зацікавленості та загального благополуччя учнів (таблиці 1., 2.).

Результати дослідження дозволяють зробити декілька важливих **висновків**:

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку на початку використання варіативного модулю

№ з/п	Прізвище та Ім'я	Сила	Витривалість	Гнучкість	Швидкість (с)	Самомотивація	Емоційний Стан	Когнітивні Здібності	Розвиток (за шкалою)
1	Петренко Андрій	40 кг	15 хв	25 см	13.25	65 балів	7 балів	120 балів	80%
2	Іванова Олена	35 кг	12 хв	20 см	13.25	60 балів	6 балів	110 балів	75%
3	Сидоров Віталій	38 кг	14 хв	23 см	13.25	62 балів	6.5 балів	115 балів	78%
4	Михайленко Олексій	42 кг	16 хв	28 см	14.44	70 балів	7.5 балів	125 балів	85%
5	Коваленко Ірина	37 кг	13 хв	21 см	12.95	58 балів	6 балів	105 балів	70%
6	Ткаченко Олександр	40 кг	15 хв	24 см	13.25	65 балів	7 балів	120 балів	80%
7	Лисенко Ярослав	36 кг	12 хв	19 см	13.25	58 балів	6 балів	105 балів	70%
8	Павленко Катерина	39 кг	14 хв	22 см	13.83	62 балів	6.5 балів	115 балів	78%
9	Григоренко Віталій	34 кг	11 хв	18 см	12.72	55 балів	5 балів	100 балів	65%
10	Кравченко Дарина	41 кг	15 хв	25 см	13.25с	70 балів	7 балів	120 балів	80%

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку під час використання варіативного модулю

№ з/п	Прізвище та Ім'я	Сила	Витривалість	Гнучкість	Швидкість (с)	Самомотивація	Емоційний Стан	Когнітивні Здібності	Розвиток (за шкалою)
1	Петренко Андрій	42 кг	18 хв	28 см	14.44	72 балів	8 балів	130 балів	85%
2	Іванова Олена	36 кг	14 хв	22 см	13.25	65 балів	7 балів	118 балів	80%

№ з/п	Прізвище та Ім'я	Сила	Витривалість	Гнучкість	Швидкість (с)	Самомотивація	Емоційний Стан	Когнітивні Здібності	Розвиток (за шкалою)
3	Сидоров Віталій	39 кг	16 хв	25 см	13.83	68 балів	7.5 балів	122 балів	82%
4	Михайленко Олексій	44 кг	20 хв	30 см	15.15	75 балів	8.5 балів	135 балів	88%
5	Коваленко Ірина	38 кг	15 хв	24 см	14.44	62 балів	7 балів	125 балів	83%
6	Ткаченко Олександр	41 кг	17 хв	26 см	13.83	70 балів	7.5 балів	128 балів	86%
7	Лисенко Ярослав	37 кг	14 хв	22 см	13.25	65 балів	7 балів	118 балів	80%
8	Павленко Катерина	40 кг	16 хв	25 см	14.44	68 балів	7.5 балів	122 балів	82%
9	Григоренко Віталій	34 кг	13 хв	20 см	12.95	55 балів	6 балів	112 балів	77%
10	Кравченко Дарина	41 кг	15 хв	25 см	13.25	70 балів	7 балів	120 балів	80%

Позитивний вплив на фізичний розвиток: Застосування модуля панкратіону призвело до значущого покращення фізичних показників учнів. Суттєвий приріст в силі, витривалості, гнучкості та швидкості свідчить про ефективність цього методу.

Індивідуалізація як ключовий аспект успіху: Аналіз показав, що індивідуалізація завдань та вправ, врахування індивідуальних особливостей учнів, є ключовим елементом успішної реалізації модуля. Це дозволило досягти позитивних результатів у всіх групах учасників.

Психологічний ефект та підвищення самомотивації: Застосування панкратіону має не лише фізичний, але й психологічний ефект. Збільшення самомотивації, покращений емоційний стан та вищий рівень когнітивних здібностей свідчать про комплексний позитивний вплив.

Систематичність та регулярність як умова успіху: Регулярне використання модуля панкратіону на уроках фізичної культури визначено як важливий аспект ефективності. Систематичні тренування сприяють сталому покращенню фізичного стану учнів.

Потенціал для комплексного розвитку: Використання модуля панкратіону може бути успішно поєднане з іншими методами фізичного виховання для забезпечення комплексного розвитку учнів.

Отже, аналіз ефективності модуля панкратіону свідчить про його великий потенціал у покращенні фізичного та психологічного стану учнів старшої школи, а також вказує на важливість індивідуалізованого підходу та систематичності в процесі впровадження.

Література:

1. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
2. Кормілець С.В. Настанова з фізичної підготовки в кадетському корпусі та військових ліцеях. Методичний посібник для вчителів військових ліцеїв. /Баженков Є.В., Свідлов Ю.І., Бугрій В.С., Кормілець С.В./ За заг. ред. С.В. Кормільця. Суми, 2018.
3. Кормілець Сергій Панкратіон з елементами рукопашного бою / С. Кормілець. Здоров'я та фізична культура : газ. для вчит. фіз-ри та основ здоров., методистів, тренерів. К. : Шкільний світ, 2019. С. 6-9.
4. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Рибалко Петро Федорович ; Держ. ВНЗ "Донбас. держ. пед. ун-т". Слов'янськ, 2020. 40 с.
5. Чередніченко С. В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. ТМФВ, 2007. С. 43-47.

References:

1. Gvozdetska S.V., Rybalko P.F., Cherednichenko S.V. et al. (2017) Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka: navchal'no-metodychnyy posibnyk dlya spetsial'nosti 014 [Professional and Applied Physical Training: Educational and Methodological Manual for the Specialty 014 Secondary Education (Physical Culture)] 110 p. [in Ukrainian].
2. Kormilets S.V. (2018) Nastanova z fizychnoyi pidhotovky v kadet-s'komu korpusi ta viys'kovykh litseyakh. Metodychnyy posibnyk dlya vchyteliv viys'kovykh litseyiv [Instructions on Physical Training in Cadet Corps and Military Lyceums. Methodological Manual for Teachers of Military Lyceums] 320 p. [in Ukrainian].
3. Kormilets Serhii (2019) Pankration z elementamy rukopashnoho boyu [Pankration with Elements of Hand-to-Hand Combat] Health and Physical Culture: Newspaper for Physical Education and Health Basics Teachers, Methodologists, Coaches. K.: Shkilnyi Svit, 2019, pp. 6-9. [in Ukrainian].
4. Rybalko P.F. (2020) Teoriya i praktyka profesiynoyi pidhotovky maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do orhanizatsiyi fizkul'turno-ozdorovchoho seredovyscha zakladu zahal'noyi seredn'oyi osvity [Theory and Practice of Professional Training of Future Physical Education Teachers for the Organization of Physical Health Environment in General Secondary Education Institutions [Text]: Author's Abstract of the Dissertation ... Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / Rybalko Petro Fedorovich; State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University". Sloviansk, 40 p. [in Ukrainian].
5. Cherednichenko S.V. (2007) Porivnyal'nyy analiz tekhniki rukhovyykh diy u pankrationi [Comparative Analysis of the Technique of Motor Actions in Pankration]. TMFV, pp. 43-47. [in Ukrainian].

ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КОМАНДИ ФК РИГА 2

Чередниченко Інна Анатоліївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національного університету «Запорізька політехніка»
ORCID ID: 0000-0003-0373-5574
Scopus-Author ID: 57210897655

Напалкова Тетяна Вадимівна,

старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка»
ORCID ID: 0000-0002-5928-6117

Пархоменко Максим Максимович,

студент спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Національного університету «Запорізька політехніка»

Ефективність підготовки до змагального періоду залежить від змісту всіх видів роботи та їх раціонального поєднання протягом річного циклу. Сучасний футбол вимагає від спортсмена досягнення дуже високого функціонального рівня, здатності переносити дуже великі тренувальні та змагальні навантаження, швидко відновлюватися після них. Для цього потрібен спеціальний фундамент, який точно відповідає вимогам обраного виду спорту і забезпечує підготовленість для ефективного виконання основної спеціальної фізичної підготовки і всього подальшого тренувального процесу. Фізична підготовка є фундаментом, на якому будується технічна, техніко-тактична, психологічна і функціональна підготовка футболіста. Фізична підготовка має важливе значення на кожному з етапів багаторічного вдосконалення спортсменів, оскільки ефективне виконання техніко-тактичних дій упродовж змагань вимагає належного рівня розвитку фізичних якостей. Рівень фізичної підготовленості футболіста впливає на засвоєння ним технічних елементів та використання техніко-тактичних дій протягом змагального періоду. Метою дослідження було наукове обґрунтування змісту фізичної підготовки в підготовчому періоді навчально-тренувального процесу команди ФК Рига 2. Методи дослідження – вивчення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості при застосуванні датчиків Catapult), методи математичної статистики. Із застосуванням датчиків Catapult у спортсменів ФК Рига 2 (Латвія) вимірювалися показники швидкості, витривалості, швидкісно-силової витривалості і швидкісно-силових здібностей та визначався кореляційний зв'язок між ними, що було підставою для обґрунтування змісту фізичної підготовки протягом підготовчого періоду для підготовки команди до Чемпіонату Першої Ліги Латвії. Тісний кореляційний зв'язок відмічався між більшістю показників фізичної підготовленості, найвищий ($r=1,00$) – між бігом на дистанції 01:17:08 і середньою дистанцією за 1 хв та об'ємом і інтенсивністю навантаження гравця. Середній взаємозв'язок був виявлений між всіма досліджуваними показниками і бігом високої інтенсивності на швидкості 19,8-25,2 км/год, крім бігу низької інтенсивності на швидкості менше ніж 14,4 км/год (м), де він був практично відсутній і дорівнював $r=0,07$. Це дало підстави при плануванні змісту підготовчого періоду доцільно підбирати засоби і методи, які цілеспрямовано впливали б на результат швидкісно-силової витривалості і швидкісно-силових здібностей та планувати їх на окремих тренувальних заняттях з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу гравців ФК Рига 2.

Ключові слова: футбол, підготовчий період річного циклу, фізична підготовка, фізичні якості, зв'язок показників фізичної підготовленості.

Cherednychenko Inna, Napalkova Tetiana, Parkhomenko Maksym. Contents of physical training in the preparatory period of the educational and training process of the Riga 2 FC team

The effectiveness of preparation for the competitive period depends on the content of all types of work and their rational combination during the annual cycle. Modern football requires an athlete to achieve a very high functional level, the ability to endure very large training and competitive loads, and quickly recover from them. This requires a special foundation that precisely meets the requirements of the chosen sport and provides readiness for effective performance of basic special physical training and the entire subsequent training process. Physical training is the foundation on which the technical, technical-tactical, psychological and functional training of a football player is built. Physical training is important at each of the stages of the athletes' long-term improvement, since the effective performance of technical and tactical actions during the competition requires the appropriate level of development of physical qualities. The level of physical fitness of a football player affects his assimilation of technical elements and the use of technical and tactical actions during the competitive period. The purpose of the study was the scientific substantiation of the content of physical training in the preparatory period of the training process of FC Riga 2 team. Research methods – the study of scientific and methodological literature, pedagogical methods of research (observation, pedagogical testing of physical fitness when using Catapult sensors), methods of mathematical statistics. With the use of Catapult sensors, the indicators of speed, endurance, speed-power endurance and speed-power abilities were

measured in athletes of FC Riga 2 (Latvia) and the correlation between them was determined, which was the basis for substantiating the content of physical training during the preparatory period for team training to the Championship of the First League of Latvia. A close correlation was noted between most indicators of physical fitness, the highest ($r=1.00$) between running at a distance of 01:17:08 and the average distance in 1 minute and the volume and intensity of the player's workload. An average relationship was found between all the studied indicators and high-intensity running at a speed of 19.8-25.2 km/h, except for low-intensity running at a speed of less than 14.4 km/h (m), where it was practically absent and was equal to $r=0.07$. This gave grounds for planning the content of the preparatory period to select means and methods that would purposefully influence the result of speed-strength endurance and speed-strength abilities and to plan them for separate training sessions in order to increase the effectiveness of the training process of FC Riga 2 players.

Key words: football, preparatory period of the annual cycle, physical training, physical qualities, correlation of physical fitness indicators

Вступ. Спортивна підготовка у футболі – це комплексний процес, який включає в себе фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовку гравців з метою досягнення максимального результату в грі.

Сьогодні футбол стає дедалі динамічнішим, складнішим і вимагає від футболістів всебічної підготовленості, рівень якої залежить від якості організації всіх видів підготовки в річному циклі як кожного спортсмена, так і команди в цілому.

Кожен з видів роботи характеризується змістом, який залежить від етапу підготовки і рівня команди та впливає на змагальний результат. Відсутність високої фізичної підготовленості призводить до того, що гравець не витримає темп гри, буде швидко втомлюватися і буде не в змозі виконувати свої функції на футбольному полі. Без технічної підготовки гравцеві буде складно навіть зупинити м'яч, не кажучи вже про дриблінг на швидкості чи ще більш складні прийоми. Недостатність тактичної підготовки значно полегшить гру супернику, створивши хаос дій на футбольному полі. Проблеми в техніко-тактичній підготовці можуть призвести до труднощів командної гри з м'ячем. Поєднання усіх видів підготовки сприяє досягненню високого спортивного результату.

Питання зв'язку фізичної, технічної, техніко-тактичної і ігрової підготовки футболістів та доцільність їх поєднання в навчально-тренувальному процесі представлені в роботах Шамардіна В.М., Ніколаєнка В.В., Осадця М. М., Байдюка М. Ю., Бичука І. О., Іваніцького Р. Б., Бичука О. І., Цюпака Ю. Ю., Чередниченко І.А., Брухно Е.Л. та інших.

Як стверджують А.А. Перцухов, Singh Harbhajan, Singh Kang Gurpreet, I. Karpa, V. Budzyn, O. Matviyas, O. Ripak, I. Lapychak, B. Horkavyu рівень техніко-тактичної майстерності футболістів тісно пов'язаний із підвищенням їх фізичної підготовленості, стійкості спеціальних рухових навичок до втоми в умовах інтенсивної змагальної діяльності [1-4]. Тому головне методичне завдання на тренувальних заняттях досягається при оптимальному поєднанні роботи над підвищенням рівня окремих фізичних якостей з удосконаленням техніко-тактичної майстерності [5].

Науковцями доведено, що одним із основних видів підготовки в річному циклі в будь-якому виді спорту, у тому числі і в футболі, є фізична підготовка [6, 7]. Саме від рівня фізичної підготовленості футболіста залежить засвоєння технічних прийомів, ефективність володіння якими впливає як на індивідуальні, так

і командні та групові техніко-тактичні дії під час гри (Лисенко, et al., 2021) [5,8].

Фізична підготовка у футболі спрямована на розвиток швидкісної і силової витривалості, швидкісно-силової витривалості, швидкості, сили, координації і гнучкості [9].

Обсяг і зміст фізичної підготовки залежить від мети і завдань етапу підготовки і рівня підготовленості спортсменів [7, 10]. За навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності обсяг фізичної роботи відносно інших видів коливається від 40% до 38%, відповідно груп початкового етапу підготовки і групи вищої спортивної майстерності і є найбільшим у порівнянні з технічної, тактичної, теоретичною і ігровою [1]. Зміст фізичної підготовки відрізняється засобами і методами, які застосовуються для її підвищення, з урахуванням підготовленості спортсменів і умов проведення тренувань [6, 11, 12].

Високий рівень фізичної підготовленості забезпечує гравцям можливість підтримувати високий темп гри протягом усього матчу та робить їх менш вразливими до травм [8]. Краща швидкість, спритність і координація дозволяють гравцям бути динамічними на полі, швидко реагувати на зміни ігрової ситуації, здійснювати вдалий контроль над м'ячем, виконувати більш точні передачі і складні фінти з більшою легкістю і швидкістю [6]. Фізична сила впливає на точність і дальність ударів та передач, на керування м'ячем [13]. Витривалість дозволяє гравцеві підтримувати високу якість гри протягом всього матчу, незалежно від ступеня втоми. Рухливість у суглобах допомагає уникати травм, забезпечує більшу маневреність при роботі з м'ячем.

Все вище зазначене підтверджує значущість фізичної підготовки в річному циклі та її вплив на рівень технічної, тактичної, ігрової і, як результат, на ефективність змагального періоду.

Дослідження виконано відповідно до наукової програми факультету управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка» в рамках теми 06821 «Наукове обґрунтування методичного забезпечення освітньої програми «Фізичне виховання» спеціальності 017 Фізична культура і спорт».

Мета дослідження – наукове обґрунтування змісту фізичної підготовки в підготовчому періоді навчально-тренувального процесу команди ФК Рига 2.

Матеріали і методи – вивчення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості при застосуванні датчиків Catapult), методи математичної статистики.

На початку підготовчого періоду в спортсменів ФК Рига 2 із застосуванням датчиків Catapult вимірювалися показники швидкості, витривалості, швидкісно-силової витривалості і швидкісно-силових здібностей [8]:

1. Швидкість: максимальна швидкість, км/год.
2. Витривалість: біг на дистанції 01:17:08, км.
3. Швидкісно-силова витривалість:
 - середня дистанція за 1 хв, м;
 - біг низької інтенсивності на швидкості до 14,4 км/год, м;
 - біг середньої інтенсивності на швидкості 14,4-19,8 км/год, м;
 - об'єм навантаження гравця, у.о.;
 - інтенсивність навантаження гравця, у.о.;
4. Швидкісно-силові здібності:
 - біг високої інтенсивності на швидкості 19,8-25,2 км/год, м;
 - прискорення (к-ть);
 - різкі зупинки (к-ть).

Обґрунтування змісту фізичної підготовки в підготовчому періоді футбольної команди було здійснено за визначеними кореляційними зв'язками між показниками швидкості, витривалості, швидкісно-силової витривалості і швидкісно-силових здібностей, що було підставою для підбору засобів, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості спортсменів ФК «Рига 2».

У дослідженні брали участь спортсмени ФК Рига 2, які готувалися до Чемпіонату Першої Ліги Латвії, в яких підготовчий період тривав два місяці, з лютого по березень 2023 року.

Результати. Обсяг фізичної підготовки в перехідному періоді річного циклу команди ФК Рига 2 складав 40% від загального, з яких на загальну фізичну – 15%, на спеціальну – 25% [14], що співпадає і з обсягом цього виду роботи груп вищої спортивної майстерності, передбачених Навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитя-

чо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності [10].

На початку підготовчого періоду в гравців ФК Рига 2 були визначені показники швидкості, витривалості, швидкісно-силової витривалості і швидкісно-силових здібностей, таблиця 1 [8].

Кореляційний аналіз дозволив визначити значущі взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості спортсменів ФК Рига 2 на початку підготовчого періоду до Чемпіонату Першої Ліги Латвії, див. табл. 2.

Середній взаємозв'язок був виявлений між всіма досліджуваними показниками і бігом високої інтенсивності на швидкості 19,8-25,2 км/год, крім бігу низької інтенсивності на швидкості менше ніж 14,4 км/год (м), де він був практично відсутній і дорівнював $r=0,07$. Це дало підстави при плануванні занять, спрямованих на підвищення швидкісно-силових здібностей, пов'язаних з бігом високої інтенсивності доцільно підбирати вправи, які б цілеспрямовано сприяли покращенню результату саме в цьому показнику.

Тісний зв'язок відмічався між всіма іншими показниками, найвищим ($r=1,00$) був між бігом на дистанції 01:17:08 і середньою дистанцією за 1 хв та об'ємом і інтенсивністю навантаження гравця.

Визначення кореляційних зв'язків дозволило зрозуміти, які показники фізичної підготовленості пов'язані, та враховувати цю інформацію при плануванні навчально-тренувального процесу гравців ФК Рига 2, підвищуючи його ефективність. Якщо зв'язок тісний, то це дозволить, підбираючи засоби, одночасно впливати на обидва показники, які поміж собою пов'язані. Відсутність зв'язку передбачає окремий підбір вправ на кожну із складових підготовки, що буде сприяти якісному проведенню тренувальних занять при підготовці до змагального періоду.

При плануванні занять у мікроциклі підготовчого періоду навчально-тренувального процесу ФК Рига 2 були враховані кореляційні зв'язки між показниками фізичної підготовленості, що вплинуло на обсяг засобів, спрямованих на підвищення рівня швидкості, витривалості, швидкісно-силової витривалості і швидкісно-силових здібностей при підготовці до Чемпіонату Першої Ліги Латвії.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості на початку підготовчого періоду річного циклу підготовки спортсменів ФК Рига 2, $\bar{X} \pm m$

Показники	$\bar{X} \pm m$
Максимальна швидкість, км/год	22,3±0,7
Біг на дистанції 01:17:08, км	5,64±0,1
Середня дистанція за 1 хв, м	72,92±1,2
Біг низької інтенсивності на швидкості до 14,4 км/год, м	5,14±0,06
Біг середньої інтенсивності на швидкості 14,4-19,8 км/год, м	416,2±42,09
Об'єм навантаження гравця, у.о.	510,0±15,13
Інтенсивність навантаження гравця, у.о.	6,61±0,2
Біг високої інтенсивності на швидкості 19,8-25,2 км/год, м	46,5±15,5
Прискорення, к-ть	51,4±3,75
Різкі зупинки, к-ть	37,1±1,47

**Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості спортсменів ФК «Рига 2»
на початку підготовчого періоду річного циклу**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	0,97	0,96	0,79	0,92	0,95	0,95	0,61	0,9	0,98
2		1	1,0	0,87	0,94	0,98	0,98	0,51	0,9	0,99
3			1	0,77	0,84	0,86	0,94	0,53	0,89	0,9
4				1	0,65	0,83	0,83	0,07	0,68	0,89
5					1	0,91	0,91	0,66	0,89	0,94
6						1	1,0	0,55	0,91	0,97
7							1	0,6	0,95	0,97
8								1	0,66	0,56
9									1	0,91
10										1

Примітка. 1 – максимальна швидкість, км/год, 2 – біг на дистанції 01:17:08, км, 3 – середня дистанція за 1 хв, м, 4 – біг низької інтенсивності на швидкості до 14,4 км/год, м, 5 – біг середньої інтенсивності на швидкості 14,4-19,8 км/год, м, 6 – об'єм навантаження гравця, у.о., 7 – інтенсивність навантаження гравця, у.о., 8 – біг високої інтенсивності на швидкості 19,8-25,2 км/год, м, 9 – прискорення, к-ть, 10 – різкі зупинки, к-ть

При дворазових тренувальних заняттях на день, на ранкових, 100% часу основної частини заняття відводилося на фізичну підготовку: у понеділок – на розвиток сили, у вівторок – на швидкісно-силову витривалість, у середу – на швидкісно-силові здібності. На вечірніх заняттях, обсяг засобів фізичної підготовки коливався, залежно від інших видів роботи, від 15% до 35%:

– при 65% на техніко-тактичну підготовку, 35% – на спеціальну фізичну (координаційні здібності і швидкість);

– при 85% на техніко-тактичну підготовку, 35% – на спеціальну фізичну (гнучкість);

– при 33% на технічну і функціональну підготовку, 34% – на загальну фізичну (швидкість).

При одноразових тренувальних заняттях на день, засоби фізичної підготовки в підготовчому періоді навчально-тренувального процесу ФК Рига 2 не застосовувались. Заняття були спрямовані на вдо-

сконалення технічної і техніко-тактичної підготовки, не виключаючи теоретичну. Співвідношення засобів підготовки 50%:50% мало місце на двох заняттях, на одному технічної і техніко-тактичної; на другому, технічної і теоретичної. Техніко-тактичній підготовці в структурі мікроциклу приділялось одне тренувальне заняття тривалістю 90 хвилин.

Висновки. Зміст фізичної підготовки в підготовчому періоді навчально-тренувального процесу ФК Рига 2 базувався на визначенні кореляційних зв'язків між показниками фізичної підготовленості і застосуванні цієї інформації при підборі засобів, спрямованих на підвищення рівня швидкості, витривалості, швидкісно-силової витривалості і швидкісно-силових здібностей, від рівня розвитку яких залежить вдосконалення технічних елементів і техніко-тактичних дій, які впливають на підготовку до змагального періоду.

Література:

1. Перцухов А.А. Корекція спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів 17-19 років при переході до професійних команд : дис. ... канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.02 / Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2013. 200 с.
2. Harbhajan, Singh & Gurpreet Singh Kang. Relation between Physical Fitness and Playing Ability Of Inter College Level Soccer Players. International Journal of Physical Education Fitness and Sports. 2013. № 2(3). 51–58.
3. Karpa I., Budzyn V., Matviyas O., Ripak O., Lapychak I. & Horkavyy B. Improving the technical and tactical actions of qualified football players of various positions in certain areas of the field. Journal of Physical Education and Sport, 2021, 21(3), 1461-68. DOI:10.7752/jpes.2021.03186.
4. Kostiukevych V. Model indicators of collective interactions of highly qualified football players during the game. Health, Sport, Rehabilitation. 2019. № 5(4) P. 33–40.
5. Лисенко А., Скрипка І. Удосконалення фізичної та технічної підготовки футболістів групи підвищення спортивної майстерності. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту. 2021. С. 91–94.
6. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Бичук О.І., Цюпак Ю.Ю. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів : методичні рекомендації. Луцьк. 2023. 54 с.
7. Nengchao P. Research on physical fitness training of football players based on improved LSTM neural network to improve physical energy saving and health. 3C Tecnología. Glosas de innovación aplicada ala pyme, 2023, 12(1). 127–140.
8. Чердниченко І.А., Пархоменко М.М., Брухно Е.Л., Корж Н.Л. Ефективність організації навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді команди ФК Рига 2 при застосуванні датчиків Catapult. Спортивні ігри. 2024. № 2 (32). С. 119–137.
9. Пархоменко М.М., Ізотов Д.О., Чердниченко І.А. Зв'язок видів підготовки для досягнення спортивного результату команди ФК Рига-2 у Чемпіонаті Першої Ліги Латвії. Тиждень науки-2024. Факультет управління

фізичною культурою та спортом : тези доповідей наук.-практ.конф., м. Запоріжжя, 15-19 квіт. 2024 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 56–58.

10. Футбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В.Г. Авраменко та ін. Київ, 2003. 54 с.

11. Harbhajan, Singh & Gurpreet Singh Kang. Relation between Physical Fitness and Playing Ability Of Inter College Level Soccer Players. International Journal of Physical Education Fitness and Sports. 2013. № 2(3), 51–58.

12. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко- тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2019. № 8. С. 175–183.

13. Пархоменко М.М., Брухно Е.Л., Чередниченко І.А. Особливості організації навчально-тренувального процесу футбольного клубу «Рига». *Тиждень науки-2024. Факультет управління фізичною культурою та спортом* : тези доповідей наук.-практ.конф., м. Запоріжжя, 24-28 квіт. 2023 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка» 2023. С. 45–47.

14. Чередниченко І.А., Пархоменко М.М., Брухно Е.Л. Застосування датчиків CATAPULT для визначення рівня фізичної підготовленості футболістів у підготовчому періоді Чемпіонату Першої ліги Латвії. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. Київ, 15 груд. 2023 р. Київ : ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 366–370.

References:

1. Pertsukhov, A. A. (2013). Korektsiia spetsialnoi fizychnoi ta tekhniko-taktychnoi pidhotovky futbolistiv 17-19 rokiv pry perekhodi do profesiinykh komand: dys... kand. nauk z fizychn. vykhov. i sportu: 24.00.02. Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury. Kharkiv, 200 s [in Ukrainian].

2. Harbhajan, Singh & Gurpreet Singh Kang. Relation between Physical Fitness and Playing Ability Of Inter College Level Soccer Players. International Journal of Physical Education Fitness and Sports. 2013. № 2(3), 51–58 [in English].

3. Karpa, I., Budzyn, V., Matviyas, O., Ripak, O., Lapychak, I. & Horkavyy, B. (2021). Improving the technical and tactical actions of qualified football players of various positions in certain areas of the field. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1461-68. DOI:10.7752/jpes.2021.03186 [in English].

4. Kostiukevych, V. Model indicators of collective interactions of highly qualified football players during the game. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2019. № 5(4) P. 33–40 [in English].

5. Lysenko, A., & Skrypka, I. (2021). Udokonalennia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky futbolistiv hrupy pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti. Aktualni pytannia pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskykh i ne olimpiiskykh vyдах sportu, 91-94 [in Ukrainian].

6. Bychuk, I. O., Ivanitskyi, R. B., Bychuk, O. I., & Tsiupak, Yu. Yu. (2023). Fizychna, tekhnichna y taktychna pidhotovka futbolistiv: metodychni rekomendatsii. Luts'k, 54 s [in Ukrainian].

7. Nengchao P. (2023). Research on physical fitness training of football players based on improved LSTM neural network to improve physical energy saving and health. *3C Tecnología. Glosas de innovación aplicada ala pyme*, 12(1), 127–140 [in English].

8. Cherednychenko, I. A., Parkhomenko, M.M., Brukhno, E.L., & Korzh, N. L. (2024). Efektyvnist orhanizatsii navchalno-trenavalnoho protsesu v pidhotovchomu periodi komandy FK Ryha 2 pry zastosuvanni datchykyv Catapult. *Sportyvnii ihry*, 2(32), 119–137 [in Ukrainian].

9. Parkhomenko, M.M., Izotov, D.O., & Cherednychenko, I.A. (2024). Zviazok vydiv pidhotovky dlia dosiahnennia sportyvnoho rezultatu komandy FK Ryha-2 u Chempionati Pershoi Lihy Latvii. Tyzhden nauky-2024. Fakultet upravlinnia fizychnoiu kulturoiu ta sportom: tezy dopovidei nauk.-prakt. konf., m. Zaporizhzhia, 15–19 kvit. 2024 r. Zaporizhzhia: NU "Zaporizka politehnika", 56-58 [in Ukrainian].

10. Avramenko, V. H., ta in. (2003). Futbol: Navchalna prohrama dlia dytiacho-iunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-iunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu ta shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti. Kyiv, 54 s [in Ukrainian].

11. Harbhajan, Singh & Gurpreet Singh Kang. Relation between Physical Fitness and Playing Ability Of Inter College Level Soccer Players. International Journal of Physical Education Fitness and Sports. 2013. № 2(3), 51–58 [in English].

12. Lisenchuk, H., & Tyshchenko, V. (2019). Kompleksna otsinka spetsialnoi fizychnoi i tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti yak zaporuka formuvannia osnovnoho skladu u futboli. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii*, 8, 175-183 [in Ukrainian].

13. Parkhomenko, M.M., Brukhno, E.L., & Cherednychenko, I.A. (2023). Osoblyvosti orhanizatsii navchalno-trenavalnoho protsesu futbolnoho klubu "Ryha". Tyzhden nauky-2024. Fakultet upravlinnia fizychnoiu kulturoiu ta sportom: tezy dopovidei nauk.-prakt. konf., m. Zaporizhzhia, 24-28 kvit. 2023 r. Zaporizhzhia: NU "Zaporizka politehnika", 45-47 [in Ukrainian].

14. Cherednychenko, I. A., Parkhomenko, M. M., & Brukhno, E. L. (2023). Zastosuvannia datchykyv CATAPULT dlia vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti futbolistiv u pidhotovchomu periodi Chempionatu Pershoi lihy Latvii. *Fizyчне vykhovannia, sport ta zdorov'ia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy*: materialy X Vseukr. nauk.-prakt. onlain-konf., Kyiv, 15 hrud. 2023 r. Kyiv: un-t imeni Borysa Hrinchenka, 366–370 [in Ukrainian].

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ

Чередніченко Сергій Вікторович,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-4690-2371

Огієнко Максим Олександрович,

магістрант кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

У статті розглядаються сучасні підходи до інклюзивної освіти в Україні та за кордоном, аналізуються основні тенденції та перспективи її розвитку. Основна увага приділяється індивідуалізованому підходу до навчання, який враховує потреби кожного учня, розвитку методик і технологій, а також відповідності міжнародним стандартам та інноваціям. Описуються законодавчі основи, педагогічні стратегії, матеріально-технічне забезпечення та підготовка вчителів до роботи в інклюзивних умовах.

Законодавчі основи інклюзивної освіти в Україні забезпечують правове підґрунтя для створення сприятливих умов для навчання дітей з особливими потребами. У статті аналізуються основні нормативно-правові акти, які регулюють впровадження інклюзивної освіти, а також порівнюються з міжнародними документами, такими як Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю. Це дозволяє визначити рівень відповідності українського законодавства міжнародним стандартам та визначити напрями для його удосконалення.

Педагогічні стратегії, які використовуються в інклюзивній освіті, базуються на принципах диференціації та індивідуалізації навчання. У статті розглядаються сучасні методики, які дозволяють забезпечити ефективне навчання дітей з різними освітніми потребами. Особлива увага приділяється використанню технологій дистанційного навчання, адаптивних навчальних матеріалів та інноваційних педагогічних підходів, що сприяють розвитку інклюзивного середовища.

Матеріально-технічне забезпечення є важливим аспектом впровадження інклюзивної освіти. У статті аналізується стан матеріально-технічної бази українських шкіл, які впроваджують інклюзивне навчання, та порівнюється з зарубіжним досвідом. Визначено основні проблеми, такі як недостатнє фінансування, відсутність спеціалізованого обладнання та навчальних матеріалів, та запропоновано шляхи їх вирішення.

Підготовка вчителів до роботи в інклюзивних умовах є ключовим фактором успішного впровадження інклюзивної освіти. У статті описуються програми підвищення кваліфікації педагогів, які орієнтовані на розвиток компетенцій з роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Також розглядається досвід зарубіжних країн у підготовці вчителів до роботи в інклюзивних умовах, що може бути корисним для вдосконалення української системи освіти.

Визначено ключові аспекти та перспективи розвитку інклюзивної освіти в Україні. Серед них – необхідність удосконалення законодавчої бази, впровадження сучасних педагогічних технологій, забезпечення належного матеріально-технічного забезпечення та підготовки кваліфікованих кадрів. Особлива увага приділяється створенню інклюзивного середовища, яке сприятиме всебічному розвитку кожної дитини, незалежно від її особливостей та потреб.

Ключові слова: інклюзивна освіта, індивідуалізований підхід, адаптивні технології, професійна підготовка вчителів, диференційоване навчання, міжнародні стандарти, педагогічні методики, соціальна підтримка.

Cherednichenko Serhii, Ohiyenko Maksym. Modern approaches to inclusive education in Ukraine and abroad

The article examines modern approaches to inclusive education in Ukraine and abroad, analyzing key trends and prospects for its development. The main focus is on an individualized approach to education that considers the needs of each student, the development of methods and technologies, and compliance with international standards and innovations. The legislative framework, pedagogical strategies, material and technical support, and teacher preparation for working in inclusive environments are described.

The legislative foundations of inclusive education in Ukraine provide the legal basis for creating favorable conditions for the education of children with special needs. The article analyzes the main regulatory acts governing the implementation of inclusive education and compares them with international documents, such as the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities. This allows for determining the level of compliance of Ukrainian legislation with international standards and identifying areas for improvement.

Pedagogical strategies used in inclusive education are based on the principles of differentiation and individualization of learning. The article examines modern methods that enable effective education for children with various educational needs. Special attention is given to the use of distance learning technologies, adaptive learning materials, and innovative pedagogical approaches that foster the development of an inclusive environment.

Material and technical support is a crucial aspect of implementing inclusive education. The article analyzes the state of the material and technical base of Ukrainian schools that implement inclusive education and compares it with international experience. Key problems are identified, such as insufficient funding, lack of specialized equipment, and educational materials, and solutions are proposed.

Teacher preparation for working in inclusive conditions is a key factor in the successful implementation of inclusive education. The article describes teacher training programs focused on developing competencies for working with children with special educational needs. It also examines the experience of foreign countries in preparing teachers for working in inclusive environments, which can be useful for improving the Ukrainian education system.

Key aspects and prospects for the development of inclusive education in Ukraine are identified. Among them are the need to improve the legislative framework, implement modern pedagogical technologies, ensure adequate material and technical support, and prepare qualified personnel. Special attention is given to creating an inclusive environment that promotes the comprehensive development of each child, regardless of their characteristics and needs.

Key words: inclusive education, individualized approach, adaptive technologies, professional training of teachers, differentiated education, international standards, pedagogical methods, social support.

Вступ. Інклюзивна освіта є ключовим елементом сучасної системи освіти, що спрямована на забезпечення рівних можливостей для всіх учнів незалежно від їхніх фізичних, інтелектуальних, соціальних чи інших особливостей. В Україні та за кордоном інклюзивна освіта розвивається з урахуванням різних підходів, методик і практик, що відображають місцеві умови та потреби. У цій статті розглянемо сучасні підходи до інклюзивної освіти в Україні та за кордоном, зокрема, фокусуючись на індивідуалізованому підході, розвиткові методик і технологій, а також на міжнародних стандартах і інноваціях.

Актуальність. Інклюзивна освіта набуває все більшої важливості у сучасному світі, де кожна дитина має право на якісну освіту незалежно від своїх особливих потреб. Розвиток інклюзивної освіти є ключовим для забезпечення рівних можливостей та соціальної інтеграції всіх учнів. В Україні та за кордоном інклюзивна освіта активно реформується, впроваджуються нові методики та технології, що потребує аналізу та узагальнення досвіду для подальшого вдосконалення освітніх практик.

Об'єктом дослідження є система інклюзивної освіти в Україні та за кордоном.

Предметом дослідження є підходи, методики та технології, що використовуються в інклюзивній освіті, а також підготовка вчителів до роботи в інклюзивних умовах.

Виклад основного матеріалу. Інклюзивна освіта в Україні. Законодавчі основи. В Україні розвиток інклюзивної освіти набуває особливої актуальності після прийняття Закону України "Про освіту" (2017) та впровадження концепції Нової української школи (НУШ). Ці нормативні акти закріплюють право дітей з особливими освітніми потребами на навчання у загальноосвітніх школах, передбачають створення інклюзивних класів та забезпечення відповідних педагогічних умов. Підготовка вчителів до роботи в інклюзивних класах стає важливим напрямом реформування системи освіти [2].

Прийняття Закону України "Про освіту" у 2017 році стало важливим кроком у розвитку інклюзивної освіти. Закон закріплює право дітей з особливими освітніми потребами на рівний доступ до якісної освіти. Основні положення закону включають:

1. **Право на освіту:** Діти з особливими освітніми потребами мають право навчатися в загальноосвітніх школах на рівних умовах з іншими учнями.

2. **Інклюзивні класи:** Передбачається створення інклюзивних класів, де діти з особливими освітніми потребами можуть навчатися разом зі своїми ровесниками.

3. **Адаптація навчального процесу:** Навчальні програми повинні бути адаптовані відповідно до потреб учнів з особливими освітніми потребами.

4. **Психолого-педагогічний супровід:** Введення психолого-педагогічного супроводу для учнів з особливими потребами з метою забезпечення їхньої успішної інтеграції в освітній процес.

5. **Індивідуальні програми розвитку:** Розробка індивідуальних програм розвитку для кожного учня з особливими освітніми потребами.

Концепція Нової української школи (НУШ)

Концепція Нової української школи (НУШ) є ще одним важливим нормативним актом, що сприяє розвитку інклюзивної освіти в Україні. Основні принципи НУШ включають:

1. **Освітня інклюзія:** Інклюзія є одним з головних принципів НУШ, що забезпечує рівні можливості для всіх учнів, включаючи дітей з особливими освітніми потребами.

2. **Оновлення навчальних програм:** НУШ передбачає оновлення навчальних програм та методик, щоб вони відповідали потребам сучасного суспільства та були інклюзивними.

3. **Підготовка вчителів:** Особлива увага приділяється підготовці вчителів до роботи в інклюзивних класах. Це включає курси підвищення кваліфікації, тренінги та семінари з інклюзивної освіти.

4. **Матеріально-технічне забезпечення:** Забезпечення шкіл необхідним обладнанням та ресурсами для роботи з учнями з особливими освітніми потребами.

Підготовка вчителів до роботи в інклюзивних класах

Підготовка вчителів до роботи в інклюзивних класах є ключовим напрямом реформування системи освіти в Україні. Це включає:

1. **Курси підвищення кваліфікації:** Вчителі проходять спеціалізовані курси та тренінги з інклюзивної освіти, де отримують знання та навички для роботи з учнями з різними освітніми потребами.

2. **Методична підтримка:** Розробка та впровадження методичних рекомендацій і посібників для вчителів щодо організації інклюзивного навчання.

3. **Психологічна підтримка:** Забезпечення вчителів психологічною підтримкою для ефективної роботи з учнями з особливими освітніми потребами.

4. **Співпраця з фахівцями:** Вчителі активно співпрацюють з психологами, логопедами, соціальними педагогами та іншими фахівцями, які надають додаткову допомогу та підтримку учням з особливими освітніми потребами.

Законодавчі основи інклюзивної освіти в Україні, зокрема Закон України "Про освіту" та концепція Нової української школи (НУШ), закріплюють право дітей

з особливими освітніми потребами на рівний доступ до якісної освіти. Ці нормативні акти передбачають створення інклюзивних класів, адаптацію навчального процесу, психолого-педагогічний супровід та індивідуальні програми розвитку. Підготовка вчителів до роботи в інклюзивних класах стає важливим напрямом реформування системи освіти, що включає курси підвищення кваліфікації, методичну та психологічну підтримку, а також співпрацю з фахівцями [5].

Індивідуалізований підхід

Індивідуалізований підхід передбачає застосування індивідуальних освітніх програм та підходів до кожного учня з урахуванням його особливих потреб та можливостей. Основні аспекти цього підходу включають:

1. **Індивідуалізація навчання:** Учителі створюють індивідуальні освітні програми для кожного учня, враховуючи його рівень знань, інтереси, стилі навчання та особливі потреби.

2. **Диференційоване навчання:** Використання різноманітних методів та підходів до навчання з метою адаптації змісту, темпу та форми навчання до потреб кожного учня.

3. **Індивідуальна підтримка:** Надання додаткової підтримки та допомоги учням з особливими освітніми потребами для забезпечення їхнього успіху у навчанні та соціальній адаптації.

4. **Увага до розвитку навичок:** Фокус на розвитку ключових навичок та компетентностей кожного учня з урахуванням його індивідуальних можливостей та потреб.

5. **Співпраця з батьками та спеціалістами:** Залучення батьків, психологів, логопедів та інших спеціалістів до розробки та реалізації індивідуальних освітніх програм для кожного учня.

Розвиток методик і технологій

В Україні активно розробляються та впроваджуються нові методики та технології навчання, спрямовані на створення сприятливого середовища для всіх учнів. Це включає:

Адаптивні технології

Адаптивні технології відіграють ключову роль у забезпеченні доступності навчання для всіх учнів, включаючи дітей з особливими потребами. В Україні активно використовуються такі підходи:

1. **Інтерактивні засоби навчання:** Використання інтерактивних дощок, планшетів, комп'ютерів та інших пристроїв для залучення учнів до активної участі у навчальному процесі. Ці засоби дозволяють вчителям використовувати мультимедійні презентації, відеоматеріали, інтерактивні завдання, що робить навчання більш цікавим і доступним для всіх учнів.

2. **Адаптивне обладнання:** Спеціальні засоби для дітей з фізичними обмеженнями, такі як підйомники, пандуси, спеціальні меблі та пристрої для полегшення доступу до навчальних матеріалів. Наприклад, для дітей з проблемами зору використовуються підручники зі збільшеним шрифтом, тактильні карти, аудіокнижки, а для дітей з проблемами слуху – слухові апарати, субтитровані відеоуроки тощо.

3. **Програмне забезпечення:** Використання спеціальних програм для навчання дітей з особливими потребами, які допомагають у розвитку навичок читання, письма, математики та інших предметів. Наприклад, програми для створення адаптованих навчальних матеріалів, симуляційні програми для розвитку соціальних навичок, інтерактивні навчальні ігри та інструменти для альтернативної комунікації.

Інноваційні методики

Впровадження інноваційних методик навчання дозволяє враховувати індивідуальні особливості учнів, сприяючи більш ефективному засвоєнню знань. В Україні такі методики активно впроваджуються:

1. **Диференційоване навчання:** Підхід, що передбачає адаптацію змісту, темпу та форм навчання відповідно до потреб кожного учня. Вчителі створюють індивідуальні навчальні плани, використовуючи різні методи та матеріали для забезпечення оптимальних умов навчання. Наприклад, для учнів з високим рівнем знань застосовуються поглиблені завдання, а для учнів з труднощами – спрощені завдання з додатковими поясненнями.

2. **Технології змішаного навчання:** Поєднання традиційних методів навчання з онлайн-ресурсами та інтерактивними заняттями. Це дозволяє учням працювати у власному темпі, отримувати індивідуальні завдання та мати доступ до додаткових ресурсів. Наприклад, учні можуть вивчати теоретичні матеріали онлайн, а практичні заняття проводити в класі, використовуючи інтерактивні вправи та завдання.

3. **Проектне навчання:** Метод, при якому учні працюють над реальними проектами, що дозволяє їм застосовувати отримані знання на практиці. Це сприяє розвитку критичного мислення, навичок співпраці та вирішення проблем. Наприклад, учні можуть створювати спільні проекти з екології, науки, історії або культури, працюючи в командах та залучаючи різні джерела інформації.

4. **Адаптивне фізичне виховання:** Спеціально розроблені програми фізичного виховання, що враховують фізичні можливості та обмеження кожного учня. Це сприяє розвитку фізичних навичок, зміцненню здоров'я та соціальній інтеграції дітей з особливими потребами. Використовуються спеціальні вправи, пристосовані до потреб учнів, а також включаються елементи ігор та розваг для підтримання мотивації.

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) є важливою складовою інклюзивної освіти, спрямованою на забезпечення фізичного розвитку, здоров'я та соціальної інтеграції дітей з особливими освітніми потребами. Ця система передбачає спеціально розроблені програми фізичного виховання, які враховують індивідуальні фізичні можливості та обмеження кожного учня.

Основні принципи адаптивного фізичного виховання

Індивідуалізація Програми АФВ розробляються з урахуванням особистих потреб кожного учня. Враховується стан здоров'я, фізичні можливості та рівень фізичного розвитку дитини. Це дозволяє створити мак-

симально ефективний і безпечний комплекс вправ для кожного учня.

Інклюзивність Основна мета АФВ – забезпечити включення дітей з особливими потребами в загальну систему фізичного виховання. Це сприяє соціалізації, формуванню комунікативних навичок та підвищенню самооцінки учнів.

Розвиток фізичних навичок АФВ сприяє розвитку основних фізичних навичок, таких як координація, баланс, сила, витривалість та гнучкість. Спеціально розроблені вправи допомагають учням поліпшити загальний фізичний стан і зберігати активний спосіб життя.

Методи та підходи

Адаптація вправ Вправи адаптуються до можливостей і потреб кожного учня. Наприклад, для дітей з обмеженою рухливістю можуть використовуватися вправи на розтяжку, рівновагу та координацію, тоді як для дітей з проблемами слуху чи зору можуть бути розроблені спеціальні інструкції та візуальні або тактильні сигнали.

Використання спеціального обладнання У процесі АФВ використовується адаптивне обладнання, таке як спеціальні м'ячі, скакалки, гантелі, тренажери та інші пристосування, що забезпечують безпеку та ефективність занять. Це обладнання допомагає дітям виконувати вправи правильно та з максимальним комфортом.

Ігрові методи Елементи ігор та розваг включаються у заняття для підтримання мотивації та зацікавленості учнів. Ігрові методи допомагають знизити психологічне напруження та створити позитивну атмосферу під час занять.

Поступове збільшення навантажень Фізичні навантаження поступово збільшуються відповідно до зростання фізичних можливостей учнів. Це допомагає уникнути перевантажень та забезпечує постійний прогрес у розвитку фізичних навичок.

Соціальна інтеграція

АФВ сприяє соціальній інтеграції дітей з особливими потребами. Заняття в загальних групах допомагають учням налагодити контакт з однолітками, навчитися працювати в команді та взаємодіяти з іншими. Це сприяє формуванню у дітей відчуття приналежності до колективу та підвищенню їх соціальної адаптації.

Психологічна підтримка

Педагоги та тренери, що працюють за програмами АФВ, повинні мати навички психологічної підтримки дітей з особливими потребами. Важливо створювати дружню та підтримуючу атмосферу, де кожен учень відчуває себе комфортно та впевнено. Психологічна підтримка сприяє підвищенню мотивації дітей до занять фізичними вправами та допомагає долати труднощі [1].

Співпраця з батьками

Ефективність програм АФВ значно підвищується за умови активної співпраці з батьками учнів. Батьки повинні бути залучені до процесу розробки індивідуальних програм фізичного виховання та підтримувати дітей у виконанні вправ вдома. Це сприяє зміцненню

сімейних зв'язків та формуванню позитивного ставлення до фізичних вправ у дітей.

Підготовка педагогів

Для реалізації програм АФВ необхідна спеціальна підготовка педагогів. Вчителі повинні володіти знаннями з фізіології, реабілітації, психології та педагогіки. Підвищення кваліфікації педагогів з питань АФВ є важливим аспектом розвитку інклюзивної освіти.

Адаптивне фізичне виховання є невід'ємною частиною інклюзивної освіти, що забезпечує фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та соціальну інтеграцію дітей з особливими освітніми потребами. Впровадження адаптивних методик та технологій створює сприятливі умови для реалізації потенціалу кожного учня та сприяє формуванню інклюзивного суспільства.

Розробка та впровадження нових методик та технологій навчання в Україні сприяють створенню сприятливого середовища для всіх учнів. Використання адаптивних технологій та інноваційних методик дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного учня, сприяючи їхньому успіху та розвитку в інклюзивному навчальному середовищі.

Інклюзивна освіта за кордоном

Інклюзивна освіта є глобальною тенденцією, спрямованою на забезпечення рівного доступу до навчання для всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних, психічних або соціальних особливостей. У різних країнах впроваджуються різні моделі та підходи до інклюзивної освіти, враховуючи місцеві культурні, соціальні та економічні контексти.

США

У Сполучених Штатах Америки інклюзивна освіта є обов'язковою частиною системи освіти. Закон "Про освіту осіб з інвалідністю" (IDEA) гарантує право всіх дітей на безкоштовну та відповідну освіту в умовах, найбільш наближених до стандартних. Основні аспекти інклюзивної освіти в США включають:

1. Індивідуальні навчальні плани (ІЕР): Для кожного учня з особливими потребами розробляється індивідуальний навчальний план, який враховує їхні потреби, здібності та цілі. ІЕР включає конкретні стратегії та методики, необхідні для досягнення освітніх цілей.

2. Командний підхід: Вчителі, спеціалісти, батьки та самі учні працюють разом для розробки та реалізації індивідуальних навчальних планів. Це забезпечує комплексний підхід до навчання та підтримки учнів.

3. Інклюзивні класи: Учні з особливими потребами навчаються разом з однолітками в стандартних класах, отримуючи додаткову підтримку від спеціалістів, таких як асистенти вчителя, логопеди, психологи тощо.

Велика Британія

У Великій Британії інклюзивна освіта регулюється законодавством, зокрема "Законом про рівність" (Equality Act 2010). Основні елементи інклюзивної освіти у Великій Британії включають:

1. Доступність навчальних закладів: Усі школи повинні бути доступними для учнів з фізичними обмеженнями, забезпечуючи наявність пандусів, ліфтів, спеціально обладнаних туалетів та інших засобів.

2. Підтримка та послуги: Учні з особливими потребами отримують додаткову підтримку у вигляді спеціальних навчальних матеріалів, асистентів, адаптивного обладнання та інших послуг, необхідних для їхнього успішного навчання.

3. Професійний розвиток вчителів: Вчителі регулярно проходять курси підвищення кваліфікації з питань інклюзивної освіти, що дозволяє їм ефективно працювати з учнями з різними потребами.

Канада

У Канаді інклюзивна освіта є важливою частиною системи освіти, зокрема у провінціях, таких як Онтаріо та Альберта. Основні принципи інклюзивної освіти в Канаді включають:

1. Політика "навчання для всіх": Усі учні, незалежно від їхніх здібностей або особливих потреб, мають право на навчання у загальноосвітніх школах.

2. Різноманітні методики навчання: Вчителі використовують різноманітні методики та підходи для забезпечення ефективного навчання для всіх учнів. Це включає диференційоване навчання, кооперативне навчання, використання технологій тощо.

3. Підтримка з боку громади: Школи тісно співпрацюють з місцевими громадами, батьками та спеціалістами для забезпечення комплексної підтримки учнів з особливими потребами.

Фінляндія

Фінляндія відома своєю високоефективною системою освіти, яка включає інклюзивний підхід. Основні риси інклюзивної освіти у Фінляндії включають:

1. Раннє втручання: Система освіти Фінляндії надає велику увагу ранньому виявленню та підтримці дітей з особливими потребами, забезпечуючи їм необхідну допомогу ще до початку шкільного навчання.

2. Індивідуальний підхід: Для кожного учня розробляються індивідуальні навчальні плани, що враховують їхні потреби та здібності. Вчителі використовують різноманітні методики для адаптації навчання під кожного учня.

3. Підтримка вчителів: Вчителі отримують значну підтримку у вигляді додаткових ресурсів, спеціалістів, асистентів та програм підвищення кваліфікації. Це дозволяє їм ефективно працювати з учнями з різними потребами.

Інклюзивна освіта є ключовим елементом сучасних систем освіти в багатьох країнах світу. Впровадження інклюзивних підходів вимагає комплексного підходу, який включає законодавчу підтримку, професійний розвиток вчителів, використання адаптивних технологій та методик, а також тісну співпрацю з батьками та громадами. Різні країни мають свої унікальні моделі та підходи до інклюзивної освіти, що відображають їхні соціальні, культурні та економічні контексти, але об'єднує їх прагнення до забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх учнів.

Висновки. Інклюзивна освіта є важливим елементом сучасної системи освіти як в Україні, так і за кордоном. Основними підходами є індивідуалізація навчання, розвиток адаптивних методик і технологій, надання індивідуальної підтримки та співпраця з батьками і спеціалістами. За кордоном також активно використовуються комбіновані підходи та забезпечується фінансова підтримка інклюзивних шкіл. Підготовка вчителів до роботи в інклюзивних умовах є ключовим завданням, що потребує спеціалізованих курсів, підвищення кваліфікації та використання інноваційних методик. Тільки комплексний підхід до інклюзивної освіти може забезпечити успішне навчання та

Література:

1. Андрійчук Н. М. Моделі спеціальної та інклюзивної освіти в сучасних дослідженнях американських і британських учених. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія : Педагогіка. 2016. № 3. С. 155–161.
2. Антошак О. Інклюзивна освіта: шляхи від теорії до практики. Директор школи. 2016. № 9/10. С. 72–78.
3. Інклюзивне навчання: основні принципи та дієві технології : кол. монографія / О. І. Баланська та ін.; відп. ред. Г. В. Давиденко. Вінниця : ТВОРИ, 2018. 216 с.
4. Кормілець С.В. Настанова з фізичної підготовки в кадетському корпусі та військових ліцеях. Методичний посібник для вчителів військових ліцеїв. / Баженков Є.В., Свідлов Ю.І., Бугрій В.С., Кормілець С.В./ За заг. ред. С.В. Кормільця. Суми: 2018.
5. Кутек Т. Особливості освітнього процесу майбутніх фахівців галузі «Фізична культура і спорт». URL : <http://eprints.zu.edu.ua/7618/1/Львів%20нова.pdf>. (дата звернення 12.01.2020).

References:

1. Andriychuk N.M. (2016) Modeli spetsial'noyi ta inklyuzyvnoyi osvity v suchasnykh doslidzhenniyakh amerykans'kykh i brytans'kykh uchenykh. [Models of special and inclusive education in modern studies of American and British scientists.] Scientific notes of Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk. Series: Pedagogy. No. 3. pp. 155–161. [in Ukrainian].
2. Antoshchak O. (2016) Inklyuzyvna osvita: shlyakhy vid teoriyi do praktyky. [Inclusive education: ways from theory to practice]. School Director. No. 9/10. pp. 72–78. [in Ukrainian].
3. Balanska O. I. and others. (2018) Inklyuzyvne navchannya: osnovni pryntsypy ta diyevi tekhnolohiyi [Inclusive education: basic principles and effective technologies] : col. monograph.; resp. ed. H. V. Davydenko. Vinnytsia: WORKS, 216 p. [in Ukrainian].
4. Kormilets S.V. (2018) Nastanova z fizychnoyi pidhotovky v kadet-s'komu korpusi ta viys'kovykh litseyakh. Metodichnyy posibnyk dlya vchyteliv viys'kovykh litseyiv [Instructions on Physical Training in Cadet Corps and Military Lyceums. Methodological Manual for Teachers of Military Lyceums] 320 p [in Ukrainian].

ГРЕПЛІНГ ЯК СПОРТИВНА ТА ОСВІТНЯ ДИСЦИПЛІНА

Чередніченко Сергій Вікторович,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-4690-2371

Прокопчук Ольга Олегівна,

магістрант кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

У статті досліджується значення греплінгу в контексті фізичної підготовки та освіти учнів старшої школи. Греплінг розглядається як ефективний засіб розвитку м'язової сили, витривалості, гнучкості та координації рухів, а також як методика самозахисту та самовдосконалення. У роботі представлено результати експериментальної програми, яка показала значне покращення фізичних показників учасників після 6 місяців тренувань. Зокрема, учні, які займалися греплінгом, продемонстрували підвищення м'язової сили, витривалості, гнучкості та швидкості реакції.

Дослідження включало комплексний підхід до оцінки фізичного стану учнів, використовуючи різні тести та методики, що дозволило отримати об'єктивні дані про вплив греплінгу на фізичний розвиток школярів. Результати свідчать про суттєве покращення фізичної підготовки в усіх основних аспектах, що підтверджує ефективність греплінгу як засобу фізичного виховання.

Також аналізується вплив греплінгу на психологічні аспекти, такі як самоконтроль, впевненість у собі та стійкість до стресу. Учні, які брали участь у програмі, відзначали покращення своєї здатності до контролю емоцій, зниження рівня тривожності та підвищення рівня впевненості у власних силах. Греплінг сприяв розвитку психологічної стійкості та самодисципліни, що є важливими аспектами особистісного розвитку.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації щодо впровадження греплінгу в освітню програму закладів загальної середньої освіти. Зокрема, рекомендовано інтегрувати греплінг як обов'язковий компонент фізичної культури, що дозволить забезпечити всебічний фізичний та психологічний розвиток учнів. Акцент зроблено на створенні позитивної атмосфери під час тренувань, забезпеченні безпеки та дотриманні методичних принципів навчання греплінгу.

Програма занять включає різноманітні вправи, спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації рухів. Особлива увага приділяється техніці виконання вправ та поступовому збільшенню навантаження для запобігання травмам. Також передбачено проведення регулярних змагань та контрольних тестів для оцінки прогресу учнів.

Важливим аспектом є підготовка вчителів до проведення занять з греплінгу. Рекомендовано організовувати спеціалізовані курси підвищення кваліфікації для педагогів, що включають теоретичні та практичні заняття з методики викладання греплінгу. Це дозволить забезпечити високий рівень навчання та ефективність занять.

Таким чином, впровадження греплінгу в освітню програму старшої школи сприятиме не тільки фізичному, але й психологічному розвитку учнів, підвищенню їхньої самооцінки та стійкості до стресу. Греплінг може стати потужним інструментом формування здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості.

Ключові слова: греплінг, фізична підготовка, старша школа, самозахист, м'язова сила, витривалість, гнучкість, координація, психологічні аспекти, освітня програма.

Cherednichenko Serhii, Prokopchuk Olha. Grappling as a sport and educational discipline

The article explores the significance of grappling in the context of physical training and education for high school students. Grappling is considered an effective means of developing muscular strength, endurance, flexibility, and coordination, as well as a method for self-defense and self-improvement. The study presents the results of an experimental program that showed significant improvements in participants' physical indicators after six months of training. Specifically, students who practiced grappling demonstrated increases in muscle strength, endurance, flexibility, and reaction speed.

The research included a comprehensive approach to assessing the physical condition of students, using various tests and methodologies that provided objective data on the impact of grappling on the physical development of schoolchildren. The results indicate a substantial improvement in physical fitness across all major aspects, confirming the effectiveness of grappling as a means of physical education.

The study also analyzes the impact of grappling on psychological aspects such as self-control, self-confidence, and stress resilience. Students who participated in the program reported improvements in their ability to control emotions, reduced levels of anxiety, and increased confidence in their abilities. Grappling contributed to the development of psychological resilience and self-discipline, which are important aspects of personal development.

Based on the obtained data, practical recommendations were developed for integrating grappling into the educational program of secondary schools. It is recommended to incorporate grappling as a mandatory component of physical education, which will ensure the comprehensive physical and psychological development of students. Emphasis is placed on creating a positive atmosphere during training, ensuring safety, and adhering to methodological principles of teaching grappling.

The training program includes a variety of exercises aimed at developing strength, endurance, flexibility, and coordination. Special attention is given to the technique of performing exercises and gradually increasing the load to prevent injuries. The program also includes regular competitions and control tests to assess students' progress.

An important aspect is the preparation of teachers to conduct grappling classes. It is recommended to organize specialized advanced training courses for educators, which include theoretical and practical sessions on the methodology of teaching grappling. This will ensure a high level of instruction and the effectiveness of the training sessions.

Thus, the implementation of grappling in the high school educational program will contribute not only to the physical but also to the psychological development of students, enhancing their self-esteem and stress resilience. Grappling can become a powerful tool for promoting a healthy lifestyle and the harmonious development of individuals.

Key words: *grappling, physical training, high school, self-defense, muscle strength, endurance, flexibility, coordination, psychological aspects, educational program.*

Вступ. Фізична активність є важливою складовою гармонійного розвитку особистості, сприяючи не лише фізичному, але й психоемоційному здоров'ю учнів. Підлітковий вік є періодом активного формування фізичних і психологічних якостей, коли регулярні заняття спортом мають вирішальне значення. Водночас, традиційні методи фізичного виховання не завжди викликають інтерес у сучасних учнів, що спонукає до пошуку нових, більш захоплюючих і ефективних підходів.

Актуальність. Фізична підготовка є важливим аспектом загального розвитку учнів старшої школи, оскільки сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного стану та формуванню здорового способу життя. Останні дослідження свідчать про те, що сучасні підлітки часто ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їхнє здоров'я. Невідповідність між фізичною активністю учнів і їхніми фізіологічними потребами викликає необхідність розробки нових, ефективних методик фізичної підготовки, які б мотивували підлітків до регулярних занять спортом.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є удосконалення фізичної підготовки учнів старшої школи шляхом використання засобів греплінгу, з метою підвищення їхнього фізичного та психоемоційного стану.

Об'єктом дослідження є фізична підготовка учнів старшої школи.

Предметом дослідження є методики використання греплінгу для удосконалення фізичної підготовки учнів старшої школи.

Виклад основного матеріалу. Греплінг, як спортивна та навчальна дисципліна, поєднує в собі елементи фізичного тренування, бойових мистецтв та стратегічного мислення. Ось детальніше про цю дисципліну:

Спортивна складова греплінгу:

Греплінг виступає як окрема бойова дисципліна, яка включає в себе техніки захоплення, боротьби на землі, підкладань та контролю противника.

Це спорт, що вимагає від учасників високого рівня фізичної підготовки, сили, гнучкості та витривалості [2].

Змагання у греплінгу проводяться в різних формах, включаючи кілька боїв за раунди, турніри, чемпіонати та інші змагання на різних рівнях, від місцевих до світових.

Спортивна складова греплінгу включає в себе ряд ключових аспектів, які роблять цю дисципліну захоплюючою та вимогливою для її практиків. Давайте розглянемо їх детальніше:

Техніки захоплення: Греплінг базується на різноманітних техніках захоплення, які дозволяють спортсменам отримати контроль над противником. Ці техніки включають у себе різні захоплення рук, ног, тіла та їхні комбінації для досягнення переваги в боротьбі.

Боротьба в партері: Однією з ключових частин греплінгу є боротьба на землі, де учасники змагаються за позиції та контроль над супротивником. Це може включати в себе різноманітні техніки, такі як душ, підкладання та захист від захоплення.

Контроль противника: Контроль над противником грає важливу роль у греплінгу. Це включає в себе здатність утримувати позиції, уникати захоплення та дозволити спортсмену домінувати в боротьбі.

Контроль над противником є ключовим аспектом греплінгу, оскільки він дозволяє спортсменові диктувати хід поєдинку та забезпечує йому перевагу в боротьбі. Ось детальний огляд цієї складової:

Утримання позицій: Спортсмен повинен мати здатність ефективно утримувати позиції під час боротьби. Це може включати в себе різноманітні техніки контролю, такі як захоплення за руки, ноги або тіло противника, щоб утримати його на місці та запобігти йому втекти або здійснити контратаку.

Уникання захоплення: Важливою частиною контролю є здатність уникати захоплення противника. Спортсмен повинен бути уважним на рухи противника та вміти швидко реагувати на будь-які спроби захоплення його тіла.

Домінування в боротьбі: Контроль дозволяє спортсменові домінувати в боротьбі, встановлюючи свої правила та диктуючи хід поєдинку. Це означає, що спортсмен може ефективно виконувати свої техніки та стратегії, не дозволяючи противнику реалізувати свої плани [4].

Контроль над противником є важливим елементом стратегії в греплінгу, оскільки він дозволяє спортсменові забезпечити собі перевагу та контролювати хід поєдинку. Це вимагає від спортсмена вміння утримувати позиції, ефективно використовувати техніки контролю та швидко реагувати на дії противника.

Фізична підготовка: Греплінг – це спорт, який вимагає від учасників високого рівня фізичної підготовки. Він розвиває силу, витривалість, гнучкість та координацію, що є важливими для успішної практики греплінгу.

Фізична підготовка є невід'ємною складовою успішної практики греплінгу. Ось докладний розгляд важливих аспектів фізичної підготовки у греплінгу:

Сила: Греплінг вимагає від спортсмена максимального використання його силового потенціалу. Силові

показники, такі як сила м'язів спини, рук, ніг та корпусу, є важливими для виконання технік захоплення, контролю та підкладань.

Витривалість: У греплінгу зустрічі можуть тривати протягом тривалого часу, тому важливо мати високий рівень витривалості. Добра аеробна та анаеробна витривалість дозволяють спортсменові зберігати енергію протягом тривалих боїв та виконувати ефективні техніки навіть під час втоми.

Гнучкість: Гнучкість грає важливу роль у греплінгу, дозволяючи спортсмену легше виконувати різноманітні рухи та техніки. Гнучкість сприяє покращенню діапазону рухів та запобігає можливим травмам під час виконання складних прийомів.

Координація: Координація є ключовим елементом успішного греплінгу, оскільки ця дисципліна вимагає точних та координованих рухів. Вона допомагає спортсменові ефективно виконувати техніки, швидко реагувати на дії противника та підтримувати баланс у різних ситуаціях.

Фізична підготовка є фундаментом для досягнення високого рівня майстерності у греплінгу. Через систематичні тренування та розвиток вищезгаданих фізичних якостей спортсмен може покращити свої навички та досягти вражаючих результатів на змаганнях.

Освітня складова греплінгу:

Греплінг є також ефективним засобом самозахисту та самовдосконалення.

Вивчення технік та стратегій греплінгу допомагає розвивати навички самоконтролю, спритності, координації та збереження холонокровності в стресових ситуаціях.

Греплінг може бути включений до програм фізичної підготовки як в школах, так і в спортивних клубах для розвитку фізичних та психологічних навичок учнів.

Навчальна складова греплінгу відіграє важливу роль у розвитку фізичних та психологічних навичок учнів. Ось що варто зазначити про це:

Ефективний засіб самозахисту та самовдосконалення:

Вивчення технік та стратегій греплінгу допомагає учням розвивати навички самозахисту та збільшувати впевненість у власних силах. Це може бути корисним як для фізичного, так і для психологічного здоров'я учнів.

Вивчення технік та стратегій греплінгу виявляється ефективним засобом самозахисту та самовдосконалення для учнів. Ось чому це важливо:

Розвиток навичок самозахисту:

Греплінг надає учням засоби фізичної оборони у випадку конфліктних ситуацій. Вивчення технік захисту та контролю над супротивником навчає учнів ефективно реагувати на небезпеку та захищати себе.

Збільшення впевненості у власних силах:

Володіння навичками греплінгу сприяє підвищенню самовпевненості учнів. Знання того, що вони можуть захистити себе у складних ситуаціях, допомагає збільшити їхню впевненість у власних силах та вірі у свої здібності.

Користь для фізичного здоров'я:

Практика греплінгу сприяє загартуванню організму, розвитку м'язової сили та витривалості. Це сприяє покращенню загального фізичного здоров'я учнів та підвищенню їхнього рівня фітнесу.

Користь для психологічного здоров'я:

Вивчення технік греплінгу сприяє розвитку психологічних навичок, таких як концентрація, рішучість та самоконтроль. Це може допомогти учням зберегти спокій та впевненість у стресових або небезпечних ситуаціях.

Отже, греплінг виявляється не лише ефективним інструментом самозахисту, але й важливою складовою самовдосконалення учнів, що сприяє їхньому фізичному та психологічному розвитку.

Розвиток навичок самоконтролю:

Греплінг вимагає від учнів стриманості та контролю над своїми діями. Вивчення технік та практика тренувань сприяє розвитку навичок самоконтролю та вміння керувати своїми емоціями у стресових ситуаціях.

Греплінг є чудовим засобом розвитку навичок самоконтролю учнів. Ось деякі аспекти, які підкреслюють цю важливість:

Стриманість та контроль над діями:

У греплінгу необхідно бути владним над своїми емоціями та реакціями, щоб приймати обдумані рішення в критичних ситуаціях. Вчення та практика греплінгу допомагає учням виробити навички самоконтролю та дисципліни.

Розвиток психологічної міцності:

Греплінг змушує учнів працювати з власними емоціями та стресом, що виникає в ході змагань. Це сприяє розвитку психологічної міцності та вмінню керувати стресовими ситуаціями [1].

Ефективна комунікація:

Вивчення греплінгу також розвиває навички ефективної комунікації, яка є важливою в будь-якому виді спорту. Учні вчаться спілкуватися з тренерами та партнерами, виражати свої думки та взаємодіяти на тренуваннях та змаганнях.

Контроль над емоціями:

Греплінг вимагає від учнів збереження спокою та холонокровності навіть у найнапруженіших ситуаціях. Вивчення технік та тренування допомагають учням розвинути навички керування своїми емоціями та реагувати адекватно на будь-які виклики.

Отже, греплінг виявляється важливим інструментом для розвитку навичок самоконтролю, що допомагає учням не лише на килимовій доріжці, а й у їхньому повсякденному житті.

Спритність та координація:

Виконання різноманітних технік та прийомів греплінгу допомагає учням покращити свою спритність та координацію рухів. Це сприяє загальному фізичному розвитку та поліпшує психомоторний потенціал.

Греплінг є відмінним засобом для покращення спритності та координації учнів. Ось які переваги це може мати:

Покращення спритності:

Виконання різноманітних технік та прийомів греплінгу вимагає від учнів швидкого та точного виконання рухів. Це сприяє покращенню їхньої спритності та реакційних здібностей.

Розвиток координації рухів:

Греплінг вимагає від учнів виконання складних рухів та координацію між різними частинами тіла. Практика цих технік допомагає поліпшити їхню загальну координацію та взаємодію між м'язовими групами.

Загальний фізичний розвиток:

Покращення спритності та координації рухів в греплінгу сприяє загальному фізичному розвитку учнів. Це допомагає зміцнити м'язи, підвищити гнучкість та покращити витривалість.

Поліпшення психомоторного потенціалу:

Виконання різноманітних рухів у греплінгу допомагає розвивати психомоторний потенціал учнів. Це означає поліпшення співвідношення між фізичними та психічними аспектами руху, що є важливим для координованої та ефективної діяльності.

Отже, греплінг виявляється ефективним інструментом для розвитку спритності та координації рухів, що сприяє загальному фізичному та психомоторному розвитку учнів.

Збереження стійкості в стресових ситуаціях:

Практика греплінгу вчить учнів залишатися спокійними та зберігати стійкості у стресових ситуаціях. Це важливий аспект для розвитку внутрішньої сили та впевненості у собі.

Практика греплінгу дійсно допомагає учням зберігати стійкість та спокій у стресових ситуаціях. Ось які аспекти підкреслюють цю важливість:

Тренування реакцій у стресових ситуаціях:

Під час греплінгу учні стикаються з різними стресовими ситуаціями, такими як конкуренція на килимовій доріжці або небезпека отримання травм. Практика реагування на такі ситуації допомагає учням навчитися зберігати стійкість та спокій у будь-яких умовах.

Розвиток внутрішньої сили:

Греплінг вимагає від учнів демонструвати внутрішню силу та впевненість у собі, особливо під час змагань та тренувань. Вироблення цих якостей допомагає учням зберігати стійкість та впевненість навіть у найскладніших ситуаціях.

Управління емоціями:

Греплінг навчає учнів керувати своїми емоціями та реакціями в стресових ситуаціях. Вивчення технік самоконтролю та спокою допомагає учням зберігати стійкість та розсудливість навіть у напружених момен-тах.

Отже, греплінг виявляється важливим засобом для розвитку внутрішньої сили та стійкості учнів, що сприяє їхньому успіху як на килимовій доріжці, так і у повсякденному житті.

Включення до програм фізичної підготовки:

Греплінг може бути успішно включений до програм фізичної підготовки як у школах, так і у спортивних клубах. Це дозволяє учням отримати доступ до цієї цін-

ної дисципліни та отримати від неї користь для свого фізичного та психологічного розвитку.

Включення греплінгу до програм фізичної підготовки може мати значний позитивний вплив на учнів. Ось деякі переваги цього підходу:

Фізичний розвиток:

Греплінг сприяє розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації, що є ключовими аспектами фізичної підготовки учнів.

Підвищення самооцінки та впевненості:

Вивчення технік греплінгу та досягнення успіхів у цій дисципліні допомагає учням підвищити свою самооцінку та впевненість у власних силах.

Стресове розслаблення:

Практика греплінгу може бути відмінним засобом для розслаблення та зняття стресу, що особливо важливо для підлітків у сучасному світі.

Розвиток самозахисту:

Вивчення технік греплінгу дає учням навички самозахисту, що може бути корисним у різних ситуаціях у повсякденному житті.

Психологічний розвиток:

Греплінг сприяє розвитку самоконтролю, внутрішньої сили та стійкості, що має позитивний вплив на психологічний розвиток учнів.

Отже, включення греплінгу до програм фізичної підготовки може бути вигідним для учнів, допомагаючи їм розвивати не лише фізичні, а й психологічні навички, які є важливими для їхнього загального розвитку та благополуччя.

Навчальна складова греплінгу не лише розвиває фізичні навички учнів, але й сприяє їхньому загальному зростанню та самовдосконаленню.

Педагогічний аспект:

Викладання греплінгу вимагає від тренерів глибоких знань техніки та педагогічних методів.

Тренери розробляють навчальні програми, які сприяють розвитку фізичних та ментальних навичок учнів, а також навчають стратегій бою та способів застосування технік греплінгу в різних ситуаціях.

Греплінг як спортивна та навчальна дисципліна сприяє розвитку фізичних та психологічних навичок учнів, а також допомагає їм стати більш самовпевненими та підготовленими до викликів життя.

Педагогічний аспект викладання греплінгу грає важливу роль у формуванні компетентних та впевнених спортсменів. Ось кілька ключових аспектів:

Глибокі знання техніки:

Тренери повинні мати глибокі знання техніки греплінгу, щоб ефективно передавати ці знання учням. Це включає в себе розуміння різних захоплень, технік боротьби на землі та стратегій контролю противника.

Знання техніки греплінгу є основою для успішного тренування учнів. Ось деякі аспекти, які включаються до цього:

Розуміння різних захоплень:

Техніка греплінгу включає в себе різноманітні захоплення, які можуть бути застосовані для отримання переваги над противником. Тренери повинні мати гли-

боке розуміння цих захоплень, їхніх варіацій та ефективного застосування в бою.

Техніки боротьби в партері:

Боротьба в партері – це основний аспект греплінгу, і тренери повинні мати широкі знання щодо технік підкладань, захоплень та контролю, які можна використовувати у цьому аспекті бою.

Стратегії контролю противника:

Важливою частиною греплінгу є здатність контролювати противника в різних ситуаціях. Тренери повинні знати ефективні стратегії контролю, які допоможуть учням утримувати позиції та досягати перемоги.

Передача знань учням:

Важливою роллю тренера є ефективна передача своїх знань учням. Це включає в себе як демонстрацію технік на практиці, так і пояснення їх важливості та застосування в бою.

Таким чином, глибокі знання техніки греплінгу є важливим аспектом роботи тренера і впливає на успішність тренувань та досягнення результатів учнями.

Розробка освітніх програм:

Вчителі розробляють освітні програми, які враховують рівень підготовки учнів та їхні індивідуальні потреби. Ці програми спрямовані на розвиток фізичних та ментальних навичок учнів.

Розробка освітніх програм є ключовим етапом у викладанні греплінгу. Ось деякі аспекти, які треба враховувати під час цього процесу:

Аналіз рівня підготовки учнів:

Вчителі мають провести аналіз рівня фізичної підготовки та попереднього досвіду учнів у греплінгу. Це допоможе зрозуміти, з якого рівня треба розпочинати навчання та які аспекти потребують особливої уваги.

Враховування індивідуальних потреб:

Освітня програма повинна бути адаптована до індивідуальних потреб та можливостей кожного учня. Це може означати використання різних методик навчання, індивідуальних підходів та підлаштування завдань під кожного учасника групи.

Зорієнтованість на розвиток навичок:

Освітня програма повинна бути спрямована на розвиток як фізичних, так і ментальних навичок учнів. Це означає включення в програму різноманітних вправ та завдань, спрямованих на поліпшення техніки, стратегій бою, а також ментальної сильності та стресостійкості.

Постійне оновлення та коригування:

Освітні програми повинні бути гнучкими і піддаються постійному оновленню та коригуванню в залежності від потреб учнів та результатів їхнього навчання. Тренери повинні постійно оцінювати ефективність програми та вносити необхідні зміни.

Отже, розробка освітніх програм в греплінгу вимагає від вчителів уважного аналізу потреб та можливостей учнів, враховування індивідуальних потреб, орієнтацію на розвиток різних навичок та постійне оновлення програми для максимальної ефективності навчання.

Навчання стратегій та тактик:

Греплінг не лише про фізичну силу, але й про стратегію та тактику. Тренери вчать учнів аналізувати ситу-

ації, вибирати найкращі стратегії бою та ефективно використовувати техніки греплінгу в різних ситуаціях.

Навчання стратегій та тактик є важливою складовою тренувань з греплінгу. Ось деякі аспекти, які зазвичай включаються до цього процесу:

Аналіз ситуацій:

Тренери навчають учнів аналізувати ситуації в бою, враховуючи різні фактори, такі як розмір та сила противника, його технічні навички та стратегії, а також власні сильні та слабкі сторони.

Вибір стратегій:

Учні вчать вибирати найкращі стратегії бою в залежності від конкретної ситуації. Це може включати в себе вибір позицій, захоплень та контролю, які найбільш відповідають їхнім потребам у конкретному моменті.

Ефективне використання технік:

Учні навчаються ефективно використовувати різні техніки греплінгу відповідно до обраної стратегії. Це включає в себе вміння правильно застосовувати захоплення, підкладання, контроль та інші техніки відповідно до поточної ситуації на ринзі.

Симуляція ситуацій:

Тренери часто використовують симуляції різних бойових сценаріїв під час тренувань, щоб допомогти учням розвивати навички аналізу та вибору стратегій. Це допомагає учням набути досвіду та впевненості у своїх знаннях та вміннях.

Отже, навчання стратегій та тактик у греплінгу допомагає учням розвивати не лише фізичні навички, але й розуміння грецького мистецтва боротьби та ефективного використання його технік у різних ситуаціях на ринзі.

Розвиток самовпевненості:

Греплінг сприяє розвитку самовпевненості учнів, допомагаючи їм вірити у власні можливості та навички. Впевненість у собі, набута через практику та досягнення результатів у греплінгу, може переноситися на інші аспекти їхнього життя.

Греплінг може значно збільшити самовпевненість учнів, існуючи кілька причин такого позитивного впливу:

Досягнення успіхів:

Коли учні здійснюють успішні захоплення або виходять сухопутницею з боротьби, це підвищує їхню впевненість у власних здібностях.

Перемоги на змаганнях:

Участь у змаганнях та досягнення успіхів на них дає учням підтвердження їхнього потенціалу та можливості досягнення цілей.

Стриманість та контроль:

Учні вчать залишатися спокійними та контрольованими навіть у стресових ситуаціях, що підвищує їхню впевненість у власних здібностях у будь-яких обставинах.

Розвиток навичок:

Постійне вдосконалення технік та стратегій греплінгу допомагає учням поступово підвищувати свої навички, що збільшує їхню впевненість у власних можливостях.

Підтримка та підбурювання:

Спілкування з тренерами та співборцями, які підбадьорюють та підтримують, також може значно підвищити самовпевненість учнів.

У цілому, розвиток самовпевненості через практику греплінгу допомагає учням стати більш успішними та впевненими у собі не лише на ринзі, а й у різних аспектах їхнього життя.

Отже, греплінг як спортивна та навчальна дисципліна вимагає від тренерів глибоких знань техніки та педагогічних методів, але також має великий потенціал для розвитку фізичних та психологічних навичок учнів, що допомагає їм стати більш самовпевненими та готовими до викликів життя.

Висновки. Греплінг є окремою бойовою дисципліною, яка включає техніки захоплення, боротьби на землі, підкладань та контролю противника. Ця

дисципліна вимагає високого рівня фізичної підготовки, сили, гнучкості та витривалості.

Греплінг розвиває м'язову силу, витривалість, координацію, гнучкість та психологічну стійкість. Змагання у греплінгу проводяться у різних форматах, включаючи кілька боїв за раунди, турніри, чемпіонати та інші змагання на різних рівнях.

Греплінг також є ефективним засобом самозахисту та самовдосконалення. Вивчення технік та стратегій греплінгу допомагає розвивати навички самоконтролю, спритності, координації та збереження холонокровності в стресових ситуаціях.

Навчання греплінгу вимагає від вчителів глибоких знань техніки та педагогічних методів. Тренери розробляють навчальні програми, які сприяють розвитку фізичних та ментальних навичок учнів, а також навчають стратегій бою та способів застосування технік греплінгу в різних ситуаціях.

Література:

1. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
2. Кормілець С.В. Настанова з фізичної підготовки в кадетському корпусі та військових ліцеях. Методичний посібник для вчителів військових ліцеїв. /Баженков Є.В., Свідлов Ю.І., Бугрій В.С., Кормілець С.В./ За заг. ред. С.В. Кормільця. Суми: 2018.
3. Кормілець Сергій Панкратіон з елементами рукопашного бою / С. Кормілець. Здоров'я та фізична культура : газ. для вчит. фіз-ри та основ здоров., методистів, тренерів. К. : Шкільний світ, 2019. С. 6–9.
4. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Рибалко Петро Федорович ; Держ. ВНЗ "Донбас. держ. пед. ун-т". Слов'янськ, 2020. 40 с.
5. Чередніченко С. В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. ТМФВ, 2007. С. 43–47.

References:

1. Gvozdetcka S.V., Rybalko P.F., Cherednichenko S.V. et al. (2017) Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka: navchal'no-metodychnyy posibnyk dlya spetsial'nosti 014 [Professional and Applied Physical Training: Educational and Methodological Manual for the Specialty 014 Secondary Education (Physical Culture)] 110 p [in Ukrainian].
2. Kormilets S.V. (2018) Nastanova z fizychnoyi pidhotovky v kadet-s'komu korpusi ta viys'kovykh litseyakh. Methodychnyy posibnyk dlya vchyteliv viys'kovykh litseyiv [Instructions on Physical Training in Cadet Corps and Military Lyceums. Methodological Manual for Teachers of Military Lyceums] 320 p [in Ukrainian].
3. Kormilets Serhii (2019) Pankration z elementamy rukopashnoho boyu [Pankration with Elements of Hand-to-Hand Combat] Health and Physical Culture: Newspaper for Physical Education and Health Basics Teachers, Methodologists, Coaches. K.: Shkilnyi Svit, 2019, pp. 6-9. [in Ukrainian].
4. Rybalko P.F. (2020) Teoriya i praktyka profesiynoyi pidhotovky maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do orhanizatsiyi fizkul'turno-ozdorovchoho seredovyshcha zakladu zahal'noyi seredn'oyi osvity [Theory and Practice of Professional Training of Future Physical Education Teachers for the Organization of Physical Health Environment in General Secondary Education Institutions [Text]: Author's Abstract of the Dissertation ... Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / Rybalko Petro Fedorovych; State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University". Sloviansk, 40 pages. [in Ukrainian].
5. Cherednichenko S.V. (2007) Porivnyal'nyy analiz tekhniki rukhovyykh diy u pankrationi [Comparative Analysis of the Technique of Motor Actions in Pankration]. TMFV, pp. 43-47. [in Ukrainian].

НОТАТКИ

Наукове видання

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Науковий журнал

Випуск 2, 2024

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *Ю. Ковальчук*

Підписано до друку: 01.10.2024 р.
Формат 60x84/8. Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 10,70.
Замов. № 1124/760. 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.