

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

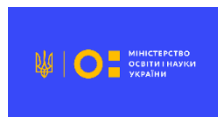
«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ»»

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ РЕГІОНАЛЬНОГО
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО СЕМІНАРУ**



ТЕРНОПІЛЬ 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**



**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТНПУ
ІМЕНІ В.ГНАТЮКА**



**ФЕДЕРАЦІЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ**



**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ОЛІМПІЙСЬКОГО
ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**



**ТВОРЧА НАУКОВА ЛАБОРАТОРІЯ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОЇ
ОСВІТИ «СОКРАТ»**



«Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування»

**науково-практичний семінар з міжнародною
участтю
24 листопада 2023 року**

Тернопіль 2023

ББК 75.1
I -69

Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування //
Матеріали регіонального науково-практичного семінару /
За заг.ред. Гуменюка С.В. Ладики П.І., Шандригося В.І.,
Єднака В.Д., Васірука М.С. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП»,
2023. – 205с.

Матеріали у збірнику представлені у авторській редакції.
За зміст наукової публікації відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного
виховання Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
протокол № 3 від 30 листопада 2023 р.*

ЗМІСТ

Ladyka P, Vlasiuk R., Finyuk O.THEORETICAL AND METHODOLOGICAL AXES OF INCREASING THE EFFICIENCY OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF BIATHLONISTS.....	8
Ladyka P., Petrytsa P., Stetsko Y.INFLUENCE OF SKIING ON THE PHYSICAL PERFORMANCE OF YOUNG ATHLETES.....	14
Yednak V.D. Vasiruk M.S.Yednak D.V. TRAINING MODES AND ENERGY SUPPLY OF MUSCULAR ACTIVITY IN SPRINTING.....	19
Yednak Valeriy Yednak Dmytro Yednak Galyna PECULIARITIES OF PERSONNEL MANAGEMENT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	25
Ангелюк І.О. Лаврін Г.З. Хома О.В. ТИМБІЛДИНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КОЛІКТИВІЗМУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ.....	29
Бойченко Н.В ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ФІТБОЛАМИ ПРИ ВИВЧЕННІ ОСНОВ ТЕХНІКИ ДЗЮДО	35
Булич О. О. Наумчук В. І. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	41
Грабик Н.М Щербанюк В.В. ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	47
Грінер В.І Мартин В.Д. _ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВАЖКОАТЛЕТОК У МАКРОЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ.....	51
Губенок Г. Ю. Романенко В. В. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОМИЛОК ТАЕКВОНДИСТІВ-НОВАЧКІВ ВІКОМ 10-12 РОКІВ В ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСІВ ФОРМАЛЬНИХ ВПРАВ.....	57

Гуменюк С. В. Атаманчук К. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ.....	62
Гуменюк С. В. Басараб А. К. ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИТЯЧИХ ЗМАГАНЬ З КІННОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ	67
Гуменюк С. В. Навольський Н. Ю. «INVICTUS GAMES» ЯК СКЛАДОВА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	73
Гуртова Т.В. ІННОВАЦІЇ В ІНДУСТРІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	79
Дручок В. П. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНИХ МЕНЕДЖЕРІВ У КРАЇНАХ ЗАХІДНОЇ ЄВРОПИ.....	83
Калиніченко О.М. Клеков О.О. АНАЛІЗ МЕТОДИЧНОГО ПРИЙОМУ «ХОЛОСТА СТРІЛЬБА» У ТРЕНУВАННІ СПОРТСМЕНІВ СТЕНДОВОЇ СТРІЛЬБИ....	89
Конестяпін В.Г. Ханікянц О.В. Свищ Я.С. Павлось О.О. Бубнов В.О. СВІТОВА СИСТЕМА НАВЧАННЯ ТА СЕРТИФІКАЦІЇ ТРЕНЕРІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	96
Кузь Ю.С ОПІР ВОДИ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ШВИДКІСТЬ ПЛАВАННЯ.....	102
Лапшинський О. А. Наумчук В. І. ² , РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ.....	107
Латишев М.В. Полянничко О.М. Єретик А.А. Крижановський А.А. ПОКАЗНИКИ ДОСЯГНЕНЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	113
Мелехеда Д.В. Тропін Ю.М. ПРОБЛЕМИ АСИМЕТРІЇ В СПОРТІ.....	116
Наумчук В. І. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ В АСОЦІАЦІЇ ФУТБОЛУ ТЕРНОПІЛЬЩИНИ...	121

Огнистий А.В. Огниста К.М. Ящик О.Б. ОРМУВАННЯ МОЛОДІЖНИХ ЛІДЕРІВ У СПОРТІ ЗА ПРОГРАМОЮ BWF «SHUTTLE TIME YOUTH LEADERSHIP WORKSHOP».....	128
Папезук А.В. Мартин В.Д. КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	131
Папезук Р.В. Мартин В.Д. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ МІСЬКИХ І СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ ЛЬВІВЩИНИ.....	137
Пашков І.М. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПРОГНОЗУВАННЯ В СПОРТІ.....	142
Пашкова В. І ПІДГОТОВКА ТХЕКВОНДИСТІВ–ЮНІОРІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ.....	148
Петрица П.М. Ладика П.І. Дека І.П. Скобляк П.І. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА.....	153
Приставський В. Т. Мартин В.Д., ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	156
Римик Р.В. Маланюк Л.Б. Синиця А.В., Марчук С.А. Вурста В.І.ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ ФІЗИЧНИМ РОЗВИТКОМ ТА ФІЗИЧНИМИ ЯКОСТЯМИ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	162
Розторгуй М.С. Посенко О.О. ПРОБЛЕМИ РАНЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ СПОРТСМЕНІВ РІНИХ ГРУП ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ У ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	168
Салук І.А. СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	173
Сапрун С.Т. Волохатий Р.А. СИСТЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ В ФУТБОЛЬНИХ АКАДЕМІЯХ ТА ШКОЛАХ.....	179

<i>Семенів Б. С. Роман М.І. Файда В.О.</i> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОВЛЕНОСТІ ЖІНОК В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	185
Храбра С.З. Барладин О.Р. Вакуленко Л.О. КОФЕЇН В СПОРТИВНОМУ ХАРЧУВАННІ.....	190
Шандригось В.І. Шандригось Г.А. Богославець М.Я. Потішний Т.І. ДО ПИТАННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ.....	194

Ladyka P. <https://orcid.org/0000000317217196>
Vlasiuk R. <https://orcid.org/0000-0002-2154-2816>

Finyuk O.

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL AXES OF
INCREASING THE EFFICIENCY OF THE EDUCATIONAL
AND TRAINING PROCESS OF BIATHLONISTS**
*Ternopil Volodymyr Hnatiuk National
Pedagogical University*

Abstract. The article examines the theoretical and methodological aspects aimed at improving the effectiveness of the educational and training process in biathlon. Modern approaches to education and training of biathletes are studied, and key methods and strategies aimed at optimizing their training are identified. Attention is focused on innovative methods that contribute to improving the performance of athletes of this specialization.

Keywords: biathlon, training, training, efficiency, technique, preparation, strategies, innovations, athletes.

The need to study this issue is determined by the growing requirements for the level of training of athletes in connection with intense competition on the international sports arena, the non-compliance of the technology of the training process with world standards, and insufficient awareness of coaches in matters of modern science.

The problem of the topic is due to the need for a theoretical understanding of possible ways to increase the effectiveness of the training process in biathlon. The increased level of sportsmanship of biathletes, the complication of conditions and the expansion of the competition program require constant improvement of the training methods of biathlete skiers.

The **purpose** of the work: Determination of ways to improve the effectiveness of sports training in biathlon.

Tasks: 1. To study the peculiarities of the system of sports

training in biathlon. 2. To determine and systematize ways of increasing the effectiveness of sports training in biathlon.

The organization of training athletes is a set (system) of interdependent factors (goals, tasks, principles, institutions, conditions of support, organizational measures, training systems) that ensure the process of training athletes to certain achievements [2,3]. At the same time, sports training as a specialized process of physical education is one of the constituent parts of the organizational training system.

Thus, in the system of training athletes, two types of activities can be distinguished: the pedagogical process of sports training and various types of activities aimed at ensuring this process. Growing and constantly changing requirements for the results of the training of highly qualified athletes determine the need for constant improvement of theoretical and practical issues of the organization and management of its functioning and development.

The practice of recent years shows that for the training of international-class athletes, the conditions of the classic coach-athlete duet are no longer sufficient. There is a need for administrators, doctors, and scientists to actively participate in this process. The effectiveness of the process largely depended on the agreement of their actions, clear understanding and performance of their functions by each of the participants. The purpose, tasks, functions, forms of mutual understanding change depending on the stage of preparation, development of organizational forms, conditions, type of sport.

Administrator. Determines general and private tasks of the entire process and its stages, selects and sets tasks for doctors, scientists and other active specialists and organizations participating in each management cycle. Forms the structure of the system and functional connections between parts. Monitors the functioning and results of

activities. Makes the necessary corrections, manages the activities of specialists and organizations participating in training.

Medical workers. They assess the state of health of athletes and the functional capabilities of body systems at the stages of training. Preventive work is carried out to prevent general and special diseases. They provide medical assistance in case of illness. They provide a set of recovery measures. All information about the athlete's condition is given to the coach.

Scientists. Based on the generalization of data from the literature, practical or experience of special studies, new training methods are developed. Periodic examinations of athletes are carried out in order to identify their condition (as a whole or individual systems) under the influence of training. Information is provided to the trainer in a form available for use in order to effectively manage the training process.

The trainer is the central figure in the implementation of the training process. On the basis of the general task, he develops a training plan. Performs pedagogical control during training. Organizes and conducts the pedagogical process of training. On the basis of information received from administrators, doctors, scientists, and pedagogical control data, he manages the pedagogical process of training.

In the most general form, management can be represented as ordering the system, i.e. bringing it into line with the objective regularity operating in this area. At the same time, it is important to consider that the control of the system is carried out by means and mechanisms inherent to this system. In this regard, the dynamic system acts as a self-managed system, which includes two subsystems - controlled and controlling, which together form a control system [3].

An important aspect of the processes of controlling complex dynamic systems is the principle of feedback, according to which successful control can be carried out only if the controlling object will receive information about the effect achieved by one or another of its actions on the controlled object [2].

For rational management in the process of sports training and its further development, it is necessary to provide an approach in which a specific goal and the corresponding processes that occur in the system during the implementation of management tasks would be brought to the fore.

The purpose of managing the training process is to optimize the athlete's behavior, appropriate development of training and preparedness, which ensure the achievement of the highest sports results [3].

The object of management in sports training is the athlete's behavior and his state - operational, current, staged, which is a consequence of the application of training and competition loads, the entire complex of influences in the system of sports training.

Management of the training process involves the comprehensive use of both the capabilities of the sports training system (regularities, principles, provisions, means and methods), as well as non-training and non-competitive factors of the sports training system.

Management of the athlete training system is the regulation of its functioning by developing the general goal and principles of activity; setting tasks in general, before each management cycle, by individual specialists; control over the process of activity and its results, analysis of functioning and introduction of corrections in the nature of functioning, which ensure improvement and development of the system [3,4]. When training highly qualified athletes, a

typical situation is when the student and the coach are faced with the task of achieving the required level of sports results in a specified time, by a precisely determined deadline. The training process must be highly effective and precise, that is, well managed.

In order to change the state of the entire system as a whole, we must change the state of several or at least one of its subsystems. For this, the functional state of all systems and all types of preparedness must be at a certain level and be in an optimal ratio. The task boils down to the fact that, within a specified time and by a precisely specified deadline, the organism should be transferred from the original state to a new specified state. In order for the process to be purposeful, it is necessary to have a quantitative description (model) of the given state [1].

The transfer is carried out with the help of an influence on the body by a specially organized system of influences. The program and the nature of the governing influences are determined by the coach, during independent training, the printed guide, as well as the athlete's personal experience. An athlete-coach system is created, where the coach is the controlling system, and the athlete is controlled.

From these positions, sports training in its most general form should be considered as a specially organized, purposeful regulation (management) of the vital activity of a healthy person's body [3].

Management can only be carried out under certain conditions. The first is the presence of controlled and controlling systems. The second is the presence of direct communication through which commands to action are transmitted. The third is the necessary feedback from the athlete to the coach, which provides information about the state of application of management influence. Fourthly, the

movement of forward and reverse information should be carried out with a frequency sufficient for control.

Conclusions

Biathlon is a complex type of sports activity, it includes two activities that are actually opposite in terms of their psychological composition - ski racing and shooting. Biathletes are characterized by the manifestation of mono-frontal psychological activity aimed at increasing the productivity of their own activity, maintaining the necessary speed of movement, controlling their own technique, regulating physical and volitional efforts in conditions of increasing fatigue, as well as focusing attention, fine coordination of the visual-motor system, etc.

The modern system of sports training is based on the theory of adaptation, theory of management, theory of functional systems, general theory of systems, as well as pedagogy and theory of physical education.

In order to achieve a highly economical process of sports training and planned effects, programs of pedagogical influence and an appropriate control system should be developed. This requires a complex scientific approach, knowledge of the essence and features of sports training, competent specialists (coaches and other participants in the training process) and their coordinated work.

References

1. Platonov, V.N. (2018). The structure and content of the direct preparation of highly qualified athletes for the main competition. *Science in Olympic Sports*, 2, 1741. DOI: https://doi.org/10.32652/olympic2018.2_2
2. Smith, J. Biathlon: Training Methods and Performance Aspects. Year: 2018: *International Journal of Sports Science*, Volume(Issue): 10(3). Page range: 45-62.
3. Johnson, A. Educational Strategies for Biathlon Athletes: Year: 2019, *Journal of Sports Education*, Volume(Issue): 15(2), Page range: 112-130.

4. Brown, M. Biathlon Training: A Comprehensive Review, Year: 2020, Journal: Sports Coaching Review, Volume(Issue): 25(4), Page range: 220-237.

Ladyka P. <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

Petrytsa P. <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Stetsko Y.

**INFLUENCE OF SKIING ON THE PHYSICAL
PERFORMANCE OF YOUNG ATHLETES
(ON THE EXAMPLE OF A SNOWBOARD)**

***Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical
University***

Abstract. The work examines the historical and theoretical aspects of the snowboarding training process. In the process of writing the work, the diploma student used the following research methods: analysis of literary sources, pedagogical experiment, pedagogical observation, methods of mathematical statistics.

Keywords: snowboarding, physical performance, training process, training structure.

In recent decades, many new types of sports, popular among youth, have appeared in the world. Some of them were quickly included in the Olympic program. One of these types is snowboarding. Snowboarding became widespread in the world in the late 80s. And today it finds more and more supporters. In 1998, at the XVIII Winter Olympic Games in Nagano, snowboarding made its debut as an Olympic sport. Since then, it has officially become an independent object of the theory and methodology of training athletes in Olympic sports.

In Ukraine, this sport began to develop only in recent years. In 1997, the first amateur snowboard competitions were held. It is gaining more and more popularity among Ukrainian youth

However, today, both the historical and the general theoretical base of scientific support for the development of snowboarding in Ukraine is almost completely absent. Not only in the general public, but also in specialist circles, there is a lack of comprehensive information about snowboarding and its features. The structure of competitive activity, features of regulation of competitions in snowboarding are not clearly defined.

The purpose of the work: analysis, generalization of historical and theoretical aspects of training in snowboarding, determination of the impact of snowboarding on physical performance [1,3].

The tasks of the work were as follows:

1. To study the historical aspects of the development of snowboarding in the world and in Ukraine; 2. To study the structure of the process of training snowboarders.

At the beginning of the 60s, a new type of physical exercise was born - snowboarding. It was based on such sports as surfing and skateboarding. For a short time (1981-1991) an international infrastructure characteristic of an independent sport is being created. In 1991, the ISF Snowboard Federation was established. In 1995, snowboarding was accepted into the program of the Winter Olympic Games with its debut in 1998 in Nagano. Snowboarding competitions are held in nine disciplines. The FIS Federation runs parallel slalom and giant slalom, snowboardcross, halfpipe and big air. VSF conducts more freestyle disciplines, namely snowboard cross, halfpipe, big air, slope style and freeride. These types of competitions are more popular and spectacular, as evidenced by their predominant inclusion in the program of snowboard competitions. Slalom and giant slalom have been held in Ukraine since 1998. Since 2000, snowboard cross and big air. At the Winter Olympic Games, snowboarding disciplines such

as parallel giant slalom and halfpipe are held. Competitions are regulated by the rules of the FIS federation.

The stages of the development of sports form determine the division of the annual training cycle in snowboarding into periods: preparatory, competitive and transitional. The duration of each of them is determined by the seasonality of snowboarding, and the competitive one by the availability of sufficient snow cover. The three periods of the annual cycle of training are divided into five stages with approximate start and end dates depending on the local capabilities of the DYSSH: summer - general training, with elements of special training on snowboarding or skateboarding; autumn - specially - preparatory (snow-free); autumn-winter - specially - preparatory; competitive (winter). transitional (spring).

The main means of sports training are physical exercises, which are conditionally divided into general training (SFP), special training (SFP) and competition.

Means of physical education are important for snowboarding: natural factors (sun, air and water) - effective means of hardening the body of a young snowboarder; means of personal and public hygiene, which ensure the vital activity of a person outside the process of sports training (norms of personal and public hygiene of work, study, rest, nutrition), are included in the multifaceted training process (optimization of the regime of physical exertion and rest in accordance with hygienic standards, comfort of clothing, shoes, inventory and equipment) and are used for recovery after training and competitive loads (massage, water procedures, ultraviolet radiation, dry air and steam baths, etc.) [2,3].

The modern general theory of training athletes in Olympic sports (V.M. Platonov, 2004) provides a conditional division of sports training methods into three groups: verbal,

visual, and practical. In the process of training, these methods are used in various combinations.

Verbal methods used in sports training include: narration, explanation, lecture, conversation, analysis and discussion.

Visual methods combine the demonstration of exercises and their elements by a trainer or a qualified demonstrator, educational films and video films, demonstration of video clips filmed during classes, etc.

Methods of practical exercises are conditionally divided into two main groups:

Mainly aimed at mastering the sports technique of snowboarding while going down the slope (motor skills and skills).

Aimed at the development of motor (physical) qualities important for a snowboarder. In addition, game and competitive methods are widely used in sports practice.

In addition to the general pedagogical (didactic) principles of learning (awareness, activity, accessibility, visibility, strength, systematicity, consistency, individual approach in the conditions of collective work), specific sports principles are distinguished (direction towards the highest achievements, in-depth specialization, unity of general and special training, continuity and the cyclicity of the educational and training process, the unity of gradualness and the tendency towards maximum physical exertion, the wave-likeness and variability of the dynamics of training exertion, the unity and interrelationship of the structure of competitive activity and the structure of preparedness).

Methodical principles of sports training are also widely used: anticipation of the development of motor qualities relative to technical training; versatility - the ability to compete in snowboarding disciplines; dimensions - optimal and balanced development of motor qualities important for a snowboarder; connectivity - finding means that allow solving

several tasks at the same time (for example, combining physical, technical, tactical and psychological training); excesses - the use of loads in the everyday training process, which by volume are 8-10 times greater than competitive loads (taking into account the passage of one or two tracks); modeling - creation in the training process of conditions adequate to the conditions of responsible (main) competitions; centralization - training of snowboarders at educational and training meetings under the leadership of coaches and specialists of complex scientific groups that provide training for athletes of the national team of Ukraine [1,2,3].

References

1. Smith, J. A., Johnson, M. R., & Davis, L. P. (2018). "Physical Fitness and Performance in Youth Snowboarders: A Longitudinal Study." *Journal of Sports Science & Medicine*, Volume(5), 27-36 P.
2. Anderson, R. H., Turner, S. E., & Parker, K. D. (2019). "Effects of Snowboarding Training on Cardiovascular Endurance in Adolescent Athletes." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Volume(I), 203-207p.
3. Taylor, B. A., Harris, C. R., & Miller, A. S. (2016). "Impact of Snowboarding on Strength and Flexibility in Young Sports Enthusiasts." *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Volume(I), 126-134p.

Yednak V.D., <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>

Vasiruk M.S., <https://orcid.org/0000-0002-9899-4589>

Yednak D.V. <https://orcid.org/0000-0002-0459-0701>

TRAINING MODES AND ENERGY SUPPLY OF MUSCULAR ACTIVITY IN SPRINTING

***Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical
University***

Annotation. The publication defines and characterises the main modes of work and rest and features of the energy supply of muscle activity in sprinting.

Keywords: sprint, performance, sports training, energy supply.

Relevance. Growing competition in running athletics, steadily increasing volumes and intensity of training and competitive loads cause the search for new ways of organisation of the educational and training process of athletes of different qualifications. Modern trends in the development of high-performance sports require systematic improvement of the organisational and methodological foundations of sports training. The control of training and competitive loads is the main link in a complex and multifaceted chain of athletes' training management. Effective management of this process, first of all, depends on the coach's knowledge of the laws of adaptation of the athlete's body to loads. Knowledge of training regimes and mechanisms of energy supply of the muscular system determines the distribution of loads by direction and magnitude during a certain period of their preparation. [1]

The aim of the study: to determine the main training modes and features of energy supply of muscular activity in sprinting.

Research methods: analysis, synthesis, generalisation and systematisation of existing scientific data and personal experience.

Results of the research. One of the important aspects of training process management is a rational alternation of physical exercises with rest. The following stages of rest are distinguished: restoration of working

capacity, above the initial working capacity, to working capacity, reduced working capacity.

Depending on the stage of recovery of performance at which each subsequent exercise or training session is performed, there are 4 main modes of their alternation with rest. Conventionally, they can be called A, B, D and E (M.V. Leinik). [2]

Mode A is used to develop speed, strength and special endurance. Each subsequent exercise begins at the stage of muscle performance recovery at a heart rate of 120-135 beats per minute for 2-3 minutes of recovery. Exercises of mode A are performed serially, 3-4 in a series, rest between exercises - 2-3 minutes, between series - 3-4 minutes.

Mode B is used for the development of speed, strength, speed-power and coordination capabilities. Each subsequent exercise begins to be performed during the stage of superior performance at a heart rate of 105-115 beats/min. on the 4th-5th minute of recovery. Exercises in mode B are performed serially, 3-4 in a series, rest between exercises - 4-5 min, between series - 5-6min.

Mode D is used to maintain or slightly improve the functional state and special performance of the athlete's body.

Running loads are divided into:

a) aerobic exercise. Exercise time - from 30 minutes to 2 hours, heart rate - up to 150 beatsper minute;

b) load of the mixed aerobic-anaerobic character. Time of the exercise - 3-10 minutes, pulse - 150-180 beats/min;

c) anaerobic-lactate (glycolytic) load. Exercise time - 2-3 minutes, heart rate - 190 beats per minute and above;

d) anaerobic-alactic load. The time of the exercise is 10-15 seconds, the heart rate is 180-190beats per minute.

All training and competition activities involving aerobic and anaerobic processes are poweredby energy.

Aerobic (oxygen) processes take place in the body with the participation of oxygen, in which food substances (carbohydrates, fats, proteins) are subject to oxidation.

Anaerobic processes occur without the participation of atmospheric oxygen due to the breakdown of energy-rich organophosphorus compounds found in muscles and the enzymatic breakdown of carbohydrates.

Additionally, anaerobic processes are divided into glycolytic and phosphogenic (alactate) processes, where the energy source is creatine phosphate and ATP. All of these processes are characterised by maximum intensity.

The works of W. Engelhardt, A. Hill, and A. St. Dieudi have proven that muscles receive the energy they need to work from adenosine triphosphoric acid (ATP), which is found in muscles and cells. The phosphate bond is broken down by enzymatic processes, and ATP is broken down into adenosine diphosphoric acid (ADP) and inorganic phosphate. The energy stored in the compound is released.

The reserves of used ATP energy are replenished from three sources: the breakdown of creatine phosphate (CP), the glycolysis reaction - the incomplete breakdown of glucose to lactic acid, and, finally, the aerobic oxidation of proteins, fats, and carbohydrates to carbon dioxide and water.

All three sources differ in speed and duration, power and capacity. As an energy source, creatine phosphate is three times more powerful than the glycolytic process and 4.5 times more powerful than the aerobic process. The creatine phosphate mechanism allows you to develop the highest running speed. It turns on at the same time as you start running and reaches its maximum power in 2-3 seconds. The disadvantage of this energy source is its low capacity: Only 5 kcal. Since the energy requirements in a sprint are up to 1 kcal/sec, the CF reserves are not enough even for a 100-metre run.

Glycolysis can provide energy for several minutes. But the maximum energy output of this source does not begin immediately after the start of work. For most athletes, it takes 1-1.5 minutes. Sprinters of this composition, using a powerful but short-lived creatine phosphate source, show high sports results only in the 60 and 100 m dash. Those athletes whose glycolysis process starts earlier, 15-20 seconds earlier, achieve high results in both the 100m and

200m dash. Examples of such universal sprinters are: V. Borzov (USSR), P. Menea (Italy), T. Gay (USA), U. Bolt (Jamaica).

In other words, from the energy point of view, a sprinter's talent is due to the innate capabilities of energy supply and is genetically determined.

But it is also possible to improve the mechanisms of energy supply. Creatine phosphate, for example, by repeatedly running short distances (30-80 m) at a speed close to the maximum in the supercompensation phase. Glycolytic – running at distances up to 600 m in the phase of incomplete recovery.

After reaching maximum running speed, the creatine phosphate energy source is exhausted, while the glycolytic energy source has not yet reached its maximum. However, the external repulsive power does not decrease, but even increases. This means that other, non-metabolic energy sources are also used when running at top speed. It is the same mechanical energy of the athlete's body that in the braking phase leads to the stretching of tense muscles, concentrating in them in the form of elastic deformation energy. In the phase of removing the foot from the support, it is again converted into mechanical energy, increasing muscle contraction. This phenomenon is called **energy recovery**. The main group of muscles that accumulate external energy are the plantar flexors of the foot. Fast running is possible when the plantar flexors of the foot are more extended. This leads to important conclusions for practice: it is necessary to comprehensively improve the spring functions of the foot.

The higher the stiffness of the muscle (especially its tendon part), the lower the energy dissipation and the greater its accumulation, which is exactly what is needed for fast running.

While the muscles of the hip joint can store 20% of mechanical energy during a running cycle when they are stretched, the extensor muscles of the knee joint can store about 50%. And in the plantar flexors of the foot during the period of support - about 100%. This means that the muscles

of the hip joint work mainly at the expense of metabolic energy sources and get tired earlier than others. Therefore, along with strengthening the muscles of the foot, it is necessary to pay attention to the development of local high-speed endurance of the hip joint muscles. First of all, the extensors.

The athlete's posture is of particular importance in running. The most important thing is that the body weight is always placed on the forefoot. It is in this position that all connective tissues are maintained in a state of optimum readiness to perform efficiently. By staying in this position, the runner maximises the use of muscle and tendon elasticity and resilience, thereby reducing energy expenditure. [2]

The effectiveness of "elastic" running is that it is possible to maintain a high pace of steps due to the release of mechanical energy, without the inclusion of an anaerobic process of energy supply using ATP, providing work for longer sprint distances.

All of these facts indicate that the key problem with speed and strength training is the issue of improving the release of elastic energy from tense muscles and tendons. Therefore, it is simply necessary to consider specialised strength training as being designed for tendons rather than muscles. Tendons can be compared to a rubber band. The energy stored by such bands is directly proportional to the length to which they are stretched. We must remember one rule: weight training increases the strength of the muscle-tendon unit. While flexibility exercises increase its plasticity. In this situation, athletes who need to maintain tendon elasticity can use **plyometric** (jumping) training rather than weight training to increase strength. This is because such exercises do not reduce the elasticity of the tendons and can increase their energy release. For a musculotendinous unit, it is necessary to have a large range of motion and sufficient elasticity at the same time. Dynamic stretching exercises and low-intensity plyometric sprint training can help runners achieve the ultimate goal of running efficiency. [3]

It is important to pay attention to the fact that all jumps must be performed on the forefoot, just as when

running. The most important aspect of these jumping exercises is that their purpose is not to push off, but to abruptly remove the foot from the support with a concentrated explosion of the hip flexors.

Conclusion. The analysis of scientific and methodical literature and own experience testify that the constant increase in volume and intensity of training loads and the growth of intensity of competitive activity in sprinting cause the necessity of application in preparation of sprinters of rational alternation of physical exercises with rest, additional means of stimulation of restoration of physical efficiency that will promote the increase of efficiency of the educational and training process and competitive activity of sportsmen.

References:

1. Akhmetov RF, Maksymenko GM, Kutek TB Athletics: a textbook. Zhytomyr: Zhytomyr Ivan Franko State University, 2010. 320 c. [Ukrainian].

2. Vasiruk M.S., Yednak V.D. Selection and training in short distance running (second edition, supplemented and revised). - Ternopil: Volodymyr Hnatiuk TNPU Publishing House, - 2022. - 105 p. [Ukrainian].

3. Optimisation of physical and technical training in high-speed and power athletics: monograph. Edited by V. Konestyapin, Y. Svyshcho. - Lviv, 2016. - 220 p. [Ukrainian].

Yednak Valeriy¹ <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>

Yednak Dmytro¹ <https://orcid.org/0000-0002-0459-0701>

Yednak Galyna²

PECULIARITIES OF PERSONNEL MANAGEMENT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

¹ Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
² Ternopil Regional Communal Institute of Postgraduate Pedagogical Education

Annotation . The article discusses the theoretical foundations of personnel management in the field of physical education and sports, identifies the key components of the personnel management system.

Keywords: personnel management system, physical culture, sports

Relevance. Currently, sports and physical culture are increasingly penetrating people's lives, becoming an integral part of it, and the field of "Physical Culture and Sports" is developing dynamically. The efficiency of this industry largely depends on the use of modern management technologies, which is a prerequisite for the effective operation of organizations in this area, training of high-class athletes, increasing the level of physical activity and improving public health. In modern conditions, the heads of sports organizations are responsible not only for making standard management decisions and the quality of services, but also for the developed methods of personnel management, which will focus the activities of the workforce. Since all the goals of organizations, regardless of their form of ownership, are achieved with the help of qualified personnel, it is evidenced by the fact that human resources are the main factor in the management of organizations, including sports organizations. [2]

The purpose of the study is to examine the theoretical foundations of personnel management in the field of physical culture and sports.

Research methods: analysis, synthesis, generalization, and systematization of existing scientific data and personal experience.

Research results. Management is, first and foremost, about working with people, and their labor activity is the object of management influence. The world theory and practice show that the key components of the personnel management system are [1, 3]:

- - assessment of the organization's need for personnel;
- - marketing of the personnel, i.e., forming the image of the organization as an effective employer that cares about its employees in order to attract the most qualified personnel;
- - selection of candidates for vacancies using various methods of initial selection;
- - recruitment of the most suitable candidates through interviews using various methods;
- - providing conditions for staff development;
- - formation of organizational culture, i.e. values, rules of behavior in the team, etc;
- - creating a competent organizational structure;
- - creating employee motivation programs (using various tangible and intangible incentives);
- - conducting current control over the activities of the organization's personnel;
- - conducting personnel appraisals;
- - building an effective organization of staff work.

It should be noted that mass sports and high-performance sports are different areas of the sports industry in terms of HR management. Accordingly, the labor market and professional services of these forms of sports existence are also different. (Tab. 1)

Table 1

Characteristics of personnel components	Mass sports	Sports of the highest achievements	Professional sports
Personnel requirements	highly qualified personnel (teachers), medical staff	coaches, judges, managers, methodologists, doctors, sports lawyers	consultants, marketers, PR specialists, athletes' agents, management personnel, security specialists, doctors and other medical professionals
Level of remuneration	on the basis of a standard employment contract	high in relation to the level of salaries of representatives of other professions	competitive on the basis of an individual contract
Remuneration system	state settlement	regulatory control	contractual regulation

Features of personnel management in the field of physical culture and sports

Within the framework of mass sports, HR management functions are carried out on the basis of social and social significance and social integration, while in high-performance sports - on the principle of economic efficiency. The task of high-performance sports is to ensure achievement of the maximum possible result at the peak of psychophysical strength and concentration of athletes, i.e. to ensure victories

and records that can be used for advertising and commercial, club, corporate, and narrow group purposes. In mass sport, on the contrary, the system exists for the individual, focuses on the individual, not on his or her achievements in the name of the system. The tasks of mass sport are actually aimed at recreation, reproduction, health improvement and reproduction of the individual.

Conclusion. The highlighted features of personnel management for mass and high-performance sports can be used to formulate an effective personnel policy in various sports organizations, which will help to achieve the goal.

References:

1. Sochynska-Sibirtseva I.M., Methodical recommendations for the study of the discipline "Technologies of personnel management" for students of specialty 051 - "Economics", educational level "Master of Economics", educational and professional program "Personnel management and labor economics" // Compiled by: Sochynska-Sibirtseva I.M. - Kropyvnytskyi: CNTU, 2018. - 58 c. [Ukrainian].

2. Management of the sphere of physical education and sports: a textbook / Zhdanova O.M., Chekhovska L.Y. - Drohobych. Kolo: 2009. - 224c. [Ukrainian].

3. Hiatt JM ADKAR: Model for Change in Business , Government and our Community : How to Implement Successful Change in our Personal Lives i Professional Careers / JM Hiatt - Colorado : Prosci Research , 2006. - 148 p.

Ангелюк І.О.¹, <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Лаврін Г.З.², <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

Хома О.В.³, <https://orcid.org/0000-0002-9578-6522>

ТИМБІЛДІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВІЗМУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ

**Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка**

Annotation. The publication offers an example of the content of training sessions at the initial stage of children's training in game sports. The used means of team building will solve the problem of forming collectivism, which is the basis for the formation of a future successful team.

Keywords: team building, initial stage of athletes' training, game sports, team.

Діяльність у будь-яких командних спортивних іграх носить колективний характер і відбувається в умовах спортивної команди. Спортивна команда це колектив зі складними всередині нього взаємовідносинами.

Спортивна команда як сформований колектив характеризується: автономністю – свідомою відособленістю від оточення, яка досягається існуванням обмежень на число членів, наявністю групових цілей, єдиних цінностей, правил, традицій; згуртованістю – наявністю міцних взаємозв'язків між членами колективу, проявом почуття «Ми»; загальногруповою метою спортивної команди – досягнення високих особистих та командних результатів.

Спільність мети характеризує спортивний колектив, а колективізм вважається найціннішою якістю спортивного колективу [1].

Тому, на початковому етапі багаторічної підготовки майбутніх спортивних команд важливу роль відводиться саме завданню розвитку колективу (процес перетворення об'єднання людей в малу групу).

Для розвитку колективу потрібно: збагачення окремої особистості новими та цінними знаннями під час командної роботи; підвищення ефективності спільної

діяльності та отримання задоволення від неї; диференціація діяльності членів групи і відносин між ними; інтеграція взаємодій і взаємин членів групи, що забезпечує її цілісність; формування згуртованості, сумісності, сприятливого психологічного клімату; забезпечення злагодженої, ефективної взаємодії членів групи в умовах конкретної спільної діяльності; розвиток міжособистісних відносин (компліментарність потреб – коли у двох індивідів вони доповнюють один одного; конгруентність потреб – коли два індивіда володіють схожими потребами і ці потреби взаємно задовольняються одним і тим же міжособистісним відношенням; компліментарність навичок – коли недостатні здатності одного індивіда компенсуються високими здібностями іншого; компліментарність знань – коли два індивідума володіють різними знаннями, так, що кожен може вчитися в іншого або покладатися на компетенцію іншого; спільність цінностей – коли два або більше індивідума мають загальну систему цінностей і правил поведінки) [1].

Для реалізації вище зазначених завдань тренер повинен обирати цікаві, нетрадиційні технології. Прогресивні напрями підготовки спортсменів сьогодні надають безліч можливостей та пропозицій. Завдання тренера обрати найоптимальніші та адаптувати їх до процесу підготовки своєї команди.

Одним із цікавих засобів розвитку колективізму є Тимбілдінг.

Тимбілдінг (англ. team – команда, building – будівництво, створення) — це комплекс заходів, призначених для формування командного духу, згуртування колективу. Основна мета — підвищення працездатності, поліпшення взаємодії між учасниками колективу, що, в кінцевому результаті, впливає на підвищення показників його діяльності [2; 3; 4; 5; 8].

Мета Тимбілдингу досягається шляхом реалізації чотирьох завдань командоутворення:

1. Згуртування колективу, створення у нього відчуття спільних цілей.

2. Покращення взаємодії між членами колективу та підвищення рівня довіри. Заміна конкуренції на співпрацю.

3. Підвищення взаєморозуміння між тренером та учасниками команди.

4. Психологічне розвантаження учасників колективу [7].

Вище зазначене співпадає із завданнями початкового етапу багаторічної підготовки спортсменів, а тому може ефективно реалізовуватися на тренування з ігрових видів спорту.

Пропонуємо перелік вправ Тимбілдингу, які можна використовувати на тренуваннях із баскетболу, футболу, волейболу та інших ігрових видів спорту [8].

1. «Косичка»

Мета: сформувати злагодженість дій команди, уміння спілкуватись та правильно розподіляти сили учасників команди.

Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.



Інвентар: мотузки до 10 м.

Зміст вправи: учасників секції ділять на дві команди. Кожній з них пропонується тримаючись за три мотузки заплести косичку по всій її довжині.

Рекомендації до виконання вправи: усі учасники команди працюють одночасно, допомагаючи один одному та намагаються чим скоріше виконати завдання.

2. «Бермудський трикутник»

Мета: сформувати скоординовану спільну діяльність, згуртування колективу, ініціативність у прийнятті оптимальних рішень при виконанні завдання, виявлення лідерів у команді.



Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.

Інвентар: мотузки для обв'язування дерев (для створення бермудського трикутника), гімнастичні палиці, резинові м'ячі.

Зміст вправи: учасників секції ділять на дві команди, кожному з них пропонують гімнастичну палицю. Командам необхідно з допомогою палиць підняти м'яч по лабіринту та дістати його з верхівки трикутника.

Рекомендації до виконання вправи: усі учасники команди працюють одночасно. При цьому одна група (трійка, двійка) утримує м'яч на одному рівні трикутника, інша – повинна підхопити його вже на вищому рівні. І так до тих пір, поки м'яч не дістанеться верхівки. Допомагаючи один одному потрібно чим скоріше виконати завдання.

3. «Китайські палички»

Мета: сформувати скоординовану спільну діяльність, згуртування команди, ініціативність у прийнятті оптимальних рішень при виконанні завдання, виявлення лідерів у команді.



Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.

Інвентар: гімнастичні палиці, тенісні м'ячі.

Зміст вправи: учасників ділять на дві команди, кожному з них пропонують гімнастичну палицю. Перед кожною командою хаотично лежать тенісні м'ячі (10 шт.). Командам необхідно з допомогою палиць підняти м'яч та перенести його визначеного місця (в обруч, у відро тощо).

Рекомендації до виконання вправи: м'ячі не можна котити, брати руками, підштовхувати ногами, лише використовувати палиці. Можна працювати в двійках, трійках, або ж більшою кількістю учасників. Важливо допомагати один одному та чим скоріше виконати завдання.

4. «Лабіринт»

Мета: сформувати скоординовану спільну діяльність, згуртування команди, ініціативність у прийнятті оптимальних рішень при виконанні завдання, виявлення лідерів у команді.

Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.



Інвентар: мотузки довжиною 1-1,5 м, дерев'яна кругла платформа з лабіринтом та отвором по середині, м'ячик для настільного тенісу.

Зміст вправи: учасників ділять на дві команди. Усі діти одночасно утримують платформу за мотузки. Завдання команди, своїми злагодженими діями, перекопати м'яч лабіринтом та чим скоріше потрапити в отвір.

Рекомендації до виконання вправи: м'яч не повинен випасти з лабіринту. Якщо він впаде на землю, завдання розпочинається з початку. Важливо допомагати один одному та чим скоріше виконати завдання.

5. «Сигнальне коло»

Мета: сформувати скоординовану спільну діяльність, згуртування команди, відчуття спільного ритму виконання рухових дій.

Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.

Інвентар: гімнастичні палиці.



Зміст вправи: учасників ділять на дві команди, кожна з яких утворює коло. Рукою кожен учасник утримує палицю вертикально до підлоги. За сигналом діти

одночасно рухаються по колу, залишаючи свою палицю з наступним перехопленням палиці учасника, що стоїть попереду.

Рекомендації до виконання вправи: рух по сигналу потрібно виконувати усім одночасно. Якщо палиця падає, учасник виходить з гри та забирає свою палицю. Заборонено дві палиці утримувати одночасно. Можна змінювати напрямок руху дітей, завчасно попередивши їх про таке завдання. Виграє команда, в якій залишиться більше гравців.

6. «Жолоб»

Мета: сформувати скоординовану спільну діяльність, згуртування команди, відчуття спільного ритму виконання рухових дій.

Місце проведення: спортивний зал, або відкритий майданчик.

Інвентар: аркуші паперу формату А4, м'ячик для настільного тенісу..



Зміст вправи:

учасників ділять на дві команди. Кожному видається один аркуш, з якого дитина утворює жолоб. Усі учасники переміщуючись по чергово, утворюють суцільний жолоб та перекочують по ньому м'яч з лінії старту до лінії фінішу.

Рекомендації до виконання вправи: рух м'яча розпочинаємо по сигналу. Якщо він падає, можна розпочинати з місця падіння, або з початку – з лінії старту. М'яч не можна підтримувати чи підштовхувати руками. Виграє команда, яка швидше виконає завдання.

Список літератури

1. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020; С. 87-90.

2. Creative Team Building Activities and Exercises. Managerial Skills. Процитовано 15 травня 2012.
3. Demon Wheelers team building page. Процитовано 18 березня 2013.
4. Hackman, Michael Z.; Craig E. Johnson (2009). Leadership: A Communication Perspective (вид. Fifth). Long Grove, Illinois: Waveland Press, Inc. ISBN 978-1-57766-579-3.
5. Heathfield, Susan M. How to Build Powerfully Successful Work Teams. About.com. Процитовано 15 травня 2012.
6. Heathfield, Susan M. Keys to Team Building Success. Процитовано 26 березня 2012.
7. Тимбілдинг. Доступно: <https://itstatti.in.ua/18-biznes/490-timbilding.html#punkt-1>
8. Team building як засіб формування командного духу в дитячому колективі. Доступно: <https://www.youtube.com/live/AWjigESOjLI?si=bA6gBQNu0ePUzBgF>
9. What are team building activities?. PowTeach. 28 червня 2013. Архів оригіналу за 24 вересня 2013. Процитовано 29 серпня 2013.
10. What is team building? BusinessDictionary.com. Процитовано 15 травня 2012.

Бойченко Н.В., <http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

**ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ФІТБОЛАМИ ПРИ
ВИВЧЕННІ ОСНОВ
ТЕХНІКИ ДЗЮДО**

***Харківська державна академія фізичної
культури***

Abstract: *The paper describes exercises with fitballs aimed at studying the basics of judo technique, which corresponds to the age of 6-7 years. The exercises are selected in accordance with the normative requirements of the initial training group in judo. Exercises with a fitball are offered for studying the basics of self-insurance, for fixing the technique of unbalancing, for studying the technique of throwing through the hip and back foot.*

Keywords: judo, technique, exercises, fitballs, standards.

Спорт завжди висуває до фахівців підвищені вимоги до якості підготовки на різних етапах багаторічного навчально-тренувального процесу. Особлива роль у підготовці дзюдоїстів групи початкової підготовки відводиться формуванню у них основ техніки [2, 4, 5, 6]. Увагу привертають дослідження авторів спрямовані на навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом [1, 3, 7, 8].

За нормативними вимогами групи початкової підготовки віку 6-7 років передбачають виконання вимог на 6 кю (білий пасок): технічно вірне виконання стойок, самостраховки, зав'язування паску, складання кімоно, пересування з суперником, виведення з рівноваги, виконання захватів. Враховуючи це, було здійснено підбір вправ с фітболами, спрямованих вивчення основ техніки в дзюдо, що відповідає віку 6-7 років (вправи з фітболом для вивчення основ самостраховки, для закріплення техніки виведення з рівноваги, для вивчення техніки кидку через стегно та задня підніжка).

Вправи з фітболом для вивчення основ самостраховки:

Вправа № 1:

В.П. – стойка на ногах, фітбол попереду, на раз – лягти животом на фітбол, руки вгору, на два – відштовхуючись ногами зробити пережат через фітбол з виконанням самостраховки вперед.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення рівноваги спортсмена, вірне виконання самостраховки.

Вправа № 2:

В.П. – стойка на ногах, фітбол попереду, лягти животом на фітбол, руки вгору, відштовхуючись ногами зробити пережат через фітбол з виконання самостраховки вперед.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення рівноваги спортсмена, вірне виконання самостраховки.

Вправа № 3:

В.П. – стойка на ногах, фітбол попереду, на раз – лягти животом на фітбол, руки вгору, на два – відштовхуючись ногами зробити переكات через фітбол на праве (ліве) плече з виконання самостраховки через плече.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення рівноваги спортсмена, напрямок руху до плеча, вірне виконання самостраховки.

Вправа № 4:

В.П. – стойка на ногах, фітбол попереду, лягти животом на фітбол, руки вгору, відштовхуючись ногами зробити переكات через фітбол на праве (ліве) плече з виконання самостраховки через плече.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення рівноваги спортсмена, напрямок руху до плеча, вірне виконання самостраховки.

Вправа № 5:

В.П. – спортсмен сидить на фітболі, тренер позаду тримає його за тулуб. Поступово зміщуючи таз вниз до татами дзюдоїст прижимаючи підборіддя до грудей робить падіння на спину з виконання самостраховки.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення тазу, голови, вірне виконання самостраховки.

Вправа № 6:

В.П. – спортсмен стоїть на колінах ноги нарізно, фітбол знаходиться за спиною обхоплений руками та ногами дзюдоїста та щільно прижаний до тазу та попереку, голова піднята вгору. Подавши таз вперед та прогнувшись у попереку дзюдоїст прижимаючи фітбол до себе робить накат вперед.

Техніка безпеки: акцентувати увагу на положення тазу, голови, вірне виконання накату.

Вправи з фітболом для закріплення техніки виведення з рівноваги:

Вправа №1:

В.П. – партнери стають обличчям один до одного у положення правосторонньої (лівосторонньої) стойки, один з партнерів притискає до грудної клітини фітбол, інший обхвачує фітбол, імітуючи захват. Необхідно

використовуючи техніку виведення з рівноваги назад штовхнути партнера, змушуючи зробити його шаг назад.

Техніка безпеки: підбір дзюдоїстів здійснюється у відповідності до вагової категорії. Слідкувати вірністю захвату, напрямком руху рук, роботою ніг. Слідкувати за кількістю поштовхів.

Вправа №2:

В.П. – партнери стають обличчям один до одного один у положення фронтальної стойки, один з партнерів притискає до грудної клітини фітбол, інший обхвачує фітбол з правосторонньої (лівосторонньої) стойки, імітуючи захват. Необхідно використовуючи техніку виведення з рівноваги вперед змусити партнера стати навшпиньки.

Техніка безпеки: підбір дзюдоїстів здійснюється у відповідності до вагової категорії. Слідкувати вірністю захвату, напрямком руху рук, роботою ніг.

Вправа №3:

В.П. – партнери стають обличчям один до одного у фронтальній стойці, один з партнерів притискає до грудної клітини фітбол, інший обхвачує фітбол, імітуючи захват. Необхідно використовуючи техніку виведення з рівноваги вліво (вправо) змусити партнера перенести вагу тіла на ліву (праву) ногу.

Техніка безпеки: підбір дзюдоїстів здійснюється у відповідності до вагової категорії. Слідкувати вірністю захвату, напрямком руху рук, роботою ніг.

Вправа №4:

В.П. – партнери стають обличчям один до одного у положення правосторонньої (лівосторонньої) стойки, один з партнерів притискає до грудної клітини фітбол, інший обхвачує фітбол, імітуючи захват. Необхідно використовуючи техніку виведення з рівноваги вперед-вліво (вперед-вправо) вирвати фітбол з рук партнера. Техніка безпеки: підбір дзюдоїстів здійснюється у відповідності до вагової категорії. Слідкувати вірністю захвату, напрямком руху рук, роботою ніг.

Вправа №5:

В.П. – партнери стають обличчям один до одного у положення правосторонньої (лівосторонньої) стойки, один

з партнерів притискає до грудної клітини фітбол, інший обхвачує фітбол, імітуючи захват. Необхідно використовуючи техніку виведення з рівноваги назад-вліво (назад-вправо) змусити партнера відхилитись назад та вирвати фітбол з рук.

Техніка безпеки: підбір дзюдоїстів здійснюється у відповідності до вагової категорії. Слідкувати вірністю захвату, напрямком руху рук, роботою ніг.

Вправа з фітболом для вивчення техніки кидку задня підніжка:

В.П. – правостороння стойка, руки обхоплюють фітбол. Зробити крок лівою ногою вперед-всторону переносючи центр ваги на неї, винести праву ногу вперед та ставлячи її на татамі впасти вперед на фітбол.

Техніка безпеки: вправу виконувати в обидві сторони, слідкувати за щільністю захвату фітболу притискаючи його до грудей, постановкою ніг. Обов'язкове страхування спортсмена тренером після зіткнення з татамі.

Вправа з фітболом для вивчення техніки кидку через стегно:

В.П. – правостороння стойка, руки обхоплюють фітбол. Зробити крок правою вперед-вліво зробивши перенос центру ваги на неї, зробити поворот в полуприсіді на 180 градусів правим боком та виконати перекид через праве плече.

Техніка безпеки: вправу виконувати в обидві сторони, слідкувати за щільністю захвату фітболу притискаючи його до грудей, постановкою ніг. Обов'язкове страхування спортсмена тренером після зіткнення з татамі.

Запропоновані вправи дозволять покращити ефективність навчально-тренувального процесу дзюдоїстів в групах початкової підготовки. По-перше вправи з фітболами допомагають зміцнити м'язи корпусу та покращити роботу різних груп м'язів, що важливо для підвищення стійкості та розвитку загальної фізичної координації. Це особливо корисно для дзюдоїстів, оскільки вони повинні мати сильні м'язи для підтримки свого тіла

під час кидків і падінь. По-друге вправи з фітболами допомагають підвищити рухливість суглобів та розтяжку м'язів. Це може покращити техніку дзюдоїстів та дозволити їм виконувати рухи з більшою легкістю та точністю. По-третє вправи з фітболами можуть допомогти дзюдоїстам подолати психологічний бар'єр при падінні на татамі. Вони можуть навчити спортсменів контролювати своє тіло та впевнено виконувати рухи, що зменшує страх перед падінням під час тренувань та змагань. Основним є той факт, що фітболи доступні та прості у використанні. Вони не вимагають спеціального обладнання і можуть бути використані в будь-якому місці.

Загалом, використання фітболів у тренувальному процесі дзюдоїстів може бути корисним доповненням до їхньої підготовки, допомагаючи розвивати фізичні та психологічні навички, необхідні для успішного виступу на татамі.

Список літератури

1. Бойченко Н. В., Чоботько М. А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. *Єдиноборства*. № 3 (13). – 2019. – С. 13-20.
2. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. *Наука в олимпийском спорте*. № 2. – 2015. – С. 73–80.
3. Дяченко А. А. Використання засобів фітбол-аеробіки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*. Том 5. – 2015. – С. 52-55.
4. Мартинов Ю. О., & Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2(130). – 2021. – С. 86-89. DOI:10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).19
5. Ніколаєв В. А., & Чіжаєв П. І. Особливості тренувального процесу юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 3К(110). – 2019. – С. 399-402.
6. Пилипенко Н. И., & Шевцов А. А. Особенности

обучения базовым техническим двигательным действиям юных дзюдоистов. *Актуальные научные исследования в современном мире.* (4-4). – 2020. – С. 118-123.

7. Чоботько М. А. Особенности методики обучения дзюдоистов новичков. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях.* 2018. – С. 75-78.

8. Чоботько М. А., Чертов І. І., Бойченко Н. В., Зантарая Г. М., Чоботько І. І. Застосування вправ з фітболом при навчанні техніці кидків в дзюдо. *Единоборства.* № 4 (14). – 2019. – С. 127-137. DOI:10.15391/ed.2019-4.13

Булич О. О.¹

Наумчук В. І.², <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

^{1,2} *Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

Annotation. The article defines the goals and task of technical and tactical training in football, reveals its essence and relationship with other components of the educational and training process, substantiates the organizational and pedagogical conditions for the formation of technical and tactical actions of young football players.

Keywords: football, technical and tactical actions, sports training.

Постійне зростання рівня футболу вимагає неухильного вдосконалення спортивної підготовки юних футболістів, зокрема, техніко-тактичної складової цього складного педагогічного процесу. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду показують, що формування техніко-тактичної майстерності футболістів відноситься до числа пріоритетних питань. Тому особливі актуальності набувають питання досконалого оволодіння юними футболістами системою ігрових прийомів – обумовленими

правилами руховими діями, а також визначення необхідних умов, що підвищують ефективність формування відповідних умінь та навичок. У теперішній час думки фахівців щодо формування техніко-тактичних дій у юних спортсменів різняться. Зокрема одна група науковців (К. Бліт, І. Адаменко) пропонує певний набір засобів техніко-тактичної підготовки; інша група (С. Підпап'яно, В. Наумчук) – зосереджує увагу на пошуку раціональної структури навчання руховим діям, а ще одна група (С. Кшинін, Ч. Лі) рекомендує зменшити час на виконання спеціальних рухових дій, максимально наближаючи їх до змагальних умов. Незважаючи на значний інтерес науковців до питань спортивної підготовки юних футболістів, проблема формування у них техніко-тактичних дій як у теоретичному, так і практичному аспектах залишається ще недостатньо дослідженою.

Зміст та особливості ігрової діяльності в футболі потребують від кожного гравця здійснення якісного аналізу ситуації, що постійно змінюється, її передбачення та ефективного реагування з використанням великого обсягу рухових дій у різноманітних поєднаннях і варіаціях. При цьому кожна рухова дія футболіста характеризується зовнішньою і внутрішньою стороною [4]. Під зовнішньою стороною прийнято розуміти спосіб вирішення рухового завдання з певною руховою структурою, за законами біомеханіки, відповідно до особливостей конкретної ситуації. Ця сторона ігрових дій гравця пов'язується з технікою футболу. Іншу сторону ігрової діяльності, яка визначається фахівцями як тактика, складають психічні процеси, що пов'язані з вибором правильного вирішення певної ігрової ситуації.

Техніка гри у футбол являє собою сукупність спеціальних ігрових прийомів, які використовуються різними способами у різноманітних поєднаннях для ефективного вирішення рухових завдань, що забезпечують перевагу над суперником і спрямовані на досягнення поставленої мети. Відповідно технічна підготовка пов'язується з цілеспрямованим педагогічним

процесом, який забезпечує досконале оволодіння юним спортсменом системою рухів – технікою гри, що відповідає особливостям футболу і сприяє досягненню запланованих результатів.

Тактика футболу є сукупністю форм, засобів та методів ведення змагальної боротьби із суперником, що проявляється у доцільних діях гравців, спрямованих на досягнення поставленої мети. Вона ґрунтується на активності й творчості усіх гравців команди. Тактичні дії окремого футболіста мають вирішальне значення для досягнення перемоги. Чим вище тактичне мистецтво гравців, тим успішніше і раціональніше вони використовують свою техніку, фізичні якості, знання та вміння у різноманітних умовах. Тому тактична підготовка може вивчатися як педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами, засобами і методами ведення спортивної боротьби у змагальній діяльності.

Оскільки футбол є єдністю техніки і тактики, навчання юних спортсменів ігровим діям доцільно розглядати цілісним, одночасним й безперервним процесом, тобто як техніко-тактичну підготовку. Цей складний, логічно побудований багаторічний процес реалізується у різних формах та видах діяльності. Навчання техніко-тактичних дій має проходити поетапно, з послідовним їх ускладнення відповідно до наявних організаційно-педагогічних умов. Кожний етап навчання містить конкретні завдання щодо оволодіння технікою і тактикою футболу. Зокрема технічна підготовка передбачає постановку і реалізацію таких завдань: створення уявлень щодо техніки футболу; збільшення обсягу та різноманітності рухових умінь і навичок; досягнення високої стабільності та варіативності прийомів гри з поступовим їх перетворенням в ефективні змагальні дії; оптимізація структури рухових дій, їх динамічних та кінематичних параметрів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; підвищення надійності та результативності технічних дій в ігровій та змагальній діяльності; удосконалення технічної майстерності відповідно до розвитку практики футболу та сучасних

наукових надбань [1]. Комплекс завдань тактичної підготовки складають: ознайомлення із загальними поняттями та принципами певної системи тактичних дій; формування видів стандартного вирішення завдань, тактичних дій, які найбільшою мірою відповідають індивідуальним особливостям учня; розширення форм і способів дій з урахуванням не тільки особливостей футболістів, а й характеру дій гравців команди суперника; оптимізація й вдосконалення засобів тактичних дій відповідно до вимог сучасного футболу [6].

Техніко-тактична підготовка юних футболістів виступає як нероздільний педагогічний процес, спрямований на оволодіння учнями відповідною системою рухів та уміннями вправно її використовувати у змагальній діяльності для досягнення перемоги. Від того, наскільки повно володіє футболіст усім різноманіттям ігрових прийомів, як вправно й доцільно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, при активній протидії з боку суперника і часто – на фоні втоми, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів.

У системі багаторічної підготовки процес навчання та удосконалення рухових дій є постійним і нескінченним. Навчання певному ігровому прийому проводиться спочатку без протидії з боку суперника, потім – у взаємодії з партнером, з протидією одного опонента, далі – у взаємодії з двома партнерами, з протидією двох суперників і т. д. При цьому вважається доцільним навчати юних футболістів тактичним діям у такій послідовності, що передбачає поступове збільшення чисельності гравців: індивідуальні → групові → командні.

Зауважимо, що техніко-тактична підготовка не є ізольованим процесом, оскільки, наприклад, будь-який технічний аспект розв'язання ігрових завдань завжди взаємозв'язаний з інтелектуальними, тактичними, фізичними, психологічними можливостями спортсмена. Цей взаємозв'язок обумовлений комплексним характером ігрової діяльності та цілісністю рухових дій в футболі. Кожна дія гравця виникає як результат системи знань,

прояву фізичних і психологічних якостей, рухового досвіду і реалізується як цілісний ефект, як інтегративне утворення. Відсутність хоча б однієї зі складових або недостатній рівень оволодіння нею неминуче веде до зниження ефективності ігрової дії, а в підсумку – унеможлиблює досягнення високих спортивних результатів. Саме тому спортивна підготовка у футболі має передбачати оптимальну відповідність всіх її сторін з урахуванням повної реалізації можливостей гравців. Відповідно техніко-тактична підготовка юного футболіста повинна відбуватися у такому поєднанні з іншими сторонами спортивної підготовки, у якому здійснюватиметься їх взаємосприяння, завдяки чому підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості сприятиме зростанню інших. І навпаки. Шляхом розвитку інтелектуальних, психологічних й фізичних можливостей особистості вдосконалюватиметься техніка і тактика гравця.

У працях багатьох вчених та фахівців футболу зазначається, що якісне оволодіння техніко-тактичними діями неможливе без відповідного розвитку основних фізичних якостей: пружкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості [2; 3; 5; 7; 8]. Рівень розвитку вказаних якостей визначає раціональність форми рухів, адекватний їй ступінь додавання зусиль у різних їх фазах, координацію, точність і швидкість рухових дій. Оволодіння техніко-тактичними діями, їх результативність, надійність, стійкість і варіативність значною мірою забезпечується належним розвитком рухових здібностей.

Найважливішими педагогічними правилами раціональної побудови навчально-тренувального процесу є принципи спортивної підготовки, а саме: спрямованості на максимально можливі досягнення; поглиблену спеціалізацію та індивідуалізацію; безперервності навчально-тренувального процесу; єдності загальної і спеціальної підготовки; циклічності процесу підготовки; єдності поступового збільшення навантажень і їх тенденції до максимально можливих величин; хвилеподібності та варіативності динаміки навантажень; єдності та

взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості спортсмена; вікової адекватності багаторічної спортивної діяльності [5]. Усі принципи перебувають у тісному взаємозв'язку і взаємодоповнюють один одного.

Оскільки процес спортивної підготовки реалізується на основі вказаних принципів, вони можуть слугувати основними положеннями для розробки організаційно-педагогічних умов удосконалення будь-якого аспекту цього процесу, у тому числі й формування техніко-тактичних дій юних футболістів. При цьому під організаційно-педагогічними умовами розуміється не тільки результат спільних дій учасників навчально-тренувального процесу для досягнення цілей і завдань техніко-тактичної підготовки, а й чинники, що впливають на її ефективність [4].

Ефективність формування техніко-тактичних дій юних футболістів на етапі початкової підготовки залежить від упровадження в систему спортивної підготовки таких організаційно-педагогічних умов, як: узгодження завдань, змісту та показників техніко-тактичної підготовки з іншими сторонами процесу спортивної підготовки; дотримання послідовності й системності у вивченні ігрових прийомів з урахуванням сенситивних періодів та рухового досвіду гравців; забезпечення відповідності індивідуальних можливостей юного спортсмена пропонованим навантаженням і вимогам, що висуваються на сучасному етапі розвитку футболу.

Якісне становлення і розвиток технічної й тактичної майстерності юних футболістів у процесі їх багаторічної підготовки можуть бути забезпечені на основі єдності вищеназваних організаційно-педагогічних умов та дотримання кожної із них. Належна реалізація комплексу зазначених умов сприятиме досягненню максимально можливого для конкретної особистості рівня техніко-тактичної підготовленості, що дозволить отримати заплановані результати у змагальній діяльності.

Список літератури

1. Віхров К. Л. Футбол у школі. К.: КОМБІ ЛТД, 2004. 256 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
3. Наумчук В. І. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2017, 3, 264–268. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1542>
4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 144 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
6. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2005. 296 с.
7. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навчально-методичний посібник / укл. Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Дарійчук. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
8. Naumchuk V. I. Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2019, 7(4), 81-88. DOI: 10.13189/saj.2019.070403.

Грабик Н.М., <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>

Щербанюк В.В.

**ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ
ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ
Тернопільський національний педагогічний
університет
ім. В.Гнатюка**

Annotation. The purpose of the article is to reveal the main ways to improve training in sports aerobics. Based on the analysis of scientific and methodological sources, the main directions are identified, such as the improvement of

competitive programs, the use of innovative technologies in the study of competitive programs and their adaptation to changes in the rules and evaluation system, etc.

Keywords: sports aerobics, training improvement, ways.

Глобалізаційні процеси, які відбуваються в сучасному світі здійснюють вплив на розвиток спорту. Наслідками цього впливу є: постійне удосконалення системи підготовки спортсменів, зростання підготовленості та спортивної майстерності, можливість для спортсмена і тренера кар'єрного зростання, значне підвищення якості проведення змагань та спортивної конкуренції; проведення мегаспортивних подій, інформаційні й комунікаційні технології тощо [1].

Спортивна аеробіка також постійно розвивається, що призводить до удосконалення змагальних програм та відповідних змін в методиці підготовки спортсменів, підходів до тренувань. Спортивна аеробіка – повноцінна гімнастична дисципліна, в якій виступи схожі на вільні вправи спортивних гімнастів. В аеробіці використовуються елементи зі спортивної та художньої гімнастики, акробатики, стрибків на батуті. Зміст тренувальної та змагальної діяльності у спортивній аеробіці містить елементи цих видів спорту. Але в спортивній аеробіці більше уваги приділяють хореографії. Номери виконуються в інтенсивному темпі під динамічну музику. (<https://ugf.org.ua/gymnastics-discipline/aerobic-rules/>). Основна ідея полягає в тому, щоб виконувати ритмічні вправи та комплекси рухів під музику, дотримуючись високого ступеня координації, гнучкості та сили. Спортивна аеробіка динамічний, емоційний, видовищний види спортивної діяльності, який вимагає граничного прояву фізичних кондицій, техніко-тактичних навичок та психологічних якостей і [2].

Мета статті – розкрити основні шляхи удосконалення підготовки у спортивній аеробіці.

Аналіз науково-методичних джерел дозволив окреслити основні шляхи удосконалення підготовки у спортивній аеробіці.

Спортивна аеробіка визначається ритмічними та складнокоординаційними елементами, які оцінюються за їхньою естетикою та технічною вправністю. Якісне виконання різноманітних технічних елементів потребує достатньої фізичної підготовленості. Удосконалення програм дозволяє тренерам та спортсменам впроваджувати складніші та технічно високопродуктивні рухи, щоб здобути додаткові бали та створити імпресивні виступи.

Музика та хореографія відіграють значну роль у змагальній діяльності [3], тому складання програми виступів спортсменів з врахування сучасних музичних тенденцій та естетичних стандартів, крім технічного вдосконалення дозволяє робити виступи привабливими для глядачів та суддів. Хореографія повинна бути естетичною, виразною та відповідати загальній концепції виступу. Все має гармонійно поєднуватись музика, костюм, хореографія та емоції спортсмена під час виконання.

Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу (<https://sportplace.in.ua/places/federaciya-ukrainy-po-sportivnoi-aerobike-i-fitnessu>) періодично вносить зміни у правила та систему оцінювання змагань. Це може стосуватися, наприклад, введення нових категорій, критеріїв оцінки або розширення списку дозволених елементів. Програми тренувань потрібно адаптувати до таких змін для збереження конкурентоспроможності.

Використання інноваційних технологій, таких як аналіз руху, сенсори чи віртуальна реальність, може допомагати вдосконалювати тренувальні програми та техніку виконання рухів. Крім того, можна використовувати спеціальні програми для аналізу виступів та забезпечення зворотного зв'язку для спортсменів та тренерів.

Таким чином, підготовка у спортивній аеробіці вимагає від спортсменів поєднання фізичної підготовки,

технічної майстерності та творчого підходу. Вона надає можливість спортсменам виражати себе через рух та танець, створюючи захопливі та естетично дивовижні виступи.

Ускладнення змагальних програм у спортивній аеробіці обумовлює пошук шляхів ефективного вдосконалення технічної та фізичної підготовленості, а також адаптуватися до змін в правилах та оцінюванні, щоб залишатися конкурентоспроможними у цьому динамічному виді спорту.

Список літератури

1. Воропай С. М. Глобалізаційні тенденції розвитку сучасного спорту: позитивні та негативні наслідки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. - Вип. 3К (162). - С. 94-99.

2. Пасічна Т. В., Мохорт Л. В., Лозенко Н. М. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Електронний ресурс]. Київ : ФУСАФ, 2019. –98 с.

3. Тодорова В. Г. Місце хореографії в структурі змагальних програм спортсменів у спортивній аеробіці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2016. - Вип. 3. - С. 134-137.

Грінер В.І

Мартин В.Д., <https://orcid.org/0000-0001-6100-4724>

**ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ
ЖІНОК-ВАЖКОАТЛЕТОК У МАКРОЦИКЛІ
ТРЕНУВАНЬ**

***Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С.З.Гжицького***

Annotation

The article is dedicated to the development of quantitative parameters for the special physical preparation of qualified female weightlifters in the annual training cycle. The most rational periodization of preparation for weightlifters leading up to the most important competitions of the year has been identified. Quantitative values of the training workload for weightlifters in three weight categories during the mesocycles of preparation have been developed. Reserve directions for further improvement of the special strength training of qualified female weightlifters are outlined.

Keywords: special physical preparation, weightlifter, periodization, competition, mesocycle, microcycle, volume.

Актуальність. Гостра необхідність розробки комплексної теорії і методики жіночого важкоатлетичного спорту усвідомлюється фахівцями [1.2.3,], але розвиток поглиблених досліджень в цьому напрямку відбувається вкрай повільно. Особливо обмаль наукових досліджень, які стосуються спортивної підготовки кваліфікованих важкоатлеток.

При побудові тренувального процесу в жіночій важкій атлетиці більшість тренерів продовжують покладатися на методичні прийоми, запозичені з досвіду підготовки чоловіків-важкоатлетів, Якщо порівнювати середньомісячну кількість піднімань штанги висококваліфікованих спортсменів у підготовчому та змагальному періодах, то вона становить у жінок

відповідно 90 та 87% від навантаження чоловіків. Проте, фахівці зазначають, що стратегія розвитку жіночої важкої атлетики ні в якому разі не повинна базуватися на копіюванні засобів, що використовуються при підготовці чоловіків. Стан основних систем життєдіяльності організму жінок суттєво відрізняється від стану організму чоловіків [2,5]. Ці відмінні особливості повинні враховуватися при організації тренувального процесу. Необхідно зважати на те, що жіночий організм все ж таки слабше, ніж чоловічий, пристосований до великих фізичних навантажень, оскільки передпатологічний і навіть патологічний стан виникає набагато частіше і при суттєво менших м'язових зусиллях, ніж у чоловіків) [2,3,4,5].

Мета роботи: Дослідити основні параметри спеціальної підготовки кваліфікованих важкоатлеток у річному циклі тренувань.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети в дослідженні були застосовані такі методи як аналіз літературних джерел, спостереження, аналіз тренувальних щоденників. Нами були проаналізовані щоденники тренувань, в яких спортсменками записувалась виконана під час тренувальних занять робота та обраховувались обсяг та інтенсивність тренувальної роботи за окреме тренувальне заняття, мікроцикл, мезоцикл та період підготовки. Це дозволило узагальнити досвід побудови тренувальної роботи 37 важкоатлеток високої кваліфікації (1-го розряду, КМС, МС.), членів збірних команд різного рівня (у віці 16-26 років) під час централізованої підготовки до офіційних головних змагань року. Для виявлення усереднених даних спортсменки різних вагових категорій були згруповані у три групи вагових категорій – легку (45,49,55,59кг.); середню – (64,71,76кг.) та важку (81,87, понад 87кг.).

Результати дослідження. У зв'язку з тим, що календар міжнародних та всеукраїнських змагань з важкої атлетики у чоловіків та жінок має однакові терміни проведення, структура річної підготовки має достатньо типову структурно-організаційну схему (Табл.1)

Таблиця 1

Параметри підготовки важкоатлеток високої кваліфікації

Характеристики підготовки	Одиниця виміру	Кількість
Тривалість підготовки	День	342
Обсяг тренувальних днів	День	268
Обсяг тренувальних занять	День	754
Обсяг тренувальних мікроциклів	Цикл	48
Обсяг тренувальних мезоциклів	Цикл	11
Тривалість відпочинку	День	48
Загальний обсяг роботи	КПШ	16000-19000
Обсяг роботи за мезоцикл	КПШ	1300-1700
Максимальний обсяг роботи за мікроцикл	КПШ	600
Мінімальний обсяг роботи за мікроцикл	КПШ	200
Обсяг роботи протягом дня	КПШ	60-100

Таким чином, річний макроцикл підготовки розподіляється на два мезоцикли тривалістю приблизно 5-6 місяців кожний: перший – до чемпіонату Європи, що відбувається у квітні – травні (7-10 днів) та другий – до чемпіонату світу, який проводиться у жовтні-листопаді (7-10 днів). У кожному мезоциклі планується проведення трьох періодів підготовки - підготовчого, змагального та перехідного.

Підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею підготовки спортсменок до головних змагань року. Його тривалість сягає близько чотирьох місяців. Цей період можна розділити на два самостійних етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. Основним завданням загально-підготовчого етапу є розвиток провідних силових якостей (абсолютної

сили, вибухової сили, силової витривалості) та інших якостей (гнучкості, спритності) важкоатлеток. Завданням спеціально-підготовчого етапу є спеціальна швидкісно-силова підготовка, вдосконалення структури спеціально-підготовчих вправ, інтегральна підготовка.

У змагальному періоді вдосконалюються ті види підготовленості, які забезпечують інтегральну підготовку, яка в свою чергу обумовлює успішну участь важкоатлеток в основних змаганнях. Під час побудови тренувального процесу в цьому періоді плануються тільки змагальні мезоцикли, що обумовлено специфікою виду спорту, оскільки змагання у спортсменок тривають один день.

Завдання перехідного періоду тренувань спрямовані на відновлення організму спортсменок після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що скеровані на підготовку до наступного макроциклу. Тривалість перехідного періоду після макроциклу підготовки до чемпіонату Європи триває зазвичай 2-3 тижні, а після макроциклу підготовки до чемпіонату світу відповідно 4-5 тижнів. Основними засобами тренування у перехідному періоді є різноманітні види спорту (спортивні ігри, плавання та ін.), засоби активного відпочинку, а також використання широкого арсеналу реабілітаційних заходів.

У наших дослідженнях обсяг сумарної тренувальної роботи визначався у таких групах важкоатлетичних спеціально-підготовчих вправ: ривок, ривкові вправи, поштовх, поштовхові вправи у базовому мезоциклі підготовчого періоду та у змагальному мезоциклі. У зв'язку із відсутністю систематизованих даних у щоденниках більшості важкоатлеток, щодо використання ними загально-підготовчих вправ, ці дані глибоко нами не вивчались. Тривалість базового і змагального мезоциклів безпосередньої підготовки до головних змагань становила по 4 тижневих мікроцикла.

На основі статистичної обробки цифрового матеріалу виявлено, що загальний обсяг тренувальних навантажень – кількість піднімань штанги (КПШ) у першій групі вагових категорій становить: у базовому – 1671, у

змагальному мезоциклі – 1408. У другій групі в базовому мезоциклі – 1553, змагальному – 1341, а в третій групі у базовому – 1650, у змагальному – 1351 (табл.2).

Таблиця 2

Обсяг тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації у мезоциклах підготовки

Група вагових категорій, кг	Мезоцикл підготовки				Різниця, %	p
	Базовий		Змагальний			
	- ō	m	- ō	m		
Легка (45,49,55,59)	167 1*	84, 3	14 08	59, 1	- 15,7	<0 ,05
	106 0	69, 7	97 3	41, 7	-8,2	>0 ,05
Середня (64,71,76)	155 3	122 ,4	13 41	58, 9	- 13,7	>0 ,05
	106 4	86, 5	93 8	47, 0	- 11,8	>0 ,05
Важка (81,87, понад 87)	165 0	86, 3	13 51	56, 3	- 18,1	<0 ,01
	113 4	46, 7	93 1	41, 7	- 17,9	<0 ,01

Примітки: * верхній рядок – загальний обсяг роботи (КПШ), нижній рядок – обсяг роботи у спеціально-підготовчих вправах (КПШ).

Висновки та перспектива подальших досліджень. Одними з резервних напрямків подальшого удосконалення спеціальної силової підготовки кваліфікованих жінок-важкоатлеток ми вважаємо:

1. Врахування анатоμο-фізіологічних особливостей жіночого організму при побудові тренувальних програм із удосконалення спеціальної силової підготовки важкоатлеток.

2. Підвищення технічної майстерності шляхом удосконалення внутрішньом'язової та міжм'язової координації.

3. Удосконалення здатності до комплексного прояву сили і швидкості м'язового скорочення (потужності) та її цілеспрямованого розвитку.

4. Підбирати спеціально-допоміжні засоби, які б за структурою руху, наявністю основних фаз, розподілом м'язових зусиль та режимом м'язової діяльності моделювали змагальні вправи.

5. Шляхом педагогічного експерименту розробити методику удосконалення спеціальної силової підготовки кваліфікованих важкоатлеток у підготовчому та змагальному періодах підготовки, визначивши оптимальний рівень тренувальної роботи у спеціально-допоміжних та класичних вправах тим самим зменшивши негативний вплив від занять з обтяженнями на організм жінок.

6. Для спортсменок високої кваліфікації необхідно вибудовувати індивідуальні моделі підготовки з урахуванням вагової категорії та циклічностей і особливостей протікання ОМЦ кожної важкоатлетки зокрема.

Список літератури:

1. Олешко В.Г. Силкові види спорту. К.: Олімпійська література. 1999. С. 78-99.

2. Драч М. М., Мартин В. Д. Теоретико-методичні аспекти удосконалення системи спеціальної силової підготовки кваліфікованих важкоатлеток // Молода спортивна наука України: Зб. наук пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2005. Вип. 9. Т.1. С. 85.

3. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетіці. К.: Національний університет фіз. виховання і спорту, вид-во «Олімп. л-ра»; 2018. 332 с.

4. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: Навч. посіб.. К.: ДІА; 2011. 444 с.

5. Методичні рекомендації з актуальних питань жіночої важкої атлетіки та атлетизму: К., 1993. С. 41-47.

Губенок Г. Ю.
Романенко В. В.

**АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОМИЛОК ТАЕКВОНДИСТІВ-
НОВАЧКІВ ВІКОМ 10-12 РОКІВ В ТЕХНІЦІ
ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСІВ ФОРМАЛЬНИХ ВПРАВ
Харківська державна академія фізичної культури**

Annotation. The paper examines the evaluation criteria of formal exercises, as well as the main mistakes of novice taekwondo players aged 10-12 years while performing sets of formal exercises. In addition, a survey of trainers was conducted regarding their methods of training formal exercise complexes for novice taekwondo athletes.

Keywords: taekwon-do, pattern, tul, technique, punch, kick, stance, block.

Текст публікації; таеквон-до - це багатогранне бойове мистецтво, яке поєднує в собі велику кількість різновидів змагальних програм. Одна з таких програм є туль або формальні вправи [1]. Формальні вправи (туль) - це комплекси вправ, що складаються з основних атакуючих та захисних дій, що виконуються в логічно обґрунтованій послідовності. Учень імітує поєдинок з кількома суперниками. При цьому виконуються різні атакуючі чи захисні дії, що відповідають "обставинам, що склалися" [3]. До атакуючих дій відносяться удари, а до захисних – блоки. Складність виконання формальних вправ полягає у поєднанні складних координаційних рухів, сили, ритму, балансу та правильності виконання усіх рухів в регламентованому порядку. Вони є важливою частиною підготовки та оцінки спортсменів в цьому виді бойового мистецтва. Вивчення формальних вправ є одним з ключових аспектів навчання та підготовки у цьому виді спорту [1;5]. Тому дуже важливо з самого початку дати новачкам правильне розуміння про виконання формальних вправ, а також їх важливість. Це допоможе відразу отримати базовий рівень техніки виконання тулей і в майбутньому полегшити вивчення нових комплексів, а також вдосконалення вже вивчених [6].

Удари – це атакуючі дії, які виконуються руками або ногами, з метою нанести супротивнику пошкодження. Удари в тулях виконуються у визначеній послідовності [2].

Блоки представляють собою рухи та техніки оборони, які виконуються для захисту від ударів супротивника. Блоки в тулях включають в себе різні способи перешкоджання ударів та захисту від них [4].

Стійка - це специфічне розташування тіла та конкретних позицій рук і ніг, яке відповідає певній техніці чи моменту в тулі.

«Хвиля» використовується для передачі енергії і сили в удар або блок. Хвиля включає в себе координацію рухів тіла, ніг, і рук, щоб генерувати потужний удар або блок. Вона передбачає використання ваги і обертання корпусу для створення імпульсу в руху. Хвиля є однією з ключових технік у таеквон-до, і вивчення її допомагає покращити якість та ефективність ударів та інших рухів в цьому виді бойового мистецтва. Вона також враховується при оцінці виконання туль.

Техніка - вказує на спосіб виконання певного руху, удару, блоку, або іншої бойової дії. Техніка включає в себе правильний спосіб виконання цих дій з точністю і координацією, щоб досягти максимальної ефективності та точності у бойовому мистецтві. Кожна техніка має свою власну механіку та правила виконання [3].

Усі технічні дії у комплексах формальних вправ регламентуються енциклопедією, яка була написана засновником таеквон-до, генералом Чой Хон Хі. А для оцінки виконання тулей були створені спеціальні критерії відносно складових комплексів формальних вправ:

Складові	Оцінки
Технічне наповнення	10 балів
Сила	6 балів
Баланс	6 балів
Контроль дихання	6 балів
Ритм	6 балів

Технічне наповнення, а саме правильність виконання усіх технічних дій є найголовнішим критерієм оцінки. Лише дотримуючись правильної техніки при

виконані туль, можна досягти успіху в інших складових. Тому під час вивчення технічних рухів або комплексів формальних вправ, в першу чергу треба звертати увагу на правильність виконання кожної дії.

Опираючись на дані критерії оцінки було проведено аналіз відеоматеріалів з атестацій таеквондистів-новачків, які виконували 3 перші комплекси формальних вправ, такі як: «саджу чіругі», «саджу макі» , « чон-жи туль». Для цього було обрано 3 групи 1 року початкової підготовки. Всього було проаналізовано 35 єдиноборців.

Результати аналізу відеоматеріалів показали, що 28 (80 %) спортсменів-новачків не виконують технічного руху «хвиля».

20 (57 %) єдиноборці новачків не освоїли техніки виконання стійок. Тому під час виконання комплексів формальних вправ вони припускали помилки у цій складовій.

15 (43 %) таеквондистів-новачків мають неправильне виконання захисних дій. Підчас динамічного виконання туля, спортсмени виконують неправильно замах перед блоком, що призводить до зниження сили.

5 (14%) таеквондистів під час виконання комплексу формальних наносили удари і блоків не в регламентований рівень.

Після аналізу відеоматеріалів та виявлення основних помилок, була сформована анкета для опитування тренерів. В цю анкету входили наступні питання :

1. Вкажіть, скільки часу Ви виділяєте на вивчення традиційної техніки та комплексів формальних вправ:

- розподіляю тренування на 2 частини, традиційна техніка та прикладна;
- розподіляю роботу над традиційною технікою та прикладною на мікроцикли
- виділяю на традиційну техніку час за необхідністю (перед атестацією);
- перший рік навчання повністю виділяю на викладання традиційної техніки

2. Вкажіть, як Ви навчаєте дітей комплексам формальних вправ:

- по одній дії, яку дроблю на підготовку (хрест/замах, хвиля) та основну, блок/удар у стійці;
- по одній/дві дії цілком

3. Вкажіть, чи приділяєте Ви увагу технічному руху «хвиля», під час навчання комплексу формальних вправ:

- так;
- ні;

4. Вкажіть, чи використовуєте Ви додаткові завдання з метою покращення вивченої традиційної техніки, перед тим, як вивчати комплекси формальних вправ:

- так;
- ні;

В опитуванні приймали участь 23 тренери. Після опитування виявилось, що 3 (13 %) виділяють половину основної частини заняття на вивчення традиційної техніки таеквон-до, а іншу частину на відпрацювання прикладної техніки. Ще 2 (9 %) тренери розподілять час на вивчення за мікроциклами, чергуючи вивчення традиційної техніки та комплексів формальних вправ з тренуваннями іншого напрямку. 16 (70%) зазначили, що починають вивчати тулі та необхідну техніку для них лише з наближенням часу атестації. 2 (9%) тренер в першому році навчання сконцентрувався на викладанні класичної техніки та формальних вправах.

4 (17 %) тренери зазначили, що під час вивчення формальних вправ виконується методом розділення одного руху на 2 частини: підготовчу (замах/хрест, хвиля) та основну (крок з блоком або ударом). 19 (83 %) тренерів обрали метод вивчення цілком по одному або двом діям

3 (13%) тренери зазначили, що підчас вивчення техніки виконання формальних вправ вони приділяють увагу на хвилеподібність переміщення та намагаються скорегувати біомеханіку рухів. 20 (87 %) тренерів не приділяють цьому уваги.

20 (78 %) тренерів не використовують додаткові вправи з метою роботи над технікою рухів і одразу переходять до вивчення тулей. З (13 %) тренери зазначили використовують додаткові вправи, перед тим, як вивчати комплекси формальних вправ, з метою вдосконалення вивченої техніки.

Аналіз відеоматеріалів показав основні помилки виконання комплексів формальних вправ у таеквондистів-новачків віком 10-12 років.

Результати опитування тренерів показали, що більшість тренерів не приділяють достатньої уваги розвитку та навчанню традиційної техніки та комплексам формальних вправ. Вивчають прискорено тулі, не приділяючи достатньої уваги деталям техніки виконання формальних вправ.

У майбутньому заплановано розробити власну методику навчання комплексам формальних вправ таеквондистам-новачкам віком 10-12 років.

Список літератури

1. Гончарова Л.О. "Специфіка виконання техніки в таеквондо у дітей віком 10-12 років: аналіз та практичні рекомендації." *Вісник фізичної культури і спорту № 2*. 2016. С. 48-55.
2. Іваненко Олександр, Хуртенко Максим, Хуртенко Оксана. Характеристика формальних комплексів ката в карате. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : електронний збірник наукових праць XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. 2022. С. 62-66.
3. Ковальчук О.В., Чуб О.М. Особливості застосування техніко-тактичного арсеналу спортсменів на змаганнях в контактних розділах карате-до. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*. 2018. С. 58-59.
4. Оксана Ковальчук, Андрій Зінов'єв. Сучасні тенденції карате-до в системі східних єдиноборств. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*

: матеріали XXVIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 2020. С. 122-126.

5. Шаповалов О.С. "Технічні помилки та психологічні аспекти навчання таеквондо дітей віком 10-12 років." *Спортивна наука та практика* № 5. 2019. С. 37-44.
6. Alexander Koshcheyev. Technical training in the non-olympic taekwondo (poomsae) direction during the initial preparation phase. *II. Науковий напрям*. 2020. С. 157-164.

Гуменюк С. В.¹, <https://orcid.org/0000-0003-0872-1470>
Атаманчук К. В.²

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

^{1, 2}. **Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка**

Annotation. *The article analyzes the peculiarities of the use of fitness technologies in physical education and sports. It turns out that one of the most common methods is the development of fitness programs and technologies that are becoming more and more popular. The fitness technologies most often used in physical education and sports are defined: interactive simulators, physical activity trackers and virtual simulators.*

Keywords: *fitness technologies, physical culture, sports, interactive simulators, physical activity trackers, virtual simulators*

Проблеми здоров'я та фізичної активності людини завжди була актуальними та пріоритетними для суспільства. З метою покращення рухової активності населення, дедалі частіше використовують сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в процесі фізичного виховання та спорту. Одним із найперспективніших напрямів реалізації цих завдань вбачають у розробці, обґрунтуванні та впровадженні фітнес-технологій, які спрямовані на створення умов для залучення широких

верств населення до оздоровчих програм, стимулювання інтересу до занять фізичними вправами, відновлення після навчальних та виробничих занять, сприяння в задоволенні мотивів та інтересів особистості під час дозвілля [4]. Оздоровчий напрямок фітнесу в даний час являє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності спрямовану на досягнення і підтримку оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації [1].

Мета статті: на основі літературних джерел проаналізувати та визначити особливості використання фітнес-технологій у фізичній культурі та спорті.

Слід зазначити, що в останнє десятиліття суспільна думка все більше стала зосереджувати свою увагу на становленні людини, як гармонійної особистості. Важливою складовою становлення особистості виступає фізичний розвиток, який є інвестицією у здорове майбутнє людини. Саме тому, Міністерством освіти і науки України було видано постанову «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». Метою якої є забезпечення учасників освітнього процесу закладів загальної середньої освіти та закладів професійної (професійно-технічної) освіти оздоровчою руховою активністю, фізичним вихованням та спортом для всебічного гармонійного розвитку та підтримки здоров'я, як найвищої соціальної цінності в державі, виявлення резервних можливостей організму [3].

Одним із найпоширеніших методів є розробка фітнес-програм та технологій, які стають все більш популярними, як спосіб стеження, покращення здоров'я та фізичної форми. Фітнес-технології включають в себе широкий спектр інноваційних рішень, які стають в нагоді людям у підтриманні здорового способу життя та рухової активності, підвищення психічного та психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам. Ці технології можуть варіюватись від фітнес-трекерів і розумних годинників до програм та пристроїв, які пропонують персоналізовані та спеціально розроблені плани тренувань і порад щодо харчування, які допомагають людям контролювати та підвищувати фізичне

здоров'я. Значною перевагою застосунків є можливість стежити за такими показниками, як кількість кроків, витрачені калорії за день, пульс, ЧСС та інші параметри здоров'я. Також, такі застосунки, можуть містити програми відео-тренувань, які дають змогу користувачам займатись з будь-якого зручного для них місця [2].

За останні роки використання фітнес-технології значно зросло, оскільки, все більше людей почало усвідомлювати цінність занять фітнесом, активний відпочинок та фізичну активність. Також, вони все більше і більше набувають популярності в фізичній культурі та спорті. Ми можемо виділити декілька фітнес технологій, що найчастіше використовуються у фізичній культурі та спорті. Зокрема, інтерактивні тренажери, трекери фізичної активності та віртуальні тренажери.

Інтерактивні тренажери – це комп'ютеризовані тренажери, які дають змогу користувачу отримати індивідуальне тренування, корисні функції та миттєвий фідбек, що дозволяє тренуватись із більшою продуктивністю. Приклади інтерактивних тренажерів, які використовуються у спортивних залах та фітнес центрах:

- *бігова доріжка з екраном* – це тренажер із вбудованим екраном, на якому відображаються інтерактивні тренування та пейзажі, маршрути, які користувач може змінювати;

- *велотренажери зі змінним опором* – це тренажери, які дозволяють регулювати опір педалювання в залежності від рівня підготовленості та потреб користувача. Такі тренажери мають різні рівні опору, які можна налаштувати вручну або ж за допомогою програмного забезпечення. У деяких велотренажерах вбудованні електронні датчики, з допомогою яких, можна відстежувати пульс, швидкість, відстань, час та кількість калорій спалених під час тренування. Також, деякі моделі мають вже готові програми тренування, які дозволяють користувачам обирати між різними тренувальними режимами та програмами;

- *тренажери для заняття кросфітом* – це тренажери, які відтворюють різноманітні рухи, що

використовуються у кросфіті, дозволяють тренувати фізичні якості: витривалість, швидкість, гнучкість, тощо;

– *тренажери для гірського лижування (Ski Simulator, Endless Slope)* – дозволяють користувачам тренувати свої навички гірського лижування в зручних умовах, користуючись відео та інтерактивними іграми на екрані. Одним із таких тренажерів є симулятор гірського лижування, користувачі мають змогу керувати своїми рухами, стоячи на спеціальній платформі, яка рухається відповідно до нахилу екрану, що дозволяє тренувати техніку та реакцію;

– *тренажери для заняття боксом та інших бойових видів (FightCamp)* – дані тренажери використовують датчики рухів, які аналізують техніку, відтворюють рухи, що використовуються у боксі та дозволяють користувачу тренуватись із різною інтенсивністю, покращити техніку та координацію.

Трекери фізичної активності – це пристрої, що дають змогу відстежувати кількість пройдених кроків за день, норму та витрачену кількість калорій та низку інших показників, що стосуються фізичної активності. А також, вони допомагають відслідковувати прогрес, мотивують та покращують особисті результати. Прикладами таких трекерів фізичної активності є:

– *фітнес-браслети* – це невеликі за розміром пристрої, які зазвичай, носять на зап'ясті, вони дають змогу контролювати такі показники, як пульс, ЧСС, кількість кроків та пройденої відстані, тощо;

– *смарт-годинники* – це годинники, які мають функцію контролю фізичної активності, деякі фізіологічні показники, кількість пройдених кроків та дистанцію. Завдяки вбудованій функції GPS, деякі годинники можуть відстежувати точні маршрути;

– *мобільні додатки для фітнесу* – застосунки для смартфонів, які дозволяють користувачу визначати фізіологічні показники, відстежувати динаміку фізичної активності а також в деяких додатках є можливість спілкування із іншими користувачами;

Наприклад, Virtuagym – це мобільний додаток, який містить більше 4000 тисяч різних вправ та тренувань, що дозволяють створювати індивідуальні та персоналізовані тренування. MyFitnessPal – додаток, який дозволяє відстежувати фізіологічні показники та фізичну активність, також він містить блок тренувань та вправ;

– *електронні тренувальні щитки (Reflex Ball, Quickter Soccer Trainer)* – пристрої за допомогою яких, можна відстежувати інтенсивність, швидкість та кількість ударів.

Віртуальні тренажери – це програмне забезпечення, яке дозволяє користувачам тренуватись у віртуальному середовищі, особливо корисними такі тренажери є для спортсменів. Приклади віртуальних тренажерів:

– *віртуальні велотренажери* – це тренажер, який дає змогу тренуватись віртуально на велотренажері, він під'єднується до комп'ютера чи телефону, і за допомогою спеціальних програм, моделюють різноманітні траси та умови велосипедних змагань, таким чином сприяє підвищенню ефективності тренування;

Zwift – це віртуальний тренажер для велосипедистів, він дозволяє тренуватись в режимі онлайн, користувачі можуть змагатись з іншими учасниками;

– *віртуальні бігові доріжки (Woodway 4Font, Peloton Tread, NordicTrack Commercial X32i)* – спеціальні доріжки, що підключаються до комп'ютерної програми та імітують різні маршрути та умови бігу;

– *тренажери з використанням VR (BOXVR, VirZOOM, Oculus Fit)* – дозволяють тренуватись у різних віртуальних середовищах, наприклад, ліс, гори та виконувати різноманітні види фізичної активності та спорту.

Отже, ми можемо зробити висновок, що використання фітнес-технологій у фізичній культурі та спорті, а також у широкому колі суспільства є ефективним та надзвичайно зручним, адже, вони допомагають збільшити рівень фізичної активності, покращити ефективність тренувань, а також мають високий рівень

емоційності. Окрім того, фітнес-технології дозволяють аналізувати техніку виконання вправ, що дає змогу спортсменам й любителям, виявляти недоліки, коригувати їх та підвищувати якість тренувань.

Список літератури

1. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2015. №1. С.22-25.

2. Гулька О. В., Гуменюке С. В., Кардаш С. О. [Мобільні застосунки як засіб підвищення рухової активності студентів під час дистанційного навчання](#). *Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції*. Дрогобич: Посвіт, 2022. С.232-240.

3. Дутчак М.В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М.В. Дутчак. Київ, 2009. 40 с.

4. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року Постанова МОН № 1089 від 4 листопада 2020 р.

Гуменюк С. В.¹, <https://orcid.org/0000-0003-0872-1470>

Басараб А. К.², <https://orcid.org/0009-0006-6110-8367>

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИТЯЧИХ ЗМАГАНЬ З КІННОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

1, 2. Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Annotation. *The article analyzes the peculiarities of special children's equestrian competitions for riders aged 4 to 11 years in Ukraine. It was determined that riders under the age of 14 take part in two Olympic equestrian disciplines, dressage and show jumping. The main tasks of special children's competitions «Olympic StartUp» are: checking the*

rider's training according to the international system of children's equestrian competitions.

Keywords: *equestrian sport, riders, children's competitions, dressage, show jumping.*

В Україні протягом останніх років все більшої популярності серед дітей дошкільного та молодшого шкільного віку набувають верхова їзда та кінний спорт. Як наслідок в нашій країні зростає кількість кінно-спортивних заходів, в яких можуть приймати участь вершники цього віку.

Кінний спорт – це технічно складна дисципліна, індивідуальний вид спорту, в якому високого результату можна досягти через взаємодію людини і коня. У кінному спорті виділяють класичні дисципліни, які включені в програму Ігор Олімпіад (виїздка або вища школа верхової їзди, подолання перешкод або конкур, триборство), та неолімпійські дисципліни (дайвінг, пробіги, вольтижування, рейнінг та інші) [3, с.4]. В Україні вершники до 14 років приймають участь у двох олімпійських дисциплінах кінного спорту: виїздка і конкур.

Мета статті – проаналізувати стан та особливості кінно-спортивних заходів в Україні для вершників віком від 4-х до 11 років.

Згідно із «Загальним регламентом змагань з кінного спорту в Україні» до категорії «діти» належать вершники віком від 12 до 14 років, до категорії «поні-вершники» - особи віком від 12 років до 16 років, які стартують на поні. Вершники віком від 6 до 12 років можуть приймати участь лише у спеціальних дитячих змаганнях з кінного спорту [2, с.4]. За певних умов організатори змагань можуть допускати до участі у цих змаганнях вершників від 4-х років [7; 8].

Перші спеціальні змагання з кінного спорту для дітей молодше 11 років відбулися 29 вересня 2018 р. в КСК «Sport-Elit», де прийняли участь вершники 9-ти клубів Київської області. У цьому ж році формат подальших спеціальних дитячих змагань, які проходили на базі КСК

«Sport-Elit», був вдосконалений за допомогою фахівців голандської федерації кінного спорту, а також був проведений семінар на тему судівства дитячих змагань на стиль [9].

Насьогодні розвиток дитячого кінного спорту в Україні координують Асоціація кінного спорту України – Професійна кінна ліга (АКСУ) та Всеукраїнська Федерація кінного спорту (ВФКС).

У 2019 році за ініціативи та підтримки президента АКСУ Білого А. П. була розроблена та реалізована освітня програма «Олімпійський StartUp» для дітей-вершників, їх батьків та тренерів. В рамках цієї програми щорічно проводиться серія спеціальних дитячих змагань для вершників віком від 4-х років, також діти можуть стартувати в будь-якому класі на поні (старше 6-ти років). Результати цих змагань зараховуються у загальний рейтинг програми, згідно якого відзначаються найкращі вершники та тренери.

Основними завданнями спеціальних дитячих змагань «Олімпійський StartUp» є: перевірка підготовки вершника згідно міжнародної системи кінного спорту; демонстрація досягнень вершника та визначення спортивних рейтингів у виїзді та конкурі; отримання вершниками досвіду участі у змаганнях, тренінг психологічної стійкості; створення мотивації у вершників з дошкільного віку до занять кінним спортом; формування потреби набуття нових знань, вмінь та навичок з метою вдосконалення та підвищення своєї майстерності; підготовка до участі у змаганнях більш високого рівня (національних та міжнародних змаганнях) [6].

Дебют програми «Олімпійський StartUp» пройшов у жовтні 2019 року на базі КСК «Sport Elite», в якому взяли участь понад 75 спортивних пар з різних областей України. Юні вершники змагалися у подоланні перешкод та виїзді, де кожен продемонстрував гарну підготовку та вправність. В загальному підсумку у 2019 році у серії змагань проекту «Олімпійський StartUp» взяли участь 124 вершника та 22 тренери кінноспортивних клубів України [10].

У 2021 році до змагань програми «Олімпійський StartUp» долучилось ще 16 клубів, а також зростає кількість учасників віком до 8 років, у тому числі вершників на поні. Загалом протягом 2021 року відбулося 19 змагань програми «Олімпійський StartUp», в яких взяли участь 342 діти з 38 кінних клубів [11]. Змагання проводилися у 5 областях України, найбільше – у Київській області (рис.1) .

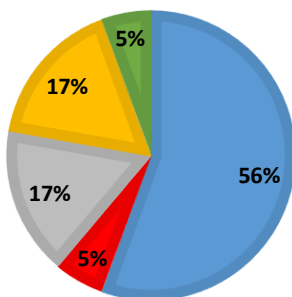


Рисунок 1. Географічний поділ кількості спеціальних дитячих кінних змагань в рамках програми «Олімпійський StartUp» у 2021.

Аналіз рейтингу учасників змагань «Олімпійський StartUp» показав, що у 2021 році у початкових категоріях ВВВ («Тест з ведучим») та ВВ («Тест під диктовку») найменший вік вершників був 3 р., найбільший – 15 р. [8]. Якщо розглядати вікову структуру вершників в цих категоріях, то в категорії «ВВВ» було найбільше учасників дошкільного віку – 47 чол., що становило 49,5% від загальної кількості учасників цієї категорії; в категорії «ВВ» – найбільша частка вершників віком 8-10 років – 25 чол., що становило 43,1% від загальної кількості учасників цієї категорії (рис.2).

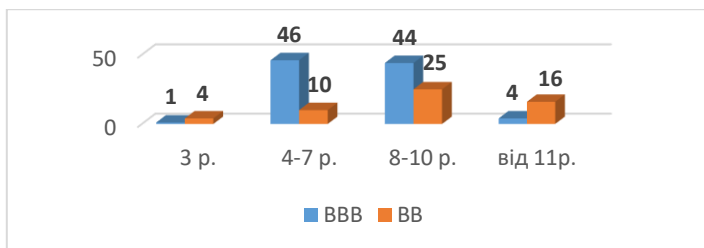


Рисунок 2. Кількість учасників змагань програми «Олімпійський StartUp» в початкових класах «BBB» та «BB» у 2021 році по вікових групах.

Всеукраїнська Федерація кінного спорту вперше започаткувала серію спеціальних дитячих змагань з кінного спорту для вершників від 6 до 14 років в 2021 році в рамках проекту «Всеукраїнська дитяча ліга». Перший етап цього турніру відбувся в КСК «Dergachov» (Київська обл.), де прийняли участь вершники з м. Київ та Київської обл., Сумської обл. [4]. Загалом у 2021 році відбулося 8 етапів «Всеукраїнської дитячої ліги» в наступних областях України: Львівській обл., Київській обл., Харківській обл., Рівненській обл., Дніпропетровській обл., Миколаївській обл., Донецькій обл. та Черкаській обл.

На цих змаганнях для вершників початкового рівня використовувалися класи на стиль «з ведучим», на яких всі команди вершнику подає суддя (рух кроком, риссю, зупинка з кроку, переходи крок-рись), а також адаптовані тести початкового рівня USDF (Федерації кінного спорту Канади), в які входили самостійна їзда робочим і вільним кроком, коло діаметром 20 м та робоча рись по прямій.

Головна мета цих змагань – продемонструвати бажання коня рухатись вперед стабільним темпом, еластичний контакт з незалежними, спокійними руками вершника та добре збалансовану посадку вершника, показати відповідну геометрію фігур на арені з правильним згинанням (кути та кола) [5, с.3].

Найбільш численним турніром серед тих, які проходили в рамках проекту «Всеукраїнська дитяча ліга», у 2021 році були спеціальні дитячі змагання у КСК «Патріот» (Рівненської області) – «Rivne «Baby Rider»

Сур». В них прийняло участь 36 вершника віком від 4 до 11 років з різних областей України [1].

Таким чином можна зробити висновки, що спеціальні дитячі змагання з кінного спорту в Україні досить молоде явище. Проте за підтримки ВФКС і АКСУ вони щорічно набувають більшої популярності а саме, збільшується кількість турнірів, зростає чисельність учасників та розширюється географія їх проведення. Базуючись на закордонному досвіді програми цих змагань дають можливість дітям з 4-6 років продемонструвати свої знання, вміння та навички, здобути свій перший турнірний досвід, а також підготуватися до національних змагань з конкуру та виїздки.

Список літератури

1. «Всеукраїнська дитяча ліга» ФКСУ у Рівному.
URL: <https://horses.dp.ua/vseukrayinska-dityacha-liga-yfks-u-rivnomu-vipusk-zhurnalu-51> (дата звернення 22.12.2022).
2. Загальний регламент з кінного спорту в Україні (введено в дію з 01.02.2018). Київ. 2018 рік. 21с. URL: <http://efu.org.ua/upload/documents/3/339/attachment/%D0%97%D0%B3%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%A0%D0%B5%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%202018.pdf> (дата звернення: 20.12.2022).
3. Кінний спорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл, шкіл олімпійського резерву. Київ. 2019. 104 с.
4. Перший старт нового проекту ВФКС «Всеукраїнська дитяча ліга».
URL: <https://horses.dp.ua/pershij-start-novogo-proektu-yfks-vseukrayinska-dityacha-liga-vipusk-zhurnalu-51> (дата звернення 22.12.2022).
5. Регламент «Всеукраїнська дитяча ліга» V етап «Golden horses». КПШНЗ «СДЮСШОР з кінного спорту» ДМР.15-18 липня 2021. 10 с. URL: <http://efu.org.ua/upload/events/1/1270/statement/3769cd>

[2a421dd2bbb58fd06b3526b71a.pdf](https://pel.org.ua/images/files/start-2020.pdf) (дата звернення 21.12.2022)

6. Регламент програми «Олімпійський StartUp в Україні - 2020». Київ. 2020. 67 с. URL: <http://pel.org.ua/images/files/start-2020.pdf> (дата звернення: 20.12.2022).

7. Регламент «Спеціальні Дитячі Змагання Кубок «Спорт-Еліт». КСК «Спорт Еліт». 28 жовтня 2018. 3 с. URL: <https://www.sport-elite.com.ua/images/doc/4-W-2018.pdf> (дата звернення 20.12.2022).

8. Рейтинг «Олімпійський Startup 2021». URL: <http://pel.org.ua/images/files/Rating-Olympic-Startup-2021.pdf> (дата звернення: 20.12.2022).

9. Спеціальні дитячі змагання 29.09.2018. URL: <http://sport-elite.com.ua/index.php/ru/articles/78-29-09-2018> (дата звернення 20.12.2022).

10. Спеціальні дитячі змагання «ОЛІМПІЙСЬКИЙ STARTUP». URL: <https://pel.org.ua/ru/novosti/148-olimpijskij-startup> (дата звернення 21.12.2022).

11. Фінал сезону дитячих змагань «ОЛІМПІЙСЬКИЙ STARTUP». URL: <https://pel.org.ua/ru/novosti/307-final-sezonu-dityachikh-zmagan-olimpijskij-startup> (дата звернення 21.12.2022).

Гуменюк С. В.¹, <https://orcid.org/0000-0003-0872-1470>

Навольський Н. Ю.²

«INVICTUS GAMES» ЯК СКЛАДОВА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**^{1, 2.} Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В. Гнатюка**

Annotation. *The article examines the creation and running of a competition for injured soldiers called the Invictus Games, founded by Prince Harry. The national adaptive sports team of Ukraine "Invictus Games" took part in the competitions held in the German city of Düsseldorf from September 9 to 16, 2023.*

Keywords: *Invictus Games, military veterans, rehabilitation, sports.*

Бойові дії на території України, зокрема повномасштабне вторгнення, стали причиною збільшення кількості військовослужбовців, що потребують реабілітації після отриманих поранень. На сьогоднішній день спостерігається інтенсивне впровадження нових методів і технологій комплексної реабілітації військовослужбовців, які були учасниками бойових дій, за допомогою активних занять спортом. Найвідомішими змаганнями у світі для військових, які отримали ушкодження є «Invictus Games» («Ігри Нескорених»).

«Ігри Нескорених» мають на меті не лише подолати стереотипи у ставленні до осіб з інвалідністю, змінивши їх на відчуття гордості та поваги до людей, котрі мають унікальний досвід, а й стати складовою комплексу заходів, які спрямовані на реабілітацію військових.

Загальні підходи до організації процесу реабілітації представлені в працях Л. Вакуленко, Т. Добровольської, С. Харченка, О. Юденка. Різні аспекти реабілітаційної роботи з військовослужбовцями вивчають вітчизняні (В. Алещенко, О. Караман, В. Лесков, М. Маслово, Н. Олексюк, Н. Пономаренко, О. Савченко, В. Турбан та ін.) і зарубіжні дослідники (Л. Калхун, В. Холл, С. Вільямс, Дж. Вілсон та ін.). Однак, незважаючи на збільшення вітчизняних і зарубіжних досліджень, присвячених цій проблемі, все ще відчувається її недостатня розробленість у практичній площині.

Мета статті – дослідити історію виникнення «Invictus Games» та розкрити позитивний реабілітаційний ефект для військовослужбовців від участі в змаганнях.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових літературних джерел та документальних матеріалів.

На необхідності залучення поранених військових до активного способу життя наполягає Шайло Гарріс, який після важкого поранення проходив тривалу реабілітацію, але найскладнішою є робота із подолання ПТСР – результати цього процесу висвітлено ним в книзі «Сталева

воля: моя подорож крізь пекло, аби стати тією людиною, якою я мав стати» [6].

Також підкреслює думку про важливість фізичної реабілітації за допомагаю спортивних заходів С. Шапіро, «...проведення усіляких соціальних заходів за участю ветеранів – це можливість збиратися, спілкуватися з побратимами». Іноді «кава та печиво роблять більше ніж спеціалісти», цю думку поділяє психолог і дружина ветерана Джеймі Панізза-Кімболл [5].

Реабілітація учасників бойових дій (військовослужбовців) передбачає наявність чотирьох основних видів – психологічної, соціальної, медичної (фізичної), й етичної, які можуть поєднуватися між собою. Це можна спостерігати на прикладі участі в різних соціальних проектах та змагання, наприклад, «Invictus Games» [2].

«Invictus Games» – це міжнародні спортивні змагання в [параолімпійському](#) стилі, засновані [принцом Гаррі](#). «Invictus» слово латинського походження, яке означає «непереможний», «незламний» або «нескорений». В цих змаганнях беруть участь поранені військовослужбовці та пов'язані з ними ветерани. Гаслом змагань є: «Я господар своєї долі. Я капітан своєї душі».

Це ще відносно нові змагання, оскільки перші «Ігри Нескорених» відбулися 2014 року в Олімпійському парку королеви Єлизавети у [Лондоні](#). Україна вперше отримала право взяти участь в цих змаганнях 2017 року, як союзник [НАТО](#) в миротворчих операціях по всьому світу, а також через [АТО на сході України](#). Тоді вони відбувалися в Торонто [7].

На своїх перших «Іграх Нескорених» команда з України здобула 14 медалей: 8 золотих, 3 срібні та 3 бронзові. Одразу 4 золоті медалі здобув армієць Павло Будаєвський (у запливах на всі дистанції – 50 та 100 метрів вільним стилем, 50 метрів на спині і 50 метрів – брасом) [8].

На мультиспортивних змаганнях для поранених військовослужбовців та ветеранів «Ігри Нескорених», що стартували у Гаазі в 2022 року, українських спортсменів

[зустрічали](#) з гучними оваціями. Захоплення спортсменами викликано найперше тим, що більшість членів команди прибули безпосередньо з передової [4].

Для участі в «Invictus Games» спортсмени подають заявки, потім проходять спортивні тестування. Після спортивних тестувань на них чекають «Національні Ігри Нескорених» у Києві. Відтак відбувається засідання Комісії з відбору атлетів до Національної збірної «Ігор Нескорених». На наступний день відбувається офіційне оголошення складу Національної збірної. Зареєструватися на відкриті спортивні тестування можуть ветерани та чинні військовослужбовці Збройних сил України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, Національної поліції України, Служби безпеки України, а також добровольчих формувань, які були поранені, травмовані або захворіли під час або внаслідок виконання службових обов'язків або під час миротворчих операцій за участі України [9].

За ініціатииви Міністерства у справах ветеранів України Кабінет Міністрів України на черговому засіданні 20 січня 2023 року ухвалив рішення щодо забезпечення проведення організаційних заходів з відбору та комплектування, підготовки та участі збірної команди України в міжнародних спортивних змаганнях з адаптивних видів спорту «Ігри Нескорених» (Invictus Games). Цьогоріч вони відбулися у німецькому місті Дюссельдорф з 9 по 16 вересня.

[Розпорядженням Кабінету Міністрів України](#) Мінветеранів визначено відповідальним за підготовку збірної команди України, забезпечення її участі разом з національною делегацією в цих змаганнях. Затверджено склад робочої групи та план заходів з організації та забезпечення підготовки збірної. До складу робочої групи входитимуть представники керівництва українських міністерств та силових структур, а керівником робочої групи визначено міністра у справах ветеранів України [3].

Протягом 28-30 квітня у Львові пройшли національні відбіркові змагання до збірної України з «Ігор Нескорених». У ньому взяли участь 226 учасники з

усіх регіонів України Представлять Україну на міжнародних змаганнях 24 військових та ветеранів, які отримали поранення під час виконання бойових завдань. Зокрема, будуть представлені такі види спорту:

1) **баскетбол на візках**. Мінімальна кількість осіб у команді – шестеро. Вперше збірна українських ветеранів брала участь у цьому виді спорту в Invictus Games в Гаазі – 2022 році, які двічі переносили через пандемію коронавірусу;

2) **велоспорт**. Чоловіки та жінки змагаються в окремих категоріях на час. Дистанція – 2,1 км;

3) **веслування на тренажерах**. Тут серед чоловіків та жінок виокремлено 2 види: 1-хвилинний індивідуальний спринт та 4-хвилинна індивідуальна гонка на витривалість;

4) **волейбол сидячи**. Другий командний вид спорту у національному відборі. Команда складається мінімум з восьми осіб;

5) **легка атлетика**. У цьому виді «нескорені» змагатимуться у кількох дисциплінах: біг на різних дистанціях (100, 200, 400 та 1500 метрів, а також естафета 4x100 м), стрибки в довжину, штовхання ядра;

6) **настільний теніс**. Змагання з цього виду спорту відбудуться цього року вперше. Їх планують провести в одиночному та змішаному парному розрядах;

7) **пауерліфтинг**. На учасників чекає аж 5 вагових категорій. У чоловіків найлегша категорія – до 63 кг, у жінок – до 52. Найважчі – від 105 кг та від 85 кг відповідно;

8) **плавання**. Змагаються чоловіки та жінки на різних дистанціях (50 або 100 м) такими стилями: вільним, на спині та брасом. Окрім цього, учасників змагань чекає ще змішана естафета 4x50 м вільним стилем;

9) **стрільба з лука**. З цього виду окремо змагаються чоловіки та жінки у трьох видах та трьох категоріях. Починаючи з 2017 року, команда українських лучників достойно та стабільно виступає, а також кожного разу везе додому переможців або медалістів змагань [1].

Впродовж трьох місяців спортсмени збірної України проходили посилену підготовку до «Invictus Games»-2023, які відбулися з 9 по 16 вересня у німецькому Дюссельдорфі. Таким чином в Україні підтримують українських військовослужбовців та ветеранів на шляху до фізичного відновлення, психологічної реабілітації та соціальної інтеграції, формуючи позитивний світогляд та мотивуючи до занять спортом та особистого зростання.

Підводячи підсумки вище сказаного, можемо зробити висновки, що «Ігри Нескорених» мають на меті сприяти розвитку та популяризації спорту, як дієвого засобу реабілітації серед поранених бійців, поєднуючи в собі різні її види (фізичну, медичну, психологічну, соціальну та етичну), а також спонукати суспільство й державу створювати для цього необхідні умови.

Список літератури

1. В Іграх Нескорених-2023 візьмуть участь 24 українських військових [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.ostro.org/news/v-igrakh-neskorenyh-2023-vizmut-uchast-24-ukrayinskyh-vijskovykh-1417714> (дата звернення 19.05.2023).

2. Турбан В. В. [Реабілітаційна та реінтеграційна робота з військовослужбовцями, учасниками бойових дій, в центрах соціальних служб: етичний аспект](#). Творча спадщина Г. С. Костюка: історія та сучасність, 2021. С. 336-345.

3. Урядовий портал [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.kmu.gov.ua/news/uriad-upovnovazhyv-minveteraniv-zabezpechyty-pidhotovku-i-uchast-natsionalnoi-zbirnoi-ukrainy-v-ihrakh-neskorenykh-dusseldorf-2023>

4. У Львові відбудуться «ІГРИ НЕСКОРЕНИХ» [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: https://tvoemisto.tv/news/u_lvovi_vidbudutsya_igray_neskorenyh_yaki_vydy_sportu_budut_perdstavleni_147418.html

5. Шапіро С. О. Фізкультурно-спортивні послуги – складова психофізичної та соціальної адаптації військових із наслідками бойової травми [Електронний ресурс]. Київ:

НУФВСУ. 2020. 82 с. – Режим доступу до ресурсу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

6. Юденко О. В., Білошицький В. В., Петрачков О. В. Вивчення мотивів до занять спортивними іграми у військовослужбовців із наслідками бойової травми. International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space : innovations and development prospects» : March 5-6. Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing». 2021. С. 111–115. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-27>

7. _InvictusGames [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://2014.invictusgames.org/>

8. InvictusGames [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://invictusgames.in.ua>

9. InvictusGames [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://mukachevo.today/news>

Гуртова Т.В. <https://orcid.org//0000-0002-0943-8389>

ІННОВАЦІЇ В ІНДУСТРІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З.
Гжицького

Annotation. *The issue of implementation and application of innovations in the process of sports activities is considered. The advantages of using the latest technologies in training and competitive activities are systematized. It was determined that the role of such innovations is to ensure the effectiveness of sports activities.*

Keywords: *innovations, latest technologies, sports activity, effectiveness.*

Інновації набувають все більшої вагомості в різних галузях знань, включаючи спорт. Це відбувається завдяки здатності новітніх технологій підвищувати продуктивність, ефективність процесу й формувати нові та інноваційні рішення. Нині тренери зацікавлені в граничних досягненнях. Покращення у результатах навіть на 0,001% у будь-якій сфері продуктивності спортсмена може означати перевагу, якою б незначною вона не здавалася.

У XXI столітті з прискоренням темпів суспільного прогресу, економічних і соціальних перетворень, зростанням обсягу та інтенсивності обміну інформацією забезпечення використання найновіших здобутків інноваційного прогресу залишається найважливішим стратегічним пріоритетом сталого розвитку галузі спорту [1]. Інтенсивний розвиток науково-технічного процесу, посилення його впливу у сучасній науці викликає необхідність значного підвищення якості наукових досліджень та здійснення кардинальних змін в організації і в експертизі результатів спортивної діяльності.

Інновації у спортивній діяльності перебувають у стадії постійного розвитку, що зумовлено цифровим прогресом, високим рівнем взаємодії в соціальних мережах, а також зростаючою важливістю таких технологій, як віртуальна реальність, блокчейн, штучний інтелект тощо. Новітні технології суттєво впливають на якість спортивних тренувань, аналіз продуктивності, практику змагань тощо. Інновації та прогрес аналітики надають спортсменам інструменти для оптимізації їхньої продуктивності. Аналітика даних і оновлення в реальному часі підвищують точність контролю цього процесу [3].

Галузь спорту постійно розвивається, оскільки на ринку постійно з'являються нові технології та вдосконалені методології тренувань. Спостерігається значне збільшення використання пристроїв моніторингу та трекерів активності у спортивній діяльності для отримання даних про фізичне здоров'я та якість тренувального процесу [2]. Спортсменам і тренерам важливо бути в курсі потенційних подій у світі новітніх технологій, зважаючи на можливість отримати перевагу у змаганнях.

На підставі наявної інформації у ракурсі дослідження [1-3], ми зробили спробу систематизувати переваги використання технологій у тренувальній та змагальній діяльності. Відтак, у спортивній діяльності інноваційні новітні технології спрямовані на таке:

1. *Запобігання травмат.* Найважливішою перевагою інноваційних технологій у спортивних тренуваннях є зменшення кількості травм та часу виявлення травм. Окрім

моніторингу продуктивності, покращення спілкування та відстеження рухів, це сприяє розвитку середовища, яке сприяє усуненню можливості травмувань у процесі спортивної діяльності. За допомогою програмного забезпечення для керування тренуваннями, тренери отримують можливість відстежувати всі аспекти тренувань, включаючи дієту, енергетичні втрати, тривалість сну, відпочинку тощо. Це також допомагає їм зменшити втому, а, відтак ймовірність травм, а також визначення індивідуальних траєкторій досягнення найкращих результатів. Алгоритми штучного інтелекту постійно удосконалюються, дозволяючи точніше прогнозувати ефективність, стратегії запобігання травмам і персоналізовані програми тренувань, адаптовані до потреб окремих спортсменів.

2. *Покращання спілкування.* Сучасні програми, зокрема такі як [YouTube – відкрита та легко доступна платформа](#), дозволяє будь-кому знаходити або ділитися практикою тренувань. Вони створюють ідеальні інструменти для подальшого покращення спілкування та обміну досвідом. Є програми, які пропонують особистий план дієти, цифровий журнал здоров'я та тренувань тощо. Тренери та спортсмени можуть отримати доступ до них за допомогою смартфонів або ПК в будь-який час.

3. *Моніторинг ефективності.* Ще один спосіб впровадження технологій у спортивну діяльність – використання сенсорів. За допомогою цієї інновації спортивні тренери можуть оцінювати та контролювати ефективність тренувального процесу у режимі реального часу. Датчики закріплюються безпосередньо на тілі спортсменів чи розташовуються у «розумному одязі» – активний одяг із сенсорними волокнами. Таким чином створюється можливість вимірювання усіх необхідних параметрів спортсмена, як от температуру, частоту серцевих скорочень, гідратацію, частоту дихання тощо. Можливість отримання оперативної достовірної інформації в режимі реального часу забезпечує тренеру підґрунтя корекції програми тренувань. Тренери можуть використовувати поточні показники під час тренувань

зادля визначення необхідності відпочинку чи збільшення інтенсивності тренування.

Збір даних, аналіз і надання зворотного зв'язку, дозволяючи тренерам і аналітикам приймати більш обґрунтовані рішення в режимі реального часу. Інтеграція технологій у тренувальний процес дає змогу комплексно вирішувати питання поточного контролю, що є основою науково обґрунтованої цілеспрямованої корекції спортивної діяльності задля підвищення ефективності занять.

4. *Візуалізація даних тренувальної та змагальної діяльності.* Зібрані та порівняні дані тренувальної та змагальної діяльності сприяють продуктивності, покращанню навичок спортсмена, опрацювуючи інформацію, до якої раніше не було доступу. Аналіз візуалізованих даних забезпечує бачення навіть найменших невдач чи успіхів у спортивній діяльності. За допомогою аналітики даних кожен дрібниці у роботі спортсмен можна вивчити, оцінити та «розбити» на окремі елементи. Чинники невдач або успіхів можна відтворити та проаналізувати для забезпечення продуктивності тренувального та змагального процесу.

5. *Створення інтегрованих баз даних.* Накопичення, поновлення, коригування та багатоаспектне використання значного масиву інформації, що зберігається у централізованій базі даних, дає можливість оперативно використовувати її у якості інформаційної основи практичної діяльності.

Відтак, сучасні технології володіють потенціалом «революціонізувати» процес спортивної діяльності, сприяючи підвищенню їхньої результативності та пропонуючи ефективні методи для досягнення спортсменами своїх цілей [1]. Крім того, спортивні технології, як і програмне забезпечення для керування, дозволяють тренерам контролювати різні аспекти тренувань і приймати чи корегувати рішення на основі достовірної інформації.

Штучний інтелект і автоматизація продовжуватимуть формувати майбутнє спортивних технологій. Визначальна

роль таких інновацій у тому, що вони забезпечують ефективність їхнього застосування як інструменту управлінської діяльності у процесі спортивної діяльності.

Список літератури

1. Schmidt S. L. *21st Century Sports: How Technologies Will Change Sports in the Digital Age*. Springer; 1st ed. 2020. 318 p.

2. Ratten V. Sport technology: A commentary. *The Journal of High Technology Management Research*. 2020. 31(1). p.100383. <https://doi.org/10.1016/j.hitech.2020.100383>.

3. Ziming L., Kharchenko T. Innovations in the field of sports industry management: assessment of the digital economy's impact on the qualitative development of the sports industry. *Baltic Journal of Economic Studies*, 2023. 9(3). p. 10-21. <https://doi.org/10.30525/2256-0742/2023-9-3-10-21>

Дручок В. П.²

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНИХ МЕНЕДЖЕРІВ У КРАЇНАХ ЗАХІДНОЇ ЄВРОПИ

^{1, 2}. **Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В. Гнатюка**

Annotation. *The article analyzes the peculiarities of the training of sports managers in the countries of Western Europe. It was found that the European model for training future sports managers is characterized by variability, continuity and continuity of education with the help of step-by-step construction of courses. Study plans determine the number of sections and their content for each stage of training. The educational process of sports managers is carried out at two educational and qualification levels – bachelor's and master's*

Keywords: *sports manager, education, curriculum, bachelor, master.*

Вплив ринку праці на розвиток сфери фізичної культури і спорту ставить нові вимоги перед вітчизняною вищою школою. Соціально-економічні зміни, процеси

глобалізації та інтеграції, що відбуваються сьогодні в Україні, визначають нові пріоритети у професійній підготовці майбутніх спортивних менеджерів у закладах вищої освіти. Особливого значення набуває корекція процесу їх професійної підготовки, спрямування на творчий, професійний розвиток та саморозвиток особистості майбутнього спортивного менеджера.

Реформування системи підготовки спортивних менеджерів у контексті впровадження Європейських стандартів є актуальним та вимагає переосмислення інтегративних економічних, соціальних, педагогічних, організаційних та нормативно-правових факторів. Необхідність ефективної системи підготовки менеджерів/управлінців зумовлена також реформуванням сфери фізичної культури і спорту, що нині здійснюється, зокрема щодо автономії спорту шляхом передачі частини повноважень держави національним федераціям з різних видів спорту. Тому, важливим завданням закладів вищої освіти України є підготовка професійних менеджерів у галузі фізичної культури і спорту, які здатні ефективно працювати в сучасних ринкових умовах.

Мета статті полягає в аналізі професійної підготовки спортивних менеджерів в країнах Західної Європи.

Здійснення ефективного управління у галузі фізичної культури і спорту, вимагає належного кадрового забезпечення. Фізкультурно-спортивним організаціям потрібні фахівців з вищою спеціальною освітою, які могли б кваліфіковано здійснювати функції управління відповідно до сучасних вимог. Тому, в різних країнах Західної Європи реалізуються програми формування національних систем фахової підготовки спортивних менеджерів [5].

Перші спроби вирішити кадрову проблему в спортивному менеджменті з'явилися у 70-х роках ХХ ст. У той час у країнах Західної Європи склалася практика, коли менеджерами у сфері спорту ставали колишні спортсмени, які після завершення кар'єри закінчували вищі навчальні заклади за непрофільними спеціальностями – «Менеджмент організацій» або – «Економіка». Це давало

їм змогу, спираючись на класичні знання із загальної теорії менеджменту та власний спортивний досвід, вирішувати проблеми, з якими стикались спортивні організації в умовах ринкової конкуренції та комерціалізації спорту. Така практика підготовки фахівців з менеджменту давала можливість лише частково забезпечити адаптацію спортивних організацій до вимог ринкового середовища, оскільки потреби стрімко зростаючої кількості організацій спорту для всіх не могли бути задоволені якісно і повною мірою.

Починаючи з другої половини 80-х років ХХ ст. у світі почала створюватися система регулярної підготовки фахівців з менеджменту у закладах вищої освіти, саме для фізичного виховання і спорту. При цьому застосовувались два головних підходи до побудови професійної системи освіти. У країнах Північної Америки (США та Канаді) вищі навчальні заклади орієнтувались на підготовку менеджерів вузької спеціалізації, які могли працювати переважно у таких видах спорту, як бейсбол, бокс та гольф. Натомість навчальні заклади країн Західної Європи започаткували освітню практику, яка ґрунтувалась на принципі універсальності підготовки менеджерів. Їхні випускники отримували широкі знання з менеджменту фізичної культури і спорту та могли працювати не лише в професійних спортивних структурах, а й в інших організаціях фізкультурно-спортивної спрямованості [1].

На сьогоднішній день, система підготовки спортивних менеджерів функціонує в усіх країнах Європи. Характерною особливістю навчальних планів цих країн є варіативність, тобто вони містять три види курсів – обов'язкові, частково за вибором та за вибором. На основі цих засад університети почали здійснювати підготовку спортивних менеджерів, шляхом впровадження нових навчальних дисциплін в освітній процес, які відповідають вимогам часу й ринку праці.

Особливостями освітніх стандартів, зокрема в професійній підготовці майбутніх спортивних менеджерів є національний навчальний план (National curriculum), що містить 10 навчальних предметів, зокрема три дисципліни

які утворюють ядро програми. (foundation subjects). Національний навчальний план постає, як широкий і збалансований єдиний навчальний план, за яким інтервал між предметами залишено на розсуд навчального закладу. Стандарт передбачає обсяг часу, який відведено на національний навчальний план (становить 70-75%). Він забезпечує неперервність і наступність освіти за допомогою поетапної побудови курсів і визначає кількість розділів та їх зміст для кожного етапу, визначає можливість варіативності та деференціації навчання через використання основних (Core Study Units), допоміжних (Supplementary Units) розділів [2].

Провідно в цій сфері вважають Велику Британію, Францію, Швейцарію та Німеччину. Лідером у сфері освіти з спортивного менеджменту в Європі традиційно вважається Велика Британія. Вищі навчальні заклади цієї країни здійснюють підготовку менеджерів на двох освітньо-кваліфікаційних рівнях – бакалавр (BSc (Honours) Sport Business Management) та магістр (Master of Business Administration in Sport Management). Підготовка менеджерів за освітньо-кваліфікаційним рівнем – бакалавр передбачає трирічний термін навчання.

Навчання студентів у продовж першого року супроводжується вивченням теорію менеджменту з урахуванням особливостей її застосування у сфері фізичної культури і спорту. У них формуються такі знання:

- про ринок фізкультурно-спортивних послуг та товарів, методи дослідження ринків фізкультурно-спортивних послуг та товарів;
- процес проектування фізкультурно-спортивних організацій;
- обґрунтування та прийняття управлінського рішення.

Під час ознайомчої практики студенти отримують практичні навички майбутньої фахової діяльності у фізкультурно-спортивних організаціях різних видів – професійних спортивних клубах, школах, органах місцевої влади, комерційних та громадських спортивних організаціях, оздоровчих закладах.

Завданням другого року навчання полягає у формуванні практичних навичок аналізу ринку фізкультурно-спортивних послуг. Значну частину навчального часу студенти присвячують проектуванню фізкультурно-спортивних організацій та особливо фінансовому обґрунтуванню проектів. На прикладі модельної організації студенти навчаються планувати свої робочі місця, ухвалювати та аналізувати управлінські рішення. На цьому етапі навчання студентам також надається можливість працювати над реальними проектами розвитку конкретних спортивних організацій. Поглиблення знань студентів другого року навчання забезпечується шляхом засвоєння спецкурсів за вибором. Навчальний план містить різноманітні спецкурси:

- менеджмент фізкультурно-спортивних подій;
- менеджмент громадського сектора фізичної культури і спорту;
- вдосконалення фізкультурно-спортивної діяльності.

Основним завданням третього року навчання є безпосередня підготовка студентів до виконання фахових обов'язків у вирішенні конкретних управлінських завдань. Серед типових професійних компетентностей, що набуваються студентами, є такі:

- аналіз фінансового забезпечення професійної спортивної команди;
- аналіз маркетингової діяльності оздоровчого клубу;
- формування стратегічного плану керівних органів фізичної культури і спорту [4].

Навчання майбутніх бакалаврів спортивного менеджменту у британських університетах здійснюється за кредитно-модульною системою. Навчальний план містить класичний набір дисциплін. Освітній рівень – бакалавр дає змогу випускникам університетів країн Західної Європи отримати фундаментальну освіту з менеджменту у сфері фізичної культури і спорту. Особливості менеджменту в спортивних структурах всі студенти вивчають у процесі виконання конкретних

навчальних проєктів, проходження практики на робочих місцях, виконання кваліфікаційної роботи. Таким чином, на зазначеному освітньо-кваліфікаційному рівні закладається підґрунтя для подальшої конкретизації знань та навичок діяльності у конкретних сферах менеджменту.

Майбутні спеціалісти із спортивного менеджменту можуть застосувати свої знання та навички у кількох сферах фахової діяльності, серед яких:

- менеджмент спортивних споруд;
- менеджмент ризиків;
- менеджмент муніципальних, приватних та громадських фізкультурно-спортивних організацій;
- менеджмент сфери послуг.

Також, вони можуть продовжити навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем магістр у бізнес-школах або на відповідних факультетах одинадцяти університетів Великої Британії та отримати кваліфікацію «Master of Business Administration in Sport Management» [3].

Навчальні плани університетів різних країн Західної Європи можуть мати певні відмінності, наприклад, за річною магістерською програмою (два семестри, останній присвячений написанню магістерської роботи). У першому семестрі освоюють, як загальні дисципліни (основи маркетингу, керівництво персоналом, фінансовий менеджмент), так і вузькоспеціалізовані (спортивну журналістику, спортивну економіку, роботу зі спонсорськими організаціями, управління спортивними спорудами і навіть спортивний кастинг).

Таким чином, можна зробити висновки, що європейська модель по підготовці майбутніх спортивних менеджерів характеризується неперервністю і наступністю освіти за допомогою поетапної побудови курсів. Навчальні плани визначають кількість розділів та їх зміст для кожного етапу підготовки та пропонує можливість варіативності та деференціації навчання через використання основних і допоміжних курсів. Освітній процес спортивних менеджерів здійснюються на двох освітньо-кваліфікаційних рівнях – бакалавр та магістр

Список літератури

1. Гонтарук О. Система підготовки менеджерів з фізичної культури і спорту в ринкових умовах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. (1). С. 592-600.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
3. Криштанович С. Формування професійної компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури і спорту: теорія та методика : монографія. Дрогобич : ТзОВ Трек-ЛТД, 2020. 462 с.
4. Лянной, М. Теоретико-методичні засади розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах інформальної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. № 9(103). С. 193–203.
5. Свєртнев О. А. Характеристика основних компетентностей менеджера фізичної культури і спорту в сучасних умовах реформування вищої освіти. *Імідж сучасного педагога*, 2018. 7(176). С.19–22.

Калиніченко О.М.¹, <https://orcid.org/0000-0001-9556-3727>

Клеков О.О.²

АНАЛІЗ МЕТОДИЧНОГО ПРИЙОМУ «ХОЛОСТА СТРІЛЬБА» У ТРЕНУВАННІ СПОРТСМЕНІВ СТЕНДОВОЇ СТРІЛЬБИ

¹ **Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій імені
С.З.Гжицького**

² **Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій імені
С.З.Гжицького**

Annotation

The work is devoted to the analysis of the methodical technique of "single shooting", in the training of stand shooting athletes. The range of tasks that are set and achieved during training using the "single shooting" technique is systematized, depending on the stages and

stages of the long-term sports training of stand shooters, and a list of technological techniques that contribute to the correction of their motor skills is provided. A list of varieties of the "single shooting", technique used by stand shooters is given.

Key words: stand shooting, "single shooting", technological technique, motor skills.

Актуальність Тренування без патрона, яке ще має назву „холоста стрільба“ займає провідну роль як один з найрезультативніших методів тренування в усіх стрілецьких видах спорту [1, 2, 3]. Методичний прийом „холоста стрільба“ дозволяє моделювати та тренувати виконання таких важливих елементів техніки стрільби як виготовлення, прицілювання, натискання на спусковий гачок тощо. Не виключенням є застосування даного методичного прийому під час навчально-тренувальних занять стендовою стрільбою і яким користуються практично всі 100% сучасних спортсменів згаданого виду спорту. На підставі цього можна зробити висновок про те, що актуальність аналізу виконання прийому „холоста стрільба“ з позицій сучасних наукових напрацювань не викликає сумніву.

Метою дослідження є вивчення особливостей використання методичного прийому «холоста стрільба» у тренуванні спортсменів стендової стрільби

Завданням дослідження є аналіз та систематизація методичного прийому «холоста стрільба» у тренуванні спортсменів стендової стрільби:

1. Вивчити та систематизувати різновиди прийому «холоста стрільба» який використовують під час навчання та тренування в стендовій стрільбі.

2. Систематизувати вирішення педагогічних завдань які досягаються засобами використання методичного прийому «холоста стрільба» в стендовій стрільбі.

3. Зробити аналіз завдань які ставляться та досягаються під час користування прийомом «холоста стрільба» в залежності від стадій та етапів багаторічної спортивної підготовки стрільців стендової стрільби.

Методи дослідження: аналіз та теоретичне узагальнення даних літератури, опитування провідних тренерів, власний педагогічний досвід та педагогічні спостереження.

У тренуванні спортсменів стендової стрільби вправи з використання прийому „холоста стрільба” на відміну від інших стрілецьких видів спорту має певні особливості які пояснюються специфікою їх рухових дій [4]. До найбільш популярних вправ прийому „холоста стрільба” стрільців стендової стрільби можна віднести:

- вправи з відпрацюванням оптимального вихідного положення стрільця (напоготові);
- вправи зі скиданням зброї (підйом та встановлення рушниці у плече);
- вправи з утриманням зброї із заплученими очима під час стану - напоготові;
- вправи з утриманням зброї з відкритими очима на тлі «екрану» (наприклад на тлі білої стіни, великого паперу або схеми можливих траєкторії руху мішені);
- утримання зброї в районі заданої точки прицілювання;
- вправи зі скиданням зброї та одночасним контролем якості візування прицільних пристосувань відносно точки прицілювання;
- вправи з проведенням у різних напрямках, з одночасним контролем правильності візування прицільних пристосувань та контролем дотримання умов наведення зброї корпусом, а не руками;
- «холоста стрільба» у приміщенні по лініям які моделюють можливі варіанти траєкторій польоту мішеней;
- вправи з імітуванням стрільби у рухові плями світла або промені лазера які за допомогою спеціальних пристрої імітують можливі варіанти траєкторій польоту мішеней в різних видах стендової стрільби;
- під час колективних тренувань на самому спортивному майданчику імітація стрільби по мішеням в які виконують реальний постріл інші стрільці на сусідніх номерах.

Використання методичного прийому «холоста стрільба» в стендовій стрільбі комплексно або вибірково сприяє вирішенню таких педагогічних завдань як:

- розвиток сили та спеціальної силової витривалості;
- покращення швидкості реагування на руховий предмет;
- удосконалення стійкості системи «стрілець-зброя»;
- розвиток м'язового контролю;
- розвиток координації наведенням зброї на мету;
- розвиток та закріплення вміння керувати спуском під час наведення зброї на мету;
- вдосконалення вміння фокусувати увагу на заданих елементах техніки;
- корекція та профілактика проблем з руховими навичками типу утворення неадекватних умовно-рефлекторних зв'язків;
- відпрацювання узгодженості елементів, фаз та компонентів техніки під час комплексного виконання пострілу.

У рамках багаторічної спортивної підготовки методичний прийом «холоста стрільба» має різні завдання та акценти. Наприклад, на стадії базової технічної підготовки, коли ще здійснюється початкове навчання, метою використання прийому є розвиток спеціальних фізичних якостей, створення уявлень про оптимальне вихідне положення, про формування ефективних умінь та навичок, які надалі слугуватимуть основою технічного вдосконалення. Цей процес збігається з етапами початкового навчання і тренування. У той час як на стадії вже поглибленого технічного вдосконалення та оволодіння спортивно-технічною майстерністю, при користуванні прийомом «холоста стрільба» ставляться вже специфічні завдання та використовуються настанови метою яких є формування оптимальної спортивної форми в рамках певних тренувальних циклів.

Аналіз завдань які ставляться стрільцями стендової стрільби при застосуванні прийому «холоста стрільба» на стадії поглибленого технічного вдосконалення заслуговує особливої уваги. Така увага пояснюється особливостями

рухових навичок спортсменів стенової стрільби які формуються в наслідок специфіки їх рухових дій. Специфіка рухових дій, а згодом і рухових навичок стрільців полягає в тому, що в момент пострілу вивільнюється відносно велика кількість енергії яка у вигляді віддачі зброї викликає прояв таких безумовних рефлексів захисного характеру як рефлeksi розтягування, тонічні рефлeksi тощо [5]. Багаторазове повторення алгоритму подій типу - наведення зброї на мету (сприймається як умовний сигнал) з проявом рефлексів розтягування (сприймається як безумовний захисний рефлекс), згодом прокує виникнення умовного рефлeksu у вигляді неадекватних умовно-рефлекторних зв'язків (НУРЗ) яке у стрільців стенової стрільби супроводжується напруженням скелетних м'язів що випереджає момент пострілу та викликає порушення якості наведення системи «стрілець-зброя» на мету в самий відповідальний момент з наслідками зниження влучності стрільби. Цілком природно, що при виконанні вправи «холоста стрільба» має місце вилучення явища «віддача» з відповідним уникненням рефлексів захисного характеру. Таким чином відбувається класичне згасання утворення умовного рефлeksu та профілактика утворення негативного явища типу НУРЗ.

З метою посилення ефективності профілактики явищ типу НУРЗ досвідчені спортсмени стрілецьких видів спорту при виконанні вправ «холоста стрільба» додатково використовують так звані пристосовані акти у вигляді специфічних технологічних прийомів, які дозволяють через вплив на поведінку стрільців формувати ефективні рухові навички та стереотипи.

До одного з таких прийомів можна віднести настанову на продовження підтримки пози виготовлення на протязі ще кількох секунд після реалізації як умовного так і реального пострілу.

До ще одного з таких прийомів можна віднести створення образів-уявлення як під час «холостої стрільби» так і в процесі реальної стрільби набоями. Сутність прийомів полягає у тому, що спортсмен уявляє, що його тіло

або певна частина тіла перетворилася на щось або на когось. Прийомом створення образів під час виконання пострілу користуються багато провідних стрільців з усіх стрілецьких видів спорту.

До ефективного технологічного прийому можна також віднести використання настанов на фокусуванні уваги у заданих напрямках під час виконання як «холостої» так і реальної стрільби. Сутність прийому полягає у фокусуванні уваги стрільців на кінестетичних відчуттях, на контролі одноманітності тону м'язів які приймають участь в утримуванні та наведенні зброї, на ритмі або плавності рухів тощо. Головний принцип технологічних прийомів такого типу полягає у зміні домінантної функціональної системи яка має тенденцію до випередження подій що наближаються на іншу.

З метою профілактики явища НУРЗ доцільним є виконання технологічних прийомів, принцип позитивної дії яких ґрунтується на зміні орієнтувальної реакції. Прикладом подібних прийомів може бути виконання «холостої стрільби» в умовах послабленого освітлення, тимчасове виконання вправ зі зброєю іншої конструкції, зі зброєю більшої або меншої ваги тощо. З аналогічною метою можна використовувати прийоми принцип дії яких засноване на створенні штучного середовища [6]. Наприклад, «холоста стрільба» в спеціальних костюмах типу «гравітаційні».

Висновки та перспектива подальших досліджень.

7. Методичний прийом «холоста стрільба» займає провідне місце у технічній підготовці спортсменів стендової стрільби і заслуговує першочергової уваги та наукового пояснення змісту технологічних прийомів які застосовуються під час виконання цього прийому.

8. Результативність спортсменів стрілецьких видів спорту, в тому числі і спортсменів стендової стрільби, у великій мірі залежать від внутрішньої структури їх рухів. З метою формування ефективної структури рухових дій спортсменів тренери стендової стрільби під час виконання прийому «холоста стрільба» використовують низку так

званих «приспосованих актів» у вигляді адекватних технологічних прийомів.

9. У подальшому ми плануємо досліджувати і вдосконалювати технологічні прийоми якими користуються спортсмени стендової стрільби з метою формування оптимальних варіантів внутрішньої структури їх рухів та продовжувати накопичувати їх арсенал.

Список літератури:

1. Пятков В.Т. Теорія і методика стрілецького спорту. Львів: Інтелект-Захід, 1999. 288 с.

2. Грибовський В. До проблеми використання технічних засобів у стрільбі стендовій, Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 6, С.42-45.

3. Виноградський Б. Теорія і методика стрільби стендової : навч. посіб. / Б.Виноградський, Р. Грибовський, Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 84 с.

4. Грибовський Р. Моделювання імітаційних вправ стрільби на круглому стенді [Електронний ресурс] / Ростислав Грибовський, Ігор Заневський // Спортивна наука України. 2016. № 2(72). С. 51–60.

5. Калиніченко О.М. Обґрунтування психофізіологічних механізмів застосування методичних прийомів вдосконалення рухових навичок стрільців// Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. - Харків, 2012, № 1, С.37-44.

6. Лапутин А.Н. Дидактическая биомеханика: проблемы и решения//Наука в олимпийском спорте. - 1995. №2(3). С.42-51.

Конестяпін В.Г.¹, <https://orcid.org/0000-0002-6606-3448>
Ханікянц О.В.¹, <https://orcid.org/0000-0001-7518-3532>
Свищ Я.С.¹, <https://orcid.org/0000-0002-1573-8599>
Павлось О.О.², <https://orcid.org/0000-0002-0679-7909>
Бубнов В.О.¹, <https://orcid.org/0000-0002-8778-1158>

СВІТОВА СИСТЕМА НАВЧАННЯ ТА СЕРТИФІКАЦІЇ ТРЕНЕРІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

*¹Львівський державний університет фізичної
культури імені Івана Боберського*

*²Комунальний заклад «Дитячо-юнацька
спортивна школа імені Олексія Дем'янюка*

Abstract. The system of training and certification of trainers in athletics (CECS) contributes to the formation of professional competence and modern ideas about working with athletes of various qualifications. This system has proven itself well in the world practice of training track and field athletes and is recommended for further implementation in the process of postgraduate training of Ukrainian coaches.

Keywords. Athletics, coaches, training and certification.

Актуальність. У підготовці спортсменів різної кваліфікації кадрове забезпечення відіграє провідну роль. Динамічність світового наукового розвитку ставить перед тренером вимогу до постійного самовдосконалення та підвищення власної професійної майстерності.

Аналіз останніх досліджень. Сучасний стан післядипломної підготовки тренерів, зокрема й з легкої атлетики, не сприяє впровадженню в тренувальний процес результатів останніх наукових досліджень. Система заходів післядипломної підготовки тренерів діє, переважно, завдяки ініціативі окремих фахівців та організацій, оскільки заохочення тренерів до підвищення професійної компетентності відсутнє навіть у Положенні про кваліфікаційні категорії тренерів-викладачів з легкої атлетики, а рівень їх теоретичної підготовленості ніким не контролюється [1].

В Україні легка атлетика, як повноцінний вид спорту, вирізняється своєю багатогранністю, складає вагомую частину досягнень українських спортсменів на світовій арені. Легкою атлетикою активно займаються учні та студенти як для розвитку фізичних якостей так й для підвищення власної спортивної майстерності [2, 3, 4, 5].

Сьогодні, для формування конкурентоспроможних спортсменів, тренерам необхідно висвітлювати нові тенденції світової легкої атлетики, а саме результати застосування інноваційних технологій в усіх компонентах підготовки легкоатлетів, від ознайомлення з дитячою легкою атлетикою до роботи із висококваліфікованими спортсменами.

Одним з механізмів вирішення зазначеної проблеми є впровадження світової системи навчання та сертифікації тренерів з легкої атлетики (CECS), розробленої IAAF (з 2019 року організація змінила назву на WA).

Мета: вивчити світові тенденції системи навчання та сертифікації тренерів (CECS) з легкої атлетики.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних літературних джерел, документів та звітів про проведення курсів IAAF в Україні та світі.

Результати дослідження. У 2007 року IAAF розробила спеціальну систему навчання та сертифікації тренерів, яка доступна будь-якій легкоатлетичній федерації у всьому світі. Матеріали для навчання тренерів доступні сьома основними мовами світу.

Довготривалі цілі, що зазначаються у CECS:

- забезпечити ефективне використання легкоатлетичних програм (CECS) для забезпечення кожної країни достатньою кількістю тренерів, які мають кваліфікацію відповідно до міжнародних стандартів;
- забезпечити регіони та країни можливістю навчати своїх тренерів однаковим міжнародним стандартам, не залежно від внутрішніх ресурсів.

CECS включає:

- вивчення блоку фундаментальних наук та навчання мистецтву ефективного та творчого їх застосування;

- опанування основ сучасної методики спортивного тренування і вдосконалення практичних навиків підготовки легкоатлетів різної кваліфікації.

CECS складається з теоретичного і практичного компонентів та блоку контролю. До теоретичного блоку входять заняття із загальної, спеціальної теорії та планування; до практичного – проведення тренувальних занять (Intro of Events та Practical Coaching); до контрольного – оцінка з практики, письмовий іспит та співбесіда [1, 6].

Структура CECS (із змінами від 2016 року) подана у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні системи навчання та сертифікації тренерів з легкої атлетики [6].

Рі- вен ь	Назва (2007 – 2015 рр.)	Обсяг (дні)		Назва (з 2016 р. по теперішні й час)	Характеристик а
V	Тренер Академії (Senior Coach)	3 – 12 місяців		Тренер Академії NEW	Головний тренер; Елітний тренер з окремих видів легкої атлетики; Державний тренер; Представник спортсмена
IV	Старший тренер (Senior Coach)	14	8	III рівень NEW	Тренер окремих видів легкої атлетики (специфіка групи видів; тренерські навички та знання

					середнього рівня, продуктивність високого рівня); Офіціальний матеріал для навчання: «Легка атлетика – прикладна спортивна наука».
III	Тренер (Coach)	14	8	II рівень NEW	Тренер групи видів легкої атлетики (ознайомлення з тренуванням на результат, тренування для категорій U 20) Офіціальний матеріал для навчання: «Легка атлетика – прикладна спортивна наука».
II	Тренер в клубі (Assistant Coach)	14	12	I рівень NEW	Дитячий тренер (знайомство з легкою атлетикою; навички проведення «Дитячої легкої атлетики»; знайомство з
I	Дитячий тренер (Youth Coach)	10			

					тренуванням легкоатлетів, базова підготовка для юнацьких категорій U 16) Офіціальний матеріал для навчання: книги – «Бігай, стрибай, метай» та «Вступ до теорії тренування».
Разом (днів):	5	2	8		-

У 2008 році три фахівця галузі фізичної культури та спорту України – старший тренер збірної команди України з легкої атлетики з науково-методичного забезпечення кандидат пед. наук, доцент Акілов М.В., олімпійська чемпіонка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту Самоленко Т.В. та завідувач кафедри легкої атлетики ЛДУФК, кандидат пед. наук, доцент Конестяпін В.Г. – успішно пройшли курси за програмою CECS для лекторів IAAF II рівня.

З 2009 по 2011 роки в різних містах України ними було проведено 6 курсів за програмою CECS II рівня для тренерів, двічі у Харкові на базі манежу ХТЗ, двічі у Ялті на УСБ «Авангард», та двічі, у Львові на КСБ Львівського державного університету фізичної культури. Пройшли навчання та були сертифіковані 141 тренер з легкої атлетики [1].

За оновленою програмою для лекторів CECS Level 1 New, яка була запроваджена IAAF у 2016 році, пройшов навчання Володимир Конестяпін, який згодом проводив семінар для тренерів з легкої атлетики у м. Баку (Азербайджанська республіка) та курси навчання і

сертифікації тренерів з легкої атлетики у м. Тбілісі (Грузія) у 2016 та 2017 роках відповідно.

У листопаді 2023 року у ФЛАУ в онлайн форматі відбулася нарада де народна депутатка України, заслужений майстер спорту України Ольга Саладуха та усі президенти територіальних федерацій з легкої атлетики обговорювали важливі теми для розвитку української легкої атлетики у 2023-2024 роках. Серед інших важливих тем було розглянуто питання: «Дитяча легка атлетика» – шлях від навчання тренерів до чемпіонату України з дитячої легкої атлетики. Представники територіальних федерацій і керівництво ФЛАУ має намір надихнути молодих тренерів та викладачів загальноосвітніх шкіл розпочати тренерську діяльність з дітьми та проводити тренування за допомогою програми розробленою IAAF для дітей різних вікових груп та рівня підготовленості.

Висновки. CECS сприяє розвитку творчого бачення тренерської роботи, здатності розв'язувати нестандартні завдання та приймати розумні рішення в нетипових умовах тренувального процесу.

Структура та зміст CECS IAAF сприяють формуванню професійної компетентності та сучасних уявлень про роботу зі спортсменами різних кваліфікацій у тренерів з легкої атлетики. На нашу думку, дана система добре показала себе у світовій практиці підготовки легкоатлетів та рекомендується до подальшого втілення у процес післядипломної підготовки тренерів в Україні.

Список літератури:

1. Акілов М. Досвід організації підвищення кваліфікації тренерів з легкої атлетики в Україні / Михайло Акілов, Тетяна Самоленко, Володимир Конестяпін, В'ячеслав Шутєєв // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 6 – 9.

2. Конестяпін В. Фізичне виховання школярів 14-15 років з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики / В.Конестяпін, Т.Вітер // Молода спортивна

наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12, т. 2. – С. 115 – 119.

3. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. – К. : Логос, 2019. – С 37 – 47. // [Електронний ресурс] : Режим доступу : https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf

4. Павлось О. Результати експериментальної перевірки програми з використанням засобів проекту «Дитяча легка атлетика ІААФ» на уроках фізичної культури / Павлось О.О., Павлось Р.М., Хохла А.І., Дух Т.І. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів, 2018. – Вип. 152, т. 2. – С. 150 – 153.

5. Khanikiants O. Specifics of quickness development of average school age pupils / Olena Khanikiants, Volodymyr Konestyapin, Andrii Goliney / IV International Eurasian Conference Sport Education and Society, International Juried Arts Mixed Exhibition on National Cultures, 6 – 8 December 2019, Denizli, TURKEY. – P. 1422.

6. The Five-Level IAAF Coaches Education and Certification System // [Електронний ресурс] : Режим доступу : <https://worldathletics.org>.

Кузь Ю.С. <https://orcid.org/0000-0003-3182-6473>

ОПІР ВОДИ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ШВИДКІСТЬ ПЛАВАННЯ

**Тернопільський національний педагогічний
університет
ім. В.Гнатюка**

Annotation. *The article considers hydrodynamic swimming, which is characterized by the interaction of the water medium with the body moving in it. The main condition of dynamic swimming is the reaction of water resistance,*

which occurs as a result of limb movements. Thus, water resistance is directly proportional to its density, the average cross-section of the swimmer and the square of the speed of its movement. The specified dependence of resistance on changes in swimming speed indicates that the technique of swimming movements and the method of training a swimmer should ensure that he swims each segment of the distance at the same speed and bring the swimmer closer to a uniform speed of advancement within each cycle of movements of all sports methods of swimming.

Key words: *hydrodynamic swimming, fins, water resistance, speed.*

Як і будь який вид фізичної культури та спорту, плавання орієнтоване на досягнення найбільш раціональної структури рухів, яка дозволяє досягти високих спортивних результатів. Ця раціональна структура рухів визначає техніку плавання і спирається на морфофункціональні, фізіологічні, біомеханічні та гідромеханічні закономірності [3].

Гідродинамічне плавання характеризується взаємодією водного середовища з тілом, що пересувається у ньому. Основною умовою динамічного плавання є реакція опору (води), що виникає в результаті рухів кінцівок [1].

Сила зустрічного опору води змінюється залежно від швидкості пересування плавця. Тобто, опір води змінюється прямо пропорційно квадратів зміні швидкості просування тіла. Так, якщо збільшити швидкість плавання удвоє, опір збільшиться в чотири рази, а якщо в п'ять разів, то опір зросте в двадцять п'ять разів. Щоправда, при збільшенні швидкості руху плавця трохи змінюється форма його тіла та розмір лобової поверхні [1, 2].

Лобовим, або міделевим перерізом тіла називають проекцію тіла на фронтальну площину, перпендикулярну до напрямку його руху [4]. Величина лобової поверхні будь-якого тіла, за винятком того, що має форму кулі, може змінюватись залежно від розташування тіла відносно напрямку його руху. Так, якщо людина пливе, лежачи на

поверхні води майже горизонтально, лобова поверхня її тіла буде невеликою. А якщо плавець опустить ноги вниз і просуватиметься у воді «стоячи», то лобова поверхня збільшиться в багато разів. Величина опору води рухові тіла прямо пропорційна величині лобової поверхні. При збільшенні лобової поверхні в два рази в стільки ж разів збільшується й опір, при збільшенні міделевого перерізу втриє і опір зросте втриє тощо. Мінімальну лобову поверхню тіло людини має в тих випадках, коли напрям його руху збігається з напрямом поздовжньої осі тіла, тобто тоді, коли людина рухається вперед головою або вперед ногами [3, 4]. З цього випливає вимога до техніки плавання – техніка швидкісного плавання повинна бути такою, щоб міделевий переріз тіла плавця був, по можливості, мінімальний.

Однак, навіть тоді, коли плавець пропливає дистанцію в цілому відносно рівномірно, протягом кожного циклу плавальних рухів спостерігаються і сповільнення, і прискорення просування плавця вперед. Особливо яскраво помітна внутрішньоциклова нерівномірність просування при плаванні брасом і батерфляєм. При плаванні кролем на грудях ця нерівномірність іноді зовсім непомітна бо гребки руками виконуються по черзі і завдяки цьому утворюється майже безперервна і рівномірна сила тяги. Однак навіть і в цьому випадку немає повної рівномірності просування вперед. Кожний з способів плавання має велику кількість різних варіантів, які різняться деталями виконання тих чи інших рухів руками й ногами. Слід, як правило, віддавати перевагу тим варіантам, при яких максимальна швидкість просування буде більша, а внутрішньоциклова нерівномірність – мінімальна. При цьому слід мати на увазі, що коливання швидкості залежить не тільки від схеми плавальних рухів, а й від темпу та ритму цих рухів і швидкості просування плавця вперед. Темп – кількість повних циклів руху за певну одиницю часу, частоти плавальних рухів; ритм – співвідношення часу, що його витрачає плавець під час виконання робочих і підготовчих рухів в одному циклі [5, 6].

Так, якщо пливти сучасним швидкісним брасом повільно, внутрішньоциклова швидкість змінюватиметься дуже помітно, просування буде стрибкоподібним. При більшій швидкості плавання і високому темпі рухів ця нерівномірність згладжується, просування стає більш рівномірним. Добір найраціональнішого співвідношення робочих і підготовчих рухів з урахуванням індивідуальних особливостей плавця, проходження дистанції із сталою швидкістю сприяють підвищенню його спортивно-технічних результатів [2].

Властивість рідини змінювати опір прямо пропорційно квадратові зміни швидкості треба враховувати під час робочих і під час підготовчих рухів руками й ногами. Щоб подолати опір води і надати тулубові поступального руху, плавець повинен мати підпору в момент виконання робочого руху кінцівками. Підпора з води буде тим краща, чим більшого опору зазнаватиме в своєму русі кінцівка. Оскільки величина опору води залежить від швидкості руху, то на момент виконання кінцівками робочих рухів швидкість їх повинна трохи перевищувати швидкість тулуба. Це положення буде правильне тільки тоді, коли міделевий переріз кінцівок і тулуба однакові. А насправді міделевий переріз кінцівок значно менший за міделевий переріз тулуба, і ця різниця в перерізах виражається співвідношенням 1:6. Виходить, що при виконанні кінцівками робочих рухів слід розвивати таку швидкість, яка значно перевищувала б швидкість просування тулуба плавця. Якби вода не мала властивості змінювати свій опір прямо пропорційно квадратові зміни швидкості, плавець змушений був би рухати кінцівками в фазі робочого руху з швидкістю, яка перевищувала б швидкість руху тулуба приблизно в шість-сім разів [1, 4].

Однак на практиці виявляється дворазове або триразове перевищення швидкості різних частин кінцівок. Найбільшу швидкість розвивають кінцеві частини кінцівок – кисті і стопи, які через це зазнають і найбільшого опору. І, навпаки, частини кінцівок, ближчі до тулуба,

рухатимуться з меншою швидкістю і, отже, зазнаватимуть меншого опору [5].

Таким чином, виконуючи робочі рухи кінцівками, плавець повинен прагнути до того, щоб затрачувані ним зусилля давали як найбільшу швидкість рухів кінцевих частин кінцівок – як основних гребних поверхонь, що забезпечують просування плавця вперед. Робочі рухи кінцівками необхідно починати з певною швидкістю і збільшувати їх до максимально можливої в найсприятливіші моменти розміщення кінцівок. В усіх способах плавання підготовчі рухи нижніми кінцівками виконуються у воді. При цьому утворюється зустрічний опір, який гальмує просування плавця вперед. Зменшити цей опір можна, виконуючи підготовчі рухи під водою так, щоб лобова поверхня кінцівок під час цих рухів була мінімальною, і, крім того, змінюючи швидкість просування їх. Так, підготовчі рухи ногами при плаванні брасом роблять значно повільніше, ніж робочі. Отже, виконуючи підготовчі рухи кінцівками, плавець повинен прагнути до зменшення міделевих перерізів кінцівок до мінімуму і трохи уповільнивши швидкість їх виконання, все-таки витратити на них як найменше часу [5, 6].

Список літератури

1. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
2. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання / С.М. Іваськів. – Т.: ТНПУ, 2003. – 108 с.
3. Плавання: навчальний посібник для вчителів загально-освітніх шкіл / Під загальною редакцією професора Ж.Л. Козіної. – Харків. ТОЧКА., 2013. – 292 с.
4. Полатайко Ю. О. Плавання : навч.-метод. посіб. / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. – 258 с.
5. Спортивне плавання: шлях до успіху: у 2 кн. / За заг. ред. В.М. Платонова. - К.: Олімп. Літ., 2012. Кн. 1. - 480 с.
6. Спортивне плавання: шлях до успіху: у 2 кн. / За заг. ред. В.М. Платонова.-К.:Олімп. Літ., 2012.Кн. 2.-544 с.

Лапшинський О. А.¹

Наумчук В. І.², <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ

*^{1,2} Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

Annotation. The article reveals the essence and characteristics of dexterity as a complex physical quality, substantiates the feasibility of its development in young football players at the stage of preliminary basic training at the children's and youth sports schools, defines the pedagogical conditions of this pedagogical process.

Keywords: dexterity, young football players, children's and youth sports schools.

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду показують, що розвиток рухових якостей юних футболістів відноситься до числа пріоритетних питань, які потребують ефективного вирішення на шляху досягнення запланованих спортивних результатів. На думку К. Віхрова, В. Костюкевича, Г. Лісенчука, В. Наумчука, В. Соломонка, В. Столітенка, В. Шамардіна та інших науковців, одним з найбільш перспективних напрямків підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних футболістів є той, в основу якого покладено врахування відповідності індивідуальних можливостей юного спортсмена пропонованим завданням і вимогам, що висувуються на сучасному етапі розвитку футболу. Адже успішне ведення змагальної боротьби вимагає прояву спортсменом здатності вправно оперувати власним руховим арсеналом, який дозволяє результативно і якісно діяти у складних ігрових ситуаціях, що динамічно розвиваються та вкрай обмежені у часі. При цьому підґрунтям позитивних зрушень у процесі підготовки юних футболістів виступають функціональні можливості та

фізичні якості, чинне місце серед яких належить спритності.

Спритність є комплексною фізичною якістю, яка обумовлює ефективність ігрових дій та успішність вирішення більшості техніко-тактичних завдань. Саме від готовності юного футболіста до оптимального оволодіння, управління та регулювання руховими діями, що визначає сутність спритності, значною мірою залежить становлення його спортивної майстерності. Незважаючи на значний інтерес науковців до питань спортивної підготовки юних футболістів, проблема розвитку спритності, як у теоретичному, так і практичному аспектах залишається ще недостатньо дослідженою.

На теперішній час більшість дослідників вважають, що спритність є комплексною фізичною якістю, головною складовою якої виступають координаційні можливості людини. Саме для більш конкретної інтерпретації спритності вчені почали користуватися поняттям «координаційні здібності». У переважній більшості сучасних підручників, навчальних посібників, монографій і статей можна з'ясувати, що спритність складають дві основні здібності: по-перше, здатність швидко опанувати новими руховими діями (здатність швидко навчатися) і по-друге, здатність швидко і більш координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки [1; 4; 9]. Останнє положення іноді розглядають як здатність до моторної адаптації, що виявляється у відносно стандартних і несподіваних ситуаціях, які швидко змінюються [5]. Відповідно координаційні здібності визначаються, з одного боку, як здатність швидко опанувати нові рухові дії, а з іншого, – як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до раптових змін та конкретних ситуацій.

Основними вимірниками спритності Л. Сергієнко розглядає координаційну складність завдання, точність його виконання (або час необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку відповідного руху,

коли детальна характеристика руху заздалегідь невідома), тривалість оволодіння новими рухами [6].

Підкреслюючи важливість належного розвитку спритності для формування основ спортивної майстерності юних футболістів, серед чинників, що зумовлюють прояв спритності, науковці виділяють такі, як:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання, формувати план і спосіб виконання рухів;

- рухова пам'ять. (Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії. У цьому контексті варто відзначити, що спритність пов'язана з іншими фізичними якостями);

- ефективна внутрішньо- та між'язова координація, яка дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;

- адаптаційні можливості різних аналізаторів, що пов'язуються зі специфічними особливостями конкретного виду рухової діяльності. (Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються) [1; 3; 8].

Формування особистості в процесі багаторічної спортивної підготовки у дитячо-юнацькій спортивній школі – це динамічний процес, в основу якого покладено вікові й індивідуальні зміни взаємодії спортсмена з навколишнім світом, засвоєння норм, правил і моральних критеріїв, що регулюють діяльність та поведінку. На етапі попередньої базової підготовки основними завданнями є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних футболістів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає засвоєння різноманітних рухових дій. Зміст спортивної підготовки, умови навчально-тренувального процесу мають

відповідати статево-віковим та індивідуальним особливостям особистості юного спортсмена. При цьому ефективність педагогічного впливу можна суттєво підвищити завдяки свідомому ставленню учнів до занять, якщо вони будуть чітко розуміти мету, завдання, зміст та вимоги діяльності. Чим вища мета та зрозуміліше підлітку її особисте і суспільне значення, тим легше організувати його спортивну діяльність.

Необхідність розвитку спритності юних футболістів у групах попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл визначається, як загальною потребою розвитку фізичних якостей гравців, так і необхідністю підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Відповідно до програмованого матеріалу ДЮСШ для удосконалення спритності повинно здійснюватися через систему засобів, методів, методичних прийомів, а ефективність цього цілеспрямованого процесу має забезпечуватися комплексом педагогічних умов.

Кожна фізична якість має свої періоди як прискореного розвитку, так і періоди стабілізації і навіть зниження. На сьогодні виявлено загальні вікові й статеві закономірності розвитку рухових якостей, розглянуто особливості розвитку рухових якостей у дітей, які займаються футболом. Зокрема встановлено, що спеціальне тренування за допомогою тих самих методів при однаковому за обсягом й інтенсивністю навантаженні дає найбільший педагогічний ефект у тих випадках, коли воно збігається з періодом природного зростання тієї або іншої фізичної якості [2; 5].

Оволодіння раціональною технікою футболу неможливе без розвитку спритності. Спритність у футболі відіграє важливу роль, оскільки від рівня її розвитку залежить уміння миттєво ухвалювати рішення і точно їх виконувати, перебудовувати свої дії відповідно до ситуації, що постійно змінюється. Ця фізична якість значною мірою визначає ефективність техніко-тактичної майстерності гравця. Саме тому розвитку специфічної для футболістів спритності необхідно приділяти більше уваги у системі спортивної підготовки в ДЮСШ.

Навчання руховим діям є безперервним педагогічним процесом чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ. Він спрямований на засвоєння людиною раціональних та ефективних способів управління своїми рухами, набуття таким шляхом відповідних умінь та навичок і пов'язаних з ними знань [3; 8]. Оволодіння різними руховими діями має забезпечувати не тільки формування і розвиток у людини здатності управляти рухами, а й вивчення закономірностей рухів свого тіла [9]. Цей цілеспрямований процес передбачає довготривале зберігання в пам'яті інформації за допомогою вправ або повторення рухових завдань [2]. Іншою стороною цілісного педагогічного процесу виступає виховання, що передбачає формування цінностей, моральних норм як складової фізичної культури й спорту і неможливе без процесу навчання.

Процес навчання руховим діям формують тісно пов'язані між собою компоненти, а саме: цільовий, стимулююче-мотиваційний, змістовий, операційно-дієвий, контрольнo-регулюючий, оцінно-результативний [9]. Незаперечним фактом, що підтверджує ефективність навчання, є здатність людини зберігати рухову навичку і застосовувати її у різних умовах за допомогою автоматизації, оскільки практичні (ігрові) ситуації в реальному житті, як правило, випадкові [3; 7]. Важливими чинниками становлення рухових навичок та їх продуктивності виступають структура та особливості навколишнього середовища, когнітивні, фізичні й емоційні характеристики особистості, інформація про сприйняття і конкретні завдання [9].

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі ланки рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Якість виконання вправ залежить від точності рухів. При цьому рухові дії можуть виконуватись за чітко обумовленою схемою (наприклад, у гімнастиці, фігурному катанні) або нестандартно – залежно від ситуації, що складається у процесі діяльності (наприклад, у спортивних іграх). При цьому учні потребують для засвоєння фізичних вправ

різного часу. Якщо учень здатний добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що він спритний.

Вивчаючи дослідження вітчизняних та закордонних вчених щодо категорії спритності можна зробити припущення, що ефективність розвитку спритності юних футболістів залежить від упровадження в систему їх спортивної підготовки в ДЮСШ таких педагогічних умов, як: 1) узгодження завдань, змісту та показників розвитку спритності з іншими руховими якостями та сторонами процесу спортивної підготовки; 2) дотримання послідовності й системності у розвитку спритності з урахуванням сенситивних періодів та рухового досвіду гравців; 3) забезпечення відповідності індивідуальних можливостей юних футболістів пропонованим навантаженням і вимогам, що висуваються на сучасному етапі розвитку футболу.

Список літератури

1. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк: АПЕКС, 2002. 302 с.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі. К.: КОМБІ ЛТД, 2004. 256 с.
3. Костюкевич В. М. Футбол. Вінниця: ВАТ Віноблдрукарня, 1997. 260 с.
3. Наумчук В. І. Використання рухливих і навчальних ігор у спортивній підготовці юних футболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. 1 (63), 47-52. DOI: 10.15391/sns.v.2018-1.08
4. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Астон, 2013. 96 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

7. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. К.: Олімпійська література, 1997. 286 с.

8. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К.: Федерація футболу України. 2011. 300 с.

9. Naumchuk, V. I. Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2019, 7(4), 81-88. DOI: 10.13189/saj.2019.070403.

Латишев М.В., <https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>

Полянничко О.М., <https://orcid.org/0000-0002-4775-6732>

Еретик А.А., <https://orcid.org/0000-0002-6688-3200>

Крижановський А.А., <https://orcid.org/0009-0001-9263-0004>

ПОКАЗНИКИ ДОСЯГНЕНЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Київський університет імені Бориса Грінченка

Annotation. *Modern sport is a worldwide phenomenon that unites millions of athletes in the desire to achieve the highest results. Determining indicators of athletes' results allows you to create models that are aimed at predicting their further achievements and identifying key ways to achieve exceptional results in sports.*

Keywords: *indicator, result, athlete, training, analysis*

Вступ. Сучасний спорт представляє собою всевітнє явище, яке об'єднує мільйони спортсменів у бажанні досягти найвищих результатів. Для багатьох з них міжнародна спортивна кар'єра не лише є засобом досягнення особистих вершин, але й важливим шляхом до отримання визнання та впровадження великих змін [2, 7]. На сучасному етапі, для вирішення завдань з підготовки спортсменів стає дуже важливим рівень і глибина аналізу змагальної діяльності [3, 4]. Одним із напрямків аналізу змагальної діяльності спортсменів – є аналіз спортивних результатів та досягнень. Він дозволяє оцінити різноманітні шляхи розвитку спортивної кар'єри, які

прокладають спортсмени [6, 8]. Аналізуючи їхні результати, здобутки та досягнення можна побудувати певні моделі, які відображають шляхи до спортивних вершин міжнародного рівня.

Мета – визначити показники висококваліфікованих спортсменів для моделювання їх спортивної кар'єри.

Результати. На основі аналізу науково-методичної літератури, визначенні показники, які можна отримати у відкритому доступі і на основі їх скласти профіль спортсмена на певному етапі його розвитку. Визначення цих показників дозволяє створити моделі, які направлені передбачити їхні подальші досягнення та визначити ключові шляхи досягнення виняткових результатів у спорті. Шляхом систематичного вивчення різних аспектів спортивної кар'єри (в-першу чергу результати на змаганнях), дослідження прагне розкрити закономірності, які лежать в основі їхнього успіху. Аналіз є ключовим для розуміння та моделювання шляхів досягнення високих спортивних досягнень і може служити основою для подальших наукових досліджень у цій галузі [1, 5, 8].

На основі проведеного аналізу визначили такі показники спортсменів:

- вік на момент участі у змаганнях;
- досягнення (результат, кількість разів приймали участь тощо) на міжнародних змаганнях серед кадетів;
- досягнення (результат, кількість разів приймали участь тощо) на міжнародних змаганнях серед юніорів;
- досягнення (результат, кількість разів приймали участь тощо) на міжнародних змаганнях U23;
- досягнення (результат, кількість разів приймали участь тощо) на чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх серед дорослих.

Слід зазначити певні особливості: вікові границі можуть бути іншими в залежності від виду спорту (приведено приклад для спортивної боротьби); найбільш вагомими змаганнями це Олімпійські ігри, чемпіонати світу та чемпіонати континентів (але в залежності від виду спорту

важливість певних змагань може іншою). Результат на змаганнях краще представляти декількома категоріями, наприклад переможці, призери, топ 10 результатів тощо.

В цілому розглянути показники, можна представити як профіль досягнень спортсмена. На основі аналізу та моделювання даних групи спортсменів можна створити моделі шляхів розвитку спортивних кар'єри висококваліфікованих спортсменів, що може служити основою для подальших наукових досліджень.

Список літератури

1. Задорожна О.Р. Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. *Єдиноборства*. 2021. № (2), С. 47-61.
2. Коробейніков Г., Воронцов А., Костюченко В., Григоренко О. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № (4), С. 27-33.
3. Костюкевич В.М. Моделювання у системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. № 18/2, С. 92-102.
4. Латишев М.В., Головач І.І., Полянчик О.М., Єретик А.А., Лахтадир О.В. Важливість досягнень на змаганнях U23 з вільної боротьби. *Єдиноборства*. 2023. № 2(28), С. 79–89, DOI:10.15391/ed.2023-2.07
5. Латишев М.В., Квасниця О.М., Спесивих О.О., Квасниця І.М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1, С. 39–47.
6. Шандригось В.І. (2018). Системно-історичний аналіз досягнень країн-учасниць в змаганнях з вільної боротьби на Олімпійських Іграх (1904-2016 рр.). *Єдиноборства*. 2018. № 1 (7), С. 89-97.
7. Gulbin J., Weissensteiner J., Oldenzel K., Gagné F. Patterns of performance development in elite athletes. *European Journal of Sport Science*. 2013. № 13(6), P. 605-614.

8. Johnston K., Wattie N., Schorer J., Baker J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Medicine*. 2018. № 48 (1), P. 97-109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>

Мелехеда Д.В., <http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>

Тропін Ю.М., <http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

ПРОБЛЕМИ АСИМЕТРІЇ В СПОРТІ

Харківська державна академія фізичної культури

Annotation. *It has been established that in the practice of labor activity, the use of both hands helps to increase labor productivity, economize movements, and reduce fatigue. The feasibility of asymmetric development of the left and right hand is determined by the fact that the development of the non-leading hand leads to the development of the leading hand.*

Keywords: *asymmetry, sports, training activities.*

Проблема симетрії та асиметрії рухових функцій людини давно цікавила вчених. Симетрія та асиметрія - категорії відносні, що вказують на суперечливу природу руху, на єдність стійкості та мінливості.

У літературних джерелах немає єдиної думки щодо доцільності рухової симетрії. Деякі автори вважають, що зміст Всесвіту явно не має симетрії і всі властивості симетрії мають лише приблизний характер [4, 8]. Р.Н. Медников вважає, наприклад, що асиметрія (перевага використання однієї зі сторін або кінцівок у взаємозв'язку з навколишнім середовищем або суперником) – еволюційно-обумовлена передумова формування морфологічних структур та функціональної домінантності однієї зі сторін. Далі автор вказує, що має місце «педагогічний волюнтаризм», що виражається прагненням привнести в структуру технічної майстерності виконавця бажаних нам якостей, замість розвитку наявних у нього і яскраво виступаючих позитивних задатків. І «вже теоретичний вирішення питання про можливість рівнобічності у людини взагалі дає негативну відповідь. Насамперед дуже резонно помітити, що, якщо природа

створила та еволюційно закріпила асиметричність рухового стороннього реагування, позначивши одну сторону ведучої, то, ймовірно, у цьому був якийсь біологічний сенс, який потрібно пізнати, щоб користуватися підвищення ефективності педагогічної практики».

Проте більшість авторів висловлює протилежну думку. Відсутність рухової асиметрії у вираженій формі в ранньому дитинстві та її посилення в процесі виховання та навчання руховим діям є для таких авторів як А.А. Поцелуев розглядати моторну асиметрію властивістю, набутою в онтогенезі.

Зазвичай симетрія пов'язані з екологічними умовами. Порушення двосторонньої симетрії можуть виникнути, якщо права і ліва сторони тіла потрапляють у різні умови. Отже, одностороння діяльність спортсмена посилює рухову асиметрію, змінюючи симетрію у конституції [5, 9].

Проблема рухової двосторонності пов'язані з однією з основних принципів фізичного виховання - принципом всебічного гармонійного розвитку особистості. У практиці трудової діяльності використання обох рук сприяє підвищенню продуктивності праці, економізації рухів, зниження втоми [1].

Доцільність рухової двосторонності у спортивній діяльності підтверджується і медичними дослідженнями. Отримані дані свідчать про наявність у спортсменів окремих спеціалізацій яскраво вираженої морфо-функціональної асиметрії, яка негативно впливала на розвиток організму [2]. Ще П.Ф. Лесгафт рекомендував виконувати вправи в обидві сторони, щоб вправи, виконвані однією частиною тіла, змінювалися вправами в інший бік, намагаючись, наскільки можна, у кожному уроці розподіляти діяльність у всіх частинах організму.

На думку багатьох фахівців та тренерів з боротьби, баскетболу, футболу, волейболу, боксу, плавання - відсутність симетричного розвитку знижує спортивні здобутки. Тому пропонувалося навчати дітей

симетричному використанню обох кінцівок під час занять [5, 10, 11].

Відзначаючи факт морфологічної асиметрії, деякі автори вважають, що це явище природно, не є аномалією, і прагнення морфологічної та функціональної рівності недоцільно [3, 6]. Вважаючи, що симетричне тренування неспроможна усунути правосторонню асиметрію, Є.П. Ільїн все ж таки вказує на можливості зниження ступеня її прояву та позитивного впливу таким шляхом на техніко-тактичну підготовленість. Усі автори, які стверджують доцільність асиметрії, мають на увазі лише незначний, «оптимальний» її ступінь. У більшості випадків наявність різко вираженої асиметрії розглядається як негативне явище внаслідок шкідливого впливу на формування постави та будови хребетного стовпа [7]. Зазначаючи у спортсменів морфо-функціональну асиметрію, В.І. Локштанов висловлює думку, що неведуча кінцівка є резервом спортсмена, і, що спеціально підібрані вправи під час зростання дозволяють знизити асиметрію верхніх кінцівок. Про важливість симетричного розвитку форм та функцій організму свідчать дослідження, проведені в таких видах спорту, як легка атлетика, бокс, слалом, фігурне катання, фехтування [5, 7, 11].

Доцільність асиметричного розвитку лівої та правої руки визначається тим, що розвиток неведучої руки веде до розвитку провідної [7].

Діалектична взаємозв'язок між фізичними вправами і статурою проявляється, з одного боку, у цьому, що фізичні вправи впливають на статуру спортсмена, з другого - статура часом виступає основним чинником під час виборів спортивної спеціалізації. Існує думка, що вище досягнення у вибраному виді спорту, тим тісніше їх зв'язок з морфологічними особливостями атлета. Морфо-функціональні зміни в організмі, що виникають в результаті тренування, стосуються насамперед рухового апарату. При тренуваннях збільшується міцність кісток скелета, збільшується маса та обсяг м'язів. Природно, що морфо-функціональні зміни більшою мірою виникають на тій стороні тіла, яка отримує більшу дозу навантажень [6].

Причому асиметрія відзначалася у представників різних видів спорту за різними ознаками та, до того ж, у спортсменів різних вікових та кваліфікаційних груп. Для характеристики морфологічної асиметрії вибиралися обхватні та довговічні розміри різних частин верхніх та нижніх кінцівок. Тип морфологічної асиметрії та локальність його прояву пояснювалася впливом навантаження у вибраному виді спорту.

Асиметрія розвитку фізичних якостей більшою мірою схильна до впливу спрямованості та інтенсивності тренування. Ряд авторів [4, 5] відзначають збільшення асиметрії у розвитку фізичних якостей верхніх та нижніх кінцівок у баскетболістів, фехтувальників, фігуристів, футболістів, тенісистів, важкоатлетів зі збільшенням віку та стажу занять. Водночас відзначається зменшення асиметрії при заняттях плаванням, легкоатлетичним бігом, лижними перегонами, боротьбою [5]. У низці робіт вказувалося на поглиблення асиметрії зі зростанням спортивної майстерності. Асиметрія у розвитку сили ніг та спортсменів різних спеціальностей мало правосторонній характер і найбільше була виражена у спортсменів, що спеціалізуються в ациклічних видах легкої атлетики. Відзначався значний ступінь асиметрії сил ніг у легкоатлетів-стрибунів, спринтерів, метальників і водночас незначна асиметрія або симетричний розвиток у стаєрів та марафонців. Потужність відштовхування у фігуристів менша лівою ногою, ніж правою через вплив більшого навантаження на м'язи правої ноги при виконанні стрибків. Точність ударів, що виконуються правою ногою, була в 2-4 рази вищою, ніж лівою у футболістів I та III розрядів. Однак відмінність більш суттєва у спортсменів старшого розряду. Виходячи з цього, авторами робиться висновок про вплив тривалої спеціалізації на розвиток симетрії [4].

Аналізуючи наведені дані про асиметрію морфо-функціонального розвитку у представників різних видів спорту, можна відзначити, що прояв їх залежить від специфіки виду та стажу тренувань. Функціональна

асиметрія більше піддається зміни та відображає адаптаційні перебудови організму.

Список літератури

1. Болтичев І. Вплив моторних асиметрій на стан біомеханіки опорно-рухового апарату спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2015. №1, С. 61-64.

2. Коробейнікова Л. Г. Влияние уровня функциональной межполушарной асимметрии мозга на возможности проявления психических функции в единоборствах. Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского, 2014. №27(66), С. 103-112.

3. Коробейніков Г., Коробейнікова Л., Вольський Д., Го Ш. Функціональна асиметрія мозку і когнітивні стратегії у спортивних єдиноборствах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2018. №2, С. 73-77.

4. Москвин В. А., Москвина Н. В. Индивидуальные различия функциональной асимметрии в спорте. Наука в Олимпииском спорте, 2015. №2, С. 58-62.

5. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2004. №4, С. 105-109.

6. Огарь Г. О. Эффективность застосування «симетричної» методики навчання технікотактичним діям у навчальнотренувальному процесі юних борців. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. №5, С. 455-7.

7. Шинкарук О., Улан А. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови. Теорія, методика фізичного виховання і спорту. 2016. №1, С. 15-18.

8. Korobeynikov G., Pristupa E., Korobeynikova L., Briskin U. Evaluation of physiological conditions in sport, 2013. 141 p.

9. Romanenko V., Podrihalo O., Podragalo L., Iermakov S., SotnikovaMeleshkina Z., Bobrova O. The study

of functional asymmetry in students and schoolchildren practicing martial arts. *Physical Education of Students*, 2020. №3, P. 154161.

10. Shandrygos V. I., Boychenko N. V., Tropyn Y. N., Latyshev N. V. Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Martial artse*, 2023. №1(27), P. 110-122.

11. Shtanagey D., Korobeynikov G., Kolumbet A., Dudorova L. The study of the dynamic characteristics of hand movements of female boxers with different types of functional asymmetry. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 2021. №7(138), P. 16-21.

Наумчук В. І. <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

**ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ
ТРЕНЕРІВ
В АСОЦІАЦІЇ ФУТБОЛУ ТЕРНОПІЛЬЩИНИ**
*Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

Annotation. The publication reveals a differentiated approach to the training of football coaches in Ukraine, presents the main provisions of training coaches of children's and youth football and amateur football in the Football Association of the Ternopil region, and specifies the conditions for the implementation of this purposeful process.

Keywords: football, training of coaches, Football Association of Ternopil region.

Постійне зростання рівня футболу вимагає неухильного вдосконалення спортивної підготовки футболістів, модернізації системи відбору та прогнозування, підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом, покращання якості підготовки кваліфікованих кадрів.

Сучасний футбол потребує створення оптимальної системи та «піраміди» підготовки кваліфікованих кадрів на всіх рівнях – від дитячо-юнацького до професійного. У цьому контексті належна підготовка тренерів дитячого і

аматорського рівня постає необхідною й обов'язковою умовою побудови ефективної системи підготовки кваліфікованих футболістів [1; 6; 7]. Як свідчить аналіз останніх тенденцій організації навчання тренерів у провідних країнах Європи, важливим чинником кадрового забезпечення системи спортивної підготовки у футболі є диференціація навчання тренерів національного рівня та впровадження у програму декілька рівнів тренерських ліцензій [2]. Така багаторівнева конструкція дозволяє краще здійснювати відбір та підготовку тренерів та забезпечує підвищення масовості ліцензування фахівців.

Впровадження високих стандартів навчання тренерів для їх висококваліфікованої підготовки в Українській Асоціації Футболу (УАФ) забезпечує Центр ліцензування, діяльність якого спрямована на підвищення фахового рівня як тренерів, так і в кінцевому результаті, футболістів та гри в цілому [5]. Відповідно до порядку реалізації Програми УЄФА з навчання тренерів в УАФ, а також статті 8 Договору Тренерській конвенції УЄФА (2009 р.) та Директив УЄФА (2015 р.), Центр ліцензування здійснює навчання тренерів за програмами, що повністю відображають їх можливу тренерську кар'єру (рис. 1.). При цьому у регіональних федераціях проводиться навчання тренерів за програмами «D» та «C»-дипломів УАФ, а навчання за програмами вищих рівнів «B», «A» та «PRO» дипломів УЄФА здійснюється безпосередньо Центром ліцензування Української Асоціації футболу.

Центр ліцензування тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу Асоціації футболу Тернопільщини (АФТ), як регіональна структура, проводить навчання за програмами національного рівня – «D» та «C»-дипломів УАФ. Він забезпечує підготовку фахівців згідно з Тренерською конвенцією УЄФА («Конвенція про взаємне визнання тренерських кваліфікацій») і з вимогами Хартії масового футболу УЄФА [4]. Підготовка тренерів за програмою «C»-диплому УАФ дозволяє працювати з дитячо-юнацькими та аматорськими командами, а отримання ліцензії та «D»-диплому надають право працювати з групами початкової підготовки.

Програма «D»-диплому УАФ, яка спрямована на вирішення основних завдань, пов'язаних з високоякісною підготовкою тренерів масового футболу була розроблена авторським колективом фахівців УАФ – Шамардіним В. М., Дорошенко Є. Ю., Хоркавим Б. В., Золотухіним В. В., Лісенчуком Г. А., Дараганом В. М., Лісенчуком С. Г. відповідно до вимог і рекомендацій Тренерської конвенції УЄФА 2015 року, програми "UEFA GROW" та рекомендацій отриманих за програмою "UEFA Study Group Scheme". Двоєдина мета програми полягає у забезпеченні кваліфікованої підготовки тренерів, які працюють у футболі з групами початкової підготовки і підвищенні рівня знань, умінь та кваліфікації фахівців, які вже тренують дитячі команди початкових вікових категорій. Основними завданнями програми є формування у тренерів:

- ❖ достатнього обсягу знань з питань теорії і практики підготовки у футболі на етапі ознайомлення з основами техніки та базовою тактикою гри;
- ❖ умінь творчо використовувати отримані знання у практичній діяльності;
- ❖ здатності організації навчально-тренувального процесу у футболі, глибокого розуміння принципів та методів навчання з урахуванням особливостей контингенту;
- ❖ умінь аналізувати виконання ігрових прийомів та вносити корективи у підготовку гравців на етапі ознайомлення з основами техніки та базовою тактикою футболу;
- ❖ здатності формувати у гравців знання та уміння виконувати у грі технічні прийоми і тактичні дії, які вивчалися на тренуванні;
- ❖ потреби мотивувати юних футболістів до занять футболом [2].

Процес підготовки здійснюється у формі лекцій, методичних і практичних занять, навчальної та тренерської практики, самостійної роботи тощо. Загальна тривалість підготовки складає 24 навчальних години. До

кандидатів для навчання за програмою «D»-диплому УАФ висуваються такі вимоги, як:

а) досвід виступу гравцем професійних та/чи аматорських футбольних клубів не менше трьох років;

б) досвід роботи в аматорських та/чи дитячо-юнацьких футбольних клубах не менше одного року.

Випускники закладів вищої освіти з дипломами профільних спеціальностей (017 Фізична культура і спорт, 014.11 Середня освіта (Фізична культура), а також професійні гравці зі стажем виступів у Прем'єр-лізі не менше 5 років, допускаються до іспитів без проходження програми підготовки.

Наявність «D» - диплому є обов'язковою умовою для вступу на навчання за програмою «С» - диплому УАФ.

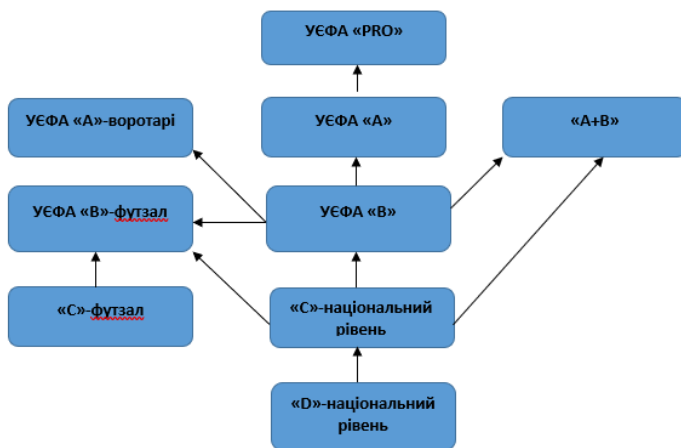


Рис. 1. Кар'єра тренера

Програма «С»-диплому УАФ розроблена згідно з вимогами та рекомендаціями Тренерської конвенції УЄФА 2020 року, програми "UEFA GROW", рекомендацій отриманих за програмою "UEFA Study Group Scheme", "UEFA Share" та "Minimum content of UEFA Grassroots C diploma course", авторським колективом фахівців УАФ – Шамардіним В. М., Дорошенко Є. Ю., Гончаренко В. І., Хоркавим Б. В., Золотухіним В. В., Дараганом В. М. Вона

спрямована на забезпечення якісної підготовки тренерів і підвищення рівня знань, умінь й кваліфікації фахівців, які працюють з дитячо-юнацькими та аматорськими командами. Основні завдання програми пов'язуються з формуванням у тренерів:

- достатнього обсягу знань з питань теорії і практики підготовки у футболі на етапі розучування техніки та базової тактики гри;
- уміння творчо використовувати отримані знання у практичній діяльності;
- здатності організації навчально-тренувального процесу у футболі, глибокого розуміння принципів та методів навчання з урахуванням особистих, соціальних та спортивних особливостей;
- уміння аналізувати виконання ігрових прийомів та вносити корективи у підготовку гравців на етапі розучування техніки та базової тактики футболу;
- здатності навчити гравців використовувати у грі отримані на тренуванні знання та уміння, технічні прийоми і тактичні дії [3].

Теоретичні і практичні заняття тренерів за програмою «С»-диплому УАФ розподілені за навчальними блоками. Загальна кількість навчальних годин становить 80. Тривалість програми підготовки складає не менше чотирьох місяців, яка завершується екзаменами. Термін дії ліцензії «С»-диплому УАФ – три роки, після чого тренер повинен пройти курси підвищення кваліфікації. Наявність «С»-диплому УАФ є обов'язковою вимогою для вступу на навчання за наступною програмою – «В»-диплому УЄФА.

Керівником Центру ліцензування тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу Асоціації футболу Тернопільщини є завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, кандидат педагогічних наук, доцент, Наумчук В. І. Належну якість підготовки тренерів забезпечує досвідчений професорсько-викладацький

склад, а саме: Костюкевич В. М. – Заслужений тренер України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського; Гуменюк С. В. – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка; Сапрун С. Т. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка; Грабик Н. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка; Оліяр М. Б. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка; Сіткар В. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка; Івегеш В. П. – Заслужений працівник освіти, головний тренер ФК Тернопіль-Педуніверситет; Трач Б. Б. – голова комітету арбітрів Асоціації футболу Тернопільщини; Назар Г. М. – спортивний лікар Тернопільського обласного комунального лікарсько-фізкультурного диспансеру.

24 січня 2023 року Громадська спілка «Асоціація футболу Тернопільщини» та Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка уклали договір про співпрацю, під яким свої підписи поставили голова Асоціації футболу Тернопільщини Юрик Т. З. і ректор закладу вищої освіти професор Буяк Б. Б. Взаємовигідне співробітництво створює всі необхідні умови для вдосконалення освітнього процесу в університеті, покращання якості підготовки фахівців зі

спеціальностей 017 Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта (Фізична культура), належної підготовки, перепідготовки й підвищення кваліфікації педагогічних, наукових, науково-педагогічних працівників і тренерів з футболу, розвитку їх компетентностей та якостей.

Робота тренера – це складна і відповідальна професія, а навчання гри у футбол потребує наполегливої багаторічної праці. І наскільки кваліфікація тренерів дитячого й аматорського рівня відповідатиме сучасним вимогам розвитку світового футболу, настільки зростатиме ймовірність успішних виступів українських гравців і команд, які вище піднімуть національний прапор.

Список літератури

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
2. Робоча програма «D»-диплому УАФ. 2019. Київ. 26 с.
3. Робоча програма «С»-диплому УАФ. 2020. Київ. 38 с.
4. Тренерська конвенція УЄФА. 2020. coaching-convention.pdf
5. Центр ліцензування Українській Асоціації Футболу. 2023. <https://clffu.org.ua/>
6. Naumchuk V. I. Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2019, 7(4), 81-88. DOI: 10.13189/saj.2019.070403.
7. Naumchuk V. Use of mobile and educational games in the sports training of young football players. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2018, 1(63), 47-52. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-1.008>

Огнистий А.В. <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

Огниста К.М. <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

Ящик О.Б. <https://orcid.org/0000-0002-8420-3336>

**ФОРМУВАННЯ МОЛОДІЖНИХ ЛІДЕРІВ У
СПОРТІ ЗА ПРОГРАМОЮ BWF «SHUTTLE TIME
YOUTH LEADERSHIP WORKSHOP»**

**Тернопільський національний педагогічний
університет**

ім. Володимира Гнатюка

Annotation. The publication reveals the program for the formation of youth leaders with the help of BWF «Shuttle time youth leadership workshop»

Keywords: sport, leader, badminton, Shuttle time.

Молодіжне лідерство у спорті - це актуальна та важлива тема, яка стосується розвитку та впливу молодих людей на спортивну сферу. Молоді лідери у спорті можуть бути вчителями, тренерами, організаторами, волонтерами, адміністраторами, арбітрами, журналістами, дослідниками тощо. Вони можуть вносити свій вклад у популяризацію, розвиток, інновацію та соціальну відповідальність освіти та спорту. Молоді лідери у спорті також можуть отримувати користь від своєї діяльності, розвиваючи свої навички, компетенції, мережі та кар'єрні можливості.

Молодіжне лідерство у спорті - це не лише поняття, а й практика, яка має значення для розвитку спорту та суспільства в цілому.

Спорт допомагає у формуванні лідерських якостей, тому що він стимулює розвиток фізичних, психологічних, соціальних та моральних якостей, які необхідні для успішного керівництва та впливу на інших. Деякі з цих якостей є:

- Цілеспрямованість і наполегливість. Спорт вчить встановлювати та досягати конкретних цілей, не здаватися перед труднощами та перешкодами, боротися за результат до кінця.

- Організованість і дисциплінованість. Спорт вимагає планування, розподілу ролей, дотримання правил, графіків, норм та вимог, які сприяють формуванню відповідальності, самоконтролю та саморегуляції.

- Працелюбність і старанність. Спорт навчає працювати над своїми недоліками, вдосконалювати свої здібності, підвищувати свій рівень, не боятися помилок та невдач, а використовувати їх як можливість для навчання та зростання.

- Дружба і товарииськість. Спорт сприяє розвитку комунікативних, навичок, які допомагають встановлювати та підтримувати добрі відносини з іншими людьми, враховувати їхні інтереси та потреби, вирішувати проблеми та конструктивно взаємодіяти.

- Акуратність, сміливість і рішучість. Спорт розвиває здатність до аналізу, оцінки, прийняття та реалізації важливих рішень, які впливають на результати та наслідки діяльності, а також формує віру в себе, власні сили та можливості.

Сучасний підхід до формування лідерських якостей в молоді є запровадження сертифікатних програм під час навчання в університеті. Сертифікатні програми впроваджуються, як професійна складова, або доповнення до освітніх програм, що реалізуються в Університеті, для задоволення освітніх потреб здобувачів вищої освіти Університету та зовнішніх слухачів. Сертифікатні програми використовуються готові, за умови отримання ЗВО дозволу (сертифікату) розробника, чи розробляються кафедрою, в межах закріпленої за нею освітньої програми.

Одним з шляхів виховання молодіжного лідерства є розроблена Всесвітньою федерацією бадмінтону сертифікатна програма BWF «Shuttle time youth leadership workshop» [1], яка спрямована та те щоб надати молоді віком 16-18 років можливість отримати досвід лідерства у спорті та бадмінтоні. Програма, яка включає міжнародну сертифікацію від BWF, має на меті надати молоді знання та підтримку, необхідні для проведення веселих, безпечних, інклюзивних та приємних занять з бадмінтону для різних груп учнів.

Програма молодіжного лідерства орієнтована на молодих людей, які можуть бути зацікавлені в таких

сферах: спорт; лідерство; бадмінтон; спортивний тренінг; викладання; волонтерство; залучення молоді/громади.

Тривалість програми є гнучкою, заняття можна проводити в різних форматах. Приклади різних способів програми молодіжного лідерства доступні на сайті, також можна звернувшись до команди BWF Shuttle Time [1].

Керівники курсу - вчителі, які пройшли сертифікацію BWF Shuttle Time, викладачі які мають практичний досвід викладання. Вчителі можуть скористатися досвідом місцевого гравця/тренера з бадмінтону, щоб вони допомогли з практичними аспектами курсу.

Програма молодіжного лідерства включає п'ять основних та два додаткових навчальні модулі (табл. 1).

Таблиця 1

Програма BWF SHUTTLE TIME YOUTH LEADERSHIP WORKSHOP

Зміст основного модуля			
№ модуля	Теми лідерства	Теми Shuttle Time	Години
1	Вступ до курсу. Ключові якості молодіжного лідера.	Ігри-розминки	2
2	Управління та оцінка ризиків, планування спортивної сесії	Хвати та зміни захватів	2
3	Комунікативні навички.	Гра на сітці і випад. Подача (бекхенд і форхенд)	2
4	Управління групою	Вступ до ударів над головою	2
5	Чесна гра, суддівство та волонтерство у спорті	Формати змагань	2

Додаткові модулі		
6	Організація та проведення змагань з бадмінтону	4
7	Планування та проведення занять з бадмінтону	4-10

Учасники програми, які пройдуть семінар з молодіжного лідерства Shuttle Time, отримають міжнародний сертифікат від BWF після проходження всіх модулів курсу.

Список літератури.

1. Програма Shuttle Time Youth Leader Workshop. [Електронний ресурс]. – 17.11.2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://shuttletime.bwfbadminton.com/youth-leadership-workshop>

Папезук А.В.,

Мартин В.Д., <https://orcid.org/0000-0001-6100-4724>

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ЦІННІСНИХ ОРІЕНТАЦІЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Львівський національний університет ветеринарної
медицини та біотехнологій
імені С.З.Гжицького**

Annotation

The article is dedicated to studying the influence of values of physical culture on the formation of life priorities for high school students. The level of knowledge among senior high school students about modern values of physical culture has been determined. The place of values in physical culture in the system of value orientations of adolescents is identified. The opinions of adolescents regarding the hierarchy of values and the priority aspirations of senior high school students are revealed.

Keywords: physical culture, values, priority, adolescent, student, orientation.

Актуальність. На основі проаналізованої спеціальної літератури встановлено, що поняття “цінність” та “ціннісні орієнтації” є предметом дослідження широкого кола наукових дисциплін. У більшості з них вказується, що це щось значуще для людини [1]. Цінності класифікують на дві великі групи: матеріальні і духовні, а вже потім на дрібніші групи, які включають значущі і менш значущі потреби особистості.

Фізична культура – є сукупністю предметних цінностей. Її покликання - формувати ціннісні орієнтації особистості. Ціннісні орієнтації – це системна структура особистості, що характеризує змістовну сторону її спрямованості. У третини школярів ціннісні орієнтації тільки починають формуватися і не можна стверджувати, що вони перетворилися на стійку якість особистості [3].

Цінності фізичної культури є органічною невід’ємною складовою загальної системи людських цінностей. Представлені матеріальні і духовні компоненти цінностей фізичної культури займають важливе місце в системі ціннісних орієнтацій старшокласників. Врахування цінностей фізичної культури є необхідною умовою організації педагогічного процесу в сучасній системі середньої освіти [4, 5].

Вищезгадане обумовило **мету дослідження** - вивчити вплив цінностей фізичної культури на формування життєвих пріоритетів старшокласників.

Завдання дослідження:

1. Встановити рівень знань учнів старшого шкільного віку про сучасні цінності фізичної культури.
2. Визначити місце цінностей фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій учнів підліткового віку.

Методи дослідження: 1. Аналіз літературних джерел; 2. Анкетування.

Організація дослідження. У дослідженні прийняли участь школярі 10 - 11 класів загально - освітніх шкіл м. Львова – всього 106 дітей, а також школярі обласних загально - освітніх шкіл – всього 102 особи. Дана вікова категорія респондентів була обрана тому, що саме в підлітковому віці завершується формування основних

психічних процесів, що, в свою чергу, дозволяє учням старшого шкільного віку відносно об'єктивно визначати життєві пріоритети та формувати власні ціннісні орієнтири[3].

Результати дослідження. В сучасній спеціалізованій літературі виділяють цінності вищого і нижчого порядку. До загальнолюдських цінностей вищого порядку відносять духовні цінності (мораль, гуманізм, етичні норми тощо). До так званих цінностей нижчого порядку відносять матеріальні цінності у всіх формах їх вираження (практично все, що має грошовий вимір). Цілковитим природньо, що фізична культура також представлена комплексом духовних (теоретичні знання, естетичні ідеали та норми, досягнення галузевої науки) та матеріальних (матеріально-технічна база) цінностей. Перше запитання анкети, власне, стосувалось вищезгаданої класифікації. Учням було запропоновано висловити свою точку зору стосовно питання: «Які цінності, на їхню думку, є цінностями вищого порядку?». Думки респондентів сільської і міської місцевості розійшлись. Міські школярі надали перевагу матеріальній складовій, тоді як інша група учнів – духовному компоненту. З великою долею ймовірності можна припустити, що така різниця результатів зумовлена насамперед специфікою виховного процесу.

Наступне запитання звучало так: «Які прагнення у Вашому житті є пріоритетними?». Отримані результати (рис.1) показали, що на першому місці, серед учнів міських шкіл, є матеріальний достаток та матеріальна незалежність, так вважають 24% респондентів, на 2-му - створення щасливої сім'ї (20%), на 3-му місці - здобуття хорошої освіти (18%), 4 місце посів такий пріоритет, як - здоров'я (18%), на 5-му місці – реалізація творчого потенціалу (8%), 6-те місце займає здобуття хорошого соціального статусу та престижної роботи (6%).

Відповіді школярів, які навчаються в сільських школах, дещо відрізнялися: на 1-му місці є створення щасливої сім'ї, так вважає 32% опитаних. На 2-ге місці учні поставили здобуття хорошої освіти (22%), на 3-є -

реалізація творчого потенціалу (16%), на 4-те місце поставили прагнення бути здоровим та гармонійно розвиненим (11%), на 5-те місце-матеріальний достаток та матеріальна незалежність (10%) і на 6-те місце учні сільських шкіл поставили здобуття хорошого соціального статусу та престижної роботи (7%). Більшість опитаних дівчат, як міста так і села, ставлять на перший план створення щасливої сім'ї відповідно 32% та 46%. Для респондентів чоловічої статі, що навчаються в міських школах пріоритетним є матеріальний достаток - 23%, а от для підлітків сільської місцевості - здобуття престижної роботи (18%). Не можна не звернути увагу на те, що респонденти міста та села поставили прагнення бути здоровим на 4 місце. Це ще раз підтверджує факт низького рівня усвідомлення важливості цінностей фізичної культури.

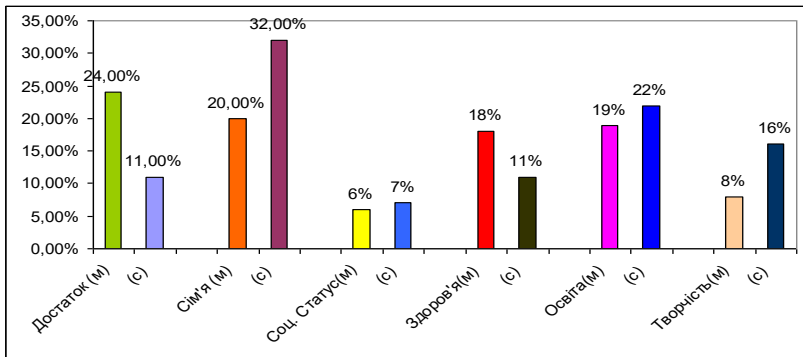


Рис.1. Пріоритетні прагнення учнів старшого шкільного віку

Наступне запитання, яке ми поставили респондентам, було сформульовано таким чином: «Як Ви оцінюєте власний рівень знань про цінності фізичної культури?». Учні міських шкіл оцінили рівень своїх знань таким чином: високий - 43%, середній - 48% та низький - 5%. Респонденти сільських шкіл дали відповіді з такою самою відсотковою динамікою: високий - 40%, середній -

45% , низький - 15%. При цьому респонденти вказали на те, що найбільше інформації про цінності фізичної культури вони отримують з телебачення – 40%, тоді як на уроках фізичної культури черпають тільки 10% такої інформації. Отже, наступне наше запитання було: “Які ви знаєте духовні цінності фізичної культури?”. Респонденти міських шкіл до духовних цінностей фізичної культури віднесли: здоровий спосіб життя 52%, гармонійний розвиток 19%, морально-вольові якості 23% та любов до занять 6%. Відповіді школярів сільських шкіл були такі: здоровий спосіб життя 50%, красива фігура 30% та морально-вольові якості 20%.

Приклади матеріальних цінностей фізичної культури, що навели респонденти міських шкіл, були такі: стадіони та спортивні споруди - 60%, спортивний інвентар - 11%, медалі, кубки та сувеніри - 29%. Відповіді школярів сільських шкіл мали такий відсотковий показник: стадіони, басейни - 60%, спортінвентар - 38%, призи за змагання - 2%. Таке уявлення про цінності фізичної культури, ймовірно, пов'язане з тим, що учні отримують малу кількість інформації стосовно останніх. Хоча теоретичні уроки з фізичної культури і проводяться в загально-освітніх школах, на що вказали 91% респондентів села та 85% респондентів міста.

Залежність гармонійного розвитку школярів від раціонального організованого процесу фізичного виховання сприймається сьогодні як аксіома. На запитання: “Чи важливі, на Ваш погляд, заняття фізичною культурою і спортом?” 100% школярів міських шкіл відповіли, що так. Старшокласники сільської школи теж на 99% вважають, що важливі.

Важливе наступне запитання: «В чому, на Вашу думку, насамперед, полягає важливість занять з фізичної культури?» Були отримані такі результати: опитані учні, як міських так і сільських шкіл на 1-ше місце поставили варіант відповіді - «заняття дають можливість самовиразитись» (місто-38%, село - 35%); на 2-ге місце респонденти поставили варіант - «сприяють раціональному проведенню дозвілля» (30% та 26%

відповідно). На 3-тє місце респонденти міста поставили варіант відповіді – «заняття дають можливість отримати престижну роботу» (11%), 4-тє місце – «сприяють продовженню тривалості життя» (10%), 5-тє – «зменшують витрати на медичне обслуговування та покращують працездатність» (5,5%.) Серед школярів сільських шкіл на 3-му місці був варіант – «покращують працездатність» 14%; 4-тє – «зменшують витрати на медичне обслуговування» (11%); 5-тє – «сприяють продовженню тривалості життя» (10%); 6-тє – «дають можливість отримати престижну роботу» (4%). З отриманих даних видно, що найважливіше для школярів те, що заняття з фізичної культури дають можливість самовиразитись.

Висновки: 1. В результаті проведеного дослідження встановлено, що переважна більшість учнів старшого шкільного віку досить високо оцінюють власний рівень знань про сучасні цінності фізичної культури. Разом з тим, наведені респондентами приклади цінностей фізичної культури не відзначались багатоваріантністю. Особливо яскраво це проявилось у випадку з духовним компонентом цінностей фізичної культури.

2. Бути здоровим та гармонійно розвинутим опитані старшокласники не вважають основним пріоритетом у своєму житті. Серед респондентів як міста, так і села, доміантними прагненнями виявилось бажання бути матеріально забезпеченими та мати хороший соціальний статус. Загалом, можна констатувати факт недостатнього рівня розуміння важливості здорового способу життя серед сучасних підлітків.

Список літератури:

1. Волкова Н. П. Педагогіка. К. : Академія, 2003. С. 44-48.
2. Закопайло С.А. Педагогічні основи виховання юнаків 10-11класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.07. К., 2003. 20с.

3.Паваченко А. Ціннісні орієнтації у процесі становлення особистості // Психологія і суспільство. 2005. № 4. С. 98-120.

4. Круцевич Т .Ю, Воробйов В.І, Безверхня Г .В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра; 2011. 224 с.

5.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. зал. фіз. виховання і спорту : Навчальна книга. Богдан , 2001. Ч. 1. С 13-76.

Папезук Р.В.

Мартин В.Д., <https://orcid.org/0000-0001-6100-4724>

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ МІСЬКИХ І СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ
ЛЬВІВЩИНИ**

***Львівський національний університет ветеринарної
медицини та біотехнологій
імені С.З. Гжицького***

Annotation

The article is dedicated to improving the physical fitness of girls of middle school age. The age dynamics have been studied, and a comparative analysis of the level of development of physical qualities of female students from urban and rural schools in the Lviv region has been conducted. Practical recommendations are provided for enhancing the level of development of physical qualities in girls of middle school age.

Keywords: physical fitness, physical qualities, student, development, school, dynamics.

Актуальність. Провідні фахівці [1,2,4] відзначають, що сьогодняшня школа не повною мірою сприяє підготовці фізично розвинених і здорових дітей. Тому, на сьогодняшній день, великий відсоток школярів, які не виконують нормативи з легкої атлетики. Причиною є недостатня кількість уроків з фізичної культури, одноманітність проведення уроків з фізичної культури, недостатність знань у вчителів щодо організації і

проведення уроків з фізичної культури. Це все веде до того, що діти неохоче займаються фізичною культурою, зникає інтерес до фізичної активності, знижується їхній фізичний розвиток.

Мета дослідження - удосконалення фізичної підготовки дівчат середнього шкільного віку на уроках фізичної культури.

Завдання: 1. Визначити рівень розвитку фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку; 2. Проаналізувати та порівняти вікову динаміку рівня розвитку фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку міських та шкіл сільської місцевості.

Методи та організація дослідження. У дослідженні використовувались такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, математична обробка результатів дослідження. У дослідженні взяли участь школярі середнього шкільного віку (11-15 років), які навчаються в 5-х-9-х класах загальноосвітніх шкіл м. Яворова №2 і с. Дацьки Яворівського району Львівщини. Загалом 107 дівчат. Тестування школярів проводилося за найбільш об'єктивними і доступними тестами: біг 60м, біг 1500м., човниковий біг 4x9м., стрибок у довжину з місця.

Результати дослідження.

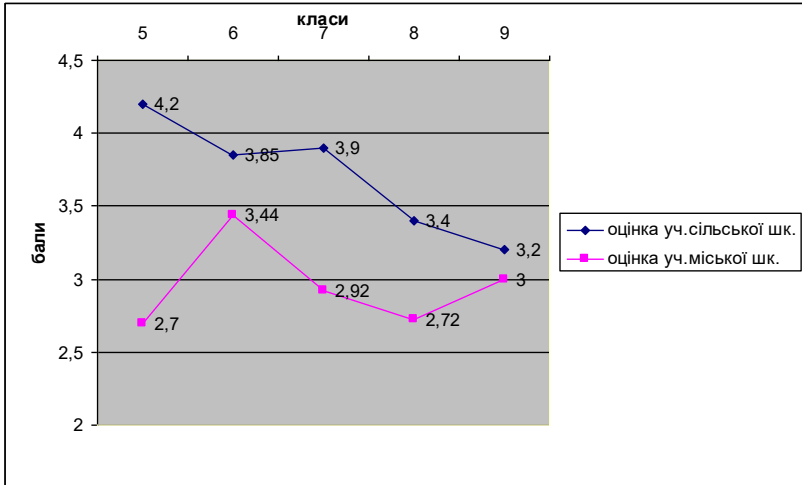


Рис. 1. Вікова динаміка результатів дівчат у бігу на 60м.

Як видно з рис.1, результати у бігу на 60м. найкращими є в учнів, 7-х класів сільської школи і 6-х класів міської. Разом з тим, з віком спостерігається погіршення успішності виконання тесту.

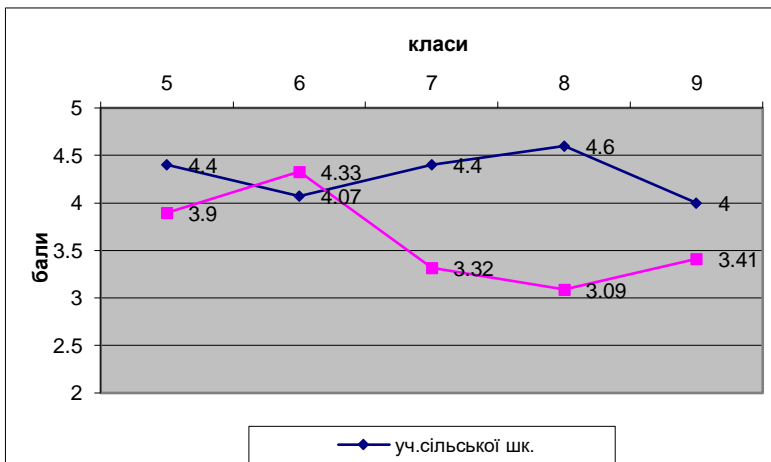


Рис.2.Вікова динаміка оцінок результатів дівчат у стрибках у довжину з місця.

Найвищі результати стрибків у довжину з місця спостерігається у 9-х класах шкіл міста і села, проте найкращі оцінки – у дітей 8-го (села) і 6-го (міста) класів.

Так само як і в бігу на 60м. , успішність виконання стрибка у довжину з місця з віком погіршується як у школярів міських (від 4,0 до 3,4 балів), так і сільських (від 4,4 до 4,0 балів) (рис. 2). Знову, як і в попередньому випадку, оцінки за швидкісно-силові якості у школярів міської місцевості є гіршими.

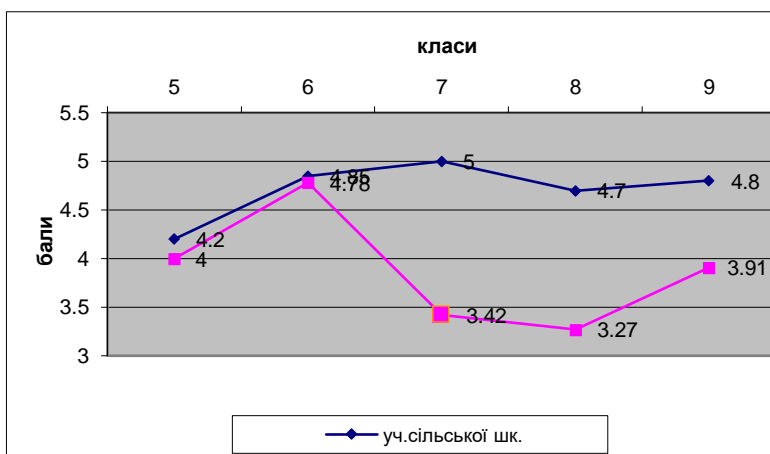


Рис.3. Вікова динаміка оцінок результатів дівчат у човниковому бігу 4x9 метрів

У школярів села результати човникового бігу 4x9 м. і оцінки покращуються з року в рік..Як бачимо, в учнів 6-х класів шкіл міста продемонстрували відносно найвищі результати у цій вправі. Цей результат оцінений найбільшою кількістю балів (4,78 бали). Таке покращення результатів ми пояснюємо тим, що у дослідженні з 5-го по 9-й класи обстежувалися різні діти. Динаміка оцінок за результати човникового бігу 4x9 м у школярів села і міста має різний характер (рис.3). Так, у міських учнів оцінки хвилеподібно змінюються з віком, проте у 9-му класі спостерігається така ж оцінка як і в 5-му (4 бали). У

сільських дітей результати човникового бігу 4х9м покращуються (з 4,2 до 4,8 балів).

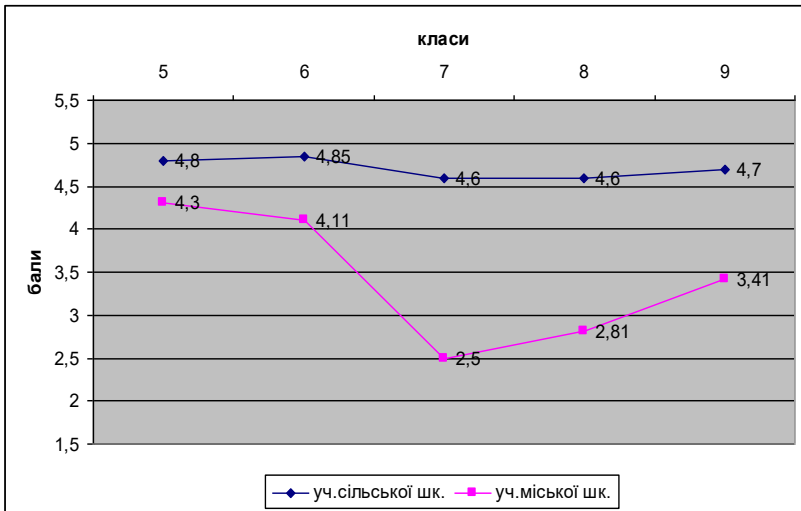


Рис.4. Вікова динаміка оцінок результатів дівчат в бігу на 1500

У бігу на витривалість (1500м.) в школярів сільської місцевості з 5-го по 9-й класи результати поступово покращуються. У школярів міста з 5-го по 7-й класи спостерігається погіршення результатів, потім з 8-го по 9-й класи відбувається деяке покращення результатів. Динаміка оцінок у цій вправі відповідає динаміці результатів (рис.4).

Розвиток витривалості у школярок сільських шкіл незначно змінюється з віком, а у школярок міської школи з 5-го по 9-й класи навіть відбувається погіршення результатів.

Висновки: 1.Рівень розвитку фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку – мешканок міста в середньому оцінюється на 3,36 бали, сільської місцевості – дещо виший – 4,18 бали. Відносно найкраще у дівчат середнього шкільного віку розвинута спритність (3,88 і 4,70 балів відповідно).

2. Вікова динаміка рівнів розвитку різних фізичних якостей дівчат середнього шкільного віку з міста і села є різною. Перевагу мають учениці шкіл сільської місцевості. Припускаємо, що на показники фізичної підготовленості цього контингенту школярів, в цей період, впливає статеве дозрівання, місцевість, на якій проживають учениці, харчування і підвищена рухова активність.

Список літератури:

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2006. 248 с.

2. Круцевич Т.Ю., Воробйов В.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра; 2011. 224 с.

3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. К.: Олімп. література. 2001. 439 с.

4. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. Черкаси: АНТЕЇ, 2005. 263с.

Пашков І.М. <http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПРОГНОЗУВАННЯ В СПОРТІ.

Харківська державна академія фізичної культури і спорту

Annotation. The work reveals modern aspects of forecasting in sports. Prediction of sports activity is closely related to the process of managing and managing the training of athletes, taking into account individual morphofunctional characteristics.

Keywords: control, loading, forecasting, training, management.

Текст публікації. Сучасні особливості багаторічної підготовки спортсменів у умовах зростання рівня досягнень у світовому спорті потребує пошуку від тренерів нових ефективних засобів, методів та організаційних форм підготовки спортивних резервів. Сучасна організація навчально-тренувального процесу передбачає, особливо у спортсменів високої кваліфікації, застосування великого

обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. Виходячи з цього тренеру-викладачу необхідно спрогнозувати які мобілізаційні зрушення будуть відбуватися в організмі спортсмена з урахуванням функціонального потенціалу та подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій.

Як зазначають науковці Шинкарьов С. І. та Костенко С. Ю. прогнозування – це розроблення прогнозу або спеціальне наукове дослідження конкретних перспектив розвитку якого-небудь явища. Як одна з форм наукового передбачення в соціальній сфері перебуває у взаємозв'язку з плануванням, програмуванням, проєктуванням. Виділяють три класи методів прогнозування: екстраполяцію, моделювання, опитування експертів. Розроблення системи методів відбору перспективних спортсменів і прогнозування їхніх досягнень припускає знання вимог виду спорту, що включають наявність специфічних морфофункціональних особливостей, фізичні якості, координаційні здібності, функціональні особливості систем забезпечення й регулювання, а також психічні якості [9].

На думку Шинкарук О. А. прогнозування тісно пов'язано з керуванням, тому що забезпечує досить обґрунтовані передумови для прийняття управлінських рішень як у сфері організації спорту, так і в сфері спортивної підготовки, змагальної діяльності. Прогнозування дозволяє тренеру і спортсмену застосовувати в заняттях тренувальні засоби, найбільшою мірою відповідні функціональним можливостям спортсмена, їхньої сприйнятливості до конкретних навантажень, вибирати оптимальний режим роботи і відпочинку в окремому занятті, раціонально чергувати заняття зі спрямованості впливу і величини навантажень в мікроциклі [8].

Проблема прогнозу успішності є однією з провідних у спортивній науці. Дослідження показників, за якими можливо оцінювати рівень спортивної майстерності, з'ясування взаємозв'язків між ними дозволяє оптимізувати відбір перспективних спортсменів та прогнозувати їх

змагальну діяльність і досягнення високих результатів [4, 10].

На етапі прогнозування спортивної діяльності, має сенс проведення розширеного антропометричного дослідження, аналізу гоніометричних показників суглобів кінцівок, психофізіологічного дослідження та визначення реакції на стандартне навантаження при проведенні функціональних проб та тестів. Це надає тренеру максимальну інформацію про фізичну підготовленість спортсмена, дозволяє визначити його перспективність та, при необхідності, внести індивідуальні корективи у програму підготовки. При поточному прогнозі для оцінки впливу тренувального процесу на організм спортсмена найбільше значення має толерантність до фізичних навантажень, тому цей прогноз може базуватися на результатах отриманих при проведенні ергографічних та біомеханічних досліджень. А прогноз змагальної успішності потребує комплексної оцінки із застосуванням всіх груп критеріїв [4].

Система контролю як функція управління має бути тісно пов'язана зі структурою спортивної підготовки. Ці вимоги добре відомі й обґрунтовані в теорії спорту. У цьому випадку йдеться про вироблення специфічних наукових, методичних і практичних основ управління, які можуть дозволити реалізувати отримані в результаті тестування спортсменів дані в тренувальній і змагальній діяльності. Одним із ефективних способів вирішення проблеми контролю може бути спосіб оцінки працездатності спортсменів з урахуванням зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження. При цьому мова йде не лише про констатацію поточного функціонального стану спортсменів і розробку на цій основі індивідуальної або групової спрямованості тренувального процесу, але й про вибір режимів тренувальних навантажень, що мають найбільш високий рівень співвідношення [1].

Підвищення ефективності управління багаторічним навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів шляхом індивідуалізації їх спортивної підготовки у процесі послідовного вирішення задач

прогнозування результативності. Прогнозування результативності базується на забезпеченні стабільного, збалансованого, за ресурсами та періодами функціонування об'єкта (спортсмена) при спробі досягнути ним поставленої мети. Одним із ключових напрямків удосконалення управління підготовкою кваліфікованих спортсменів є поглиблена індивідуалізація тренувального процесу з використанням програмування та прогнозування. Індивідуалізацію тренування доцільно здійснювати на основі поєднання індивідуальних особливостей. Відомо, що на різних етапах спортивної підготовки спортсменів мотиваційний комплекс спрацьовує по-різному. Під час розробки індивідуалізованих прогностичних моделей доводилося висвітлювати важливе питання: якого ступеня точності досягли причинно-наслідкові зв'язки у системі тренувань та змагань, і чи можна це підтвердити точною математичною формулою [3].

Помещикова І. П. із співавторами стверджують, що ефективне прогнозування передбачає єдність теоретичної й експериментальної діяльності. Виявляється це в тому, що прогнозування завжди повинне спиратися на результати спостережень і експериментів, а результати прогнозів визначають напрям експериментальної діяльності. Прогнозування результатів спортивних змагань допомагає тренеру визначитися з побудовою змагальної діяльності. Сучасний підхід до спортивного прогнозування базується на оперуванні адекватною інформацією щодо особливостей стану спортсмена в різні моменти часу і аналізі динаміки змагальної ефективності в минулому [5].

Серед актуальних напрямків розвитку спорту одне з чільних місць займає проблема управління навчально-тренувальним процесом з використанням методів контролю та прогнозування результативності, з урахуванням індивідуальних вікових, морфо-функціональних особливостей, а також використанням раціональних навчально-тренувальних технологій. Нині очевидно, що найбільш перспективний шлях удосконалення системи управління спортивною діяльністю

– впровадження в тренувальний процес інформаційних технологій, що реалізують його цільову й змістовну програми [6].

В якості провідних критеріїв вдосконалення спеціальної фізичної підготовки борців високої кваліфікації слід вважати: збільшення обхватних розмірів шиї, грудної клітини, напруженого плеча, зниження відсоткового вмісту жирового компонента, збільшення індексу розвитку мускулатури, підвищення рівня спеціальної працездатності, швидкісно-силової підготовленості, рівня розвитку провідних рухових якостей. Математичні моделі залежності спеціальної працездатності від провідних показників спеціальної фізичної підготовки єдиноборців можна використовувати для прогнозування фізичної працездатності спортсменів, побудови нормативних оціночних шкал [7].

Висновки. В умовах сучасного розвитку видів спорту, необхідно звертати увагу як на комплексний розвиток фізичних здібностей спортсменів, техніко-тактичну підготовку так і на прогнозування спортивних результатів спортсменів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки. Такий підхід буде позитивно впливати на спортивні результати спортсмена і дозволить обґрунтувати і розробити комплексну методику моніторингу та прогнозування успішності в обраному виді спорту.

Список літератури.

1. Донец А. В., Шаповал Е. Ю. Системний підхід до організації контролю спортивної підготовки спортсменів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 11 (105). 2018. С. 36–40.

2. Загура Ф., Первачук Р., Шевців У. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців на основі аналізу модельних характеристик. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті, 2022. С. 46–50.

3. Кутек Т. Б., Ахметов, Р. Ф., Шаверський В. К., Чорна М. Є. *Індивідуалізація навчально-тренувального*

процесу кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 14. С. 67–74.

4. Подрігало О. О. Обґрунтування методики прогнозування успішності в однокористуваннях (на прикладі кікбоксингу). Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. К. 2020. С. 95–97.

5. Помещикова І. П., Червона С. П.; Мерзлікін М. В. Методи прогнозування спортивних досягнень в ігрових видах спорту. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 27 квітня 2023 року. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 151–154.

6. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 4 (149). 2022. С. 86–92.

7. Приймаков О. О., Степень-Слодковська М. Мазурок Н. С. Взаємозв'язки параметрів фізичної підготовленості і спеціальної працездатності єдиноборців високої кваліфікації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3К (147). 2022. С. 336–340.

8. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Навч. посіб. К., 2013. 136 с.

9. Шинкарук С. І., Костенко С. Ю. Теоретико-методичні основи етапів, періодів розвитку проблем та аспектів спортивного відбору Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 1 (355), 2023. С. 70–79.

10. Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 26(4). 2022. P. 104–108.

Пашкова В. І. <https://orcid.org/0000-0002-7722-4411>

**ПІДГОТОВКА ТХЕКВОНДИСТІВ–ЮНІОРІВ З
УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ
МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ.
*Харківська державна академія фізичної культури і
спорту***

Annotation. The work reveals the modern aspects of the construction of the educational and training process of taekwondo juniors aged 15-17, taking into account individual morpho-functional features that affect the indicators of competitive activity.

Keywords: taekwondo, achievement, preparation, training, load.

Текст публікації. Однією з головних складових системи підготовки спортсменів є спортивне тренування.

Для досягнення значних результатів в обраному виді спорту потрібна дуже напружена тренувальна робота. Підготовка до вищих досягнень є тривалим процесом, початок якого припадає на дитинство, продовжується у юнацькому віці, а завершення – на зрілий вік [3].

Спортивне тренування носить цілеспрямований характер, коли на кожному етапі зміст тренування видозмінюється, витривалість спортсменів поступово збільшується, досягаючи найвищого рівня та спеціалізованого характеру до періоду відповідальних спортивних змагань [7].

Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку спорту неможливе без раціонально спланованого навчально-тренувального процесу.

Тільки в цьому випадку досягається той необхідний рівень фізичної підготовленості спортсменів, який сприяє максимальному прояву їхніх функціональних, техніко-тактичних можливостей і, як наслідок, досягнення максимально можливих результатів [5].

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує оптимізації шляхів управління цілеспрямованою багаторічною системою підготовки спортсменів, науково-

обґрунтованим підбором засобів, методів та принципів, ефективного поєднання програмування і контролю [8].

У результаті спортивного тренування відбуваються різноманітні, морфологічні та функціональні зміни в організмі спортсмена. Ці зміни пов'язані з адаптаційними перебудовами біологічного характеру. Ступінь їх зміни визначає стан тренуваності спортсмена [3].

Тренувальні навантаження мають прогресивно наростати на різних етапах спортивної діяльності, інакше вони перестануть викликати потрібні зрушення. Це здійснюється за допомогою збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, ускладнення завдання тощо. У спортивному тренуванні важливо періодично застосовувати великі за обсягом та значні за інтенсивністю тренування [3].

Фізичне навантаження є комплексом вправ, який направлений на підтримку м'язового тону, а також досягнення цілей у спорті [10].

Спортсмен має унікальні особливості пристосування до фізичних навантажень та інтенсивної м'язової роботи. Під час виконання стандартних фізичних навантажень організм спортсмена працює економно, що відображається на незначних зрушеннях показників роботи серцево-судинної і дихальної систем, порівняно зі станом спокою [4].

Навантаження, яке запропоноване спортсмену, повинне бути адекватним його індивідуальним особливостям, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу [1].

Відсутність достатніх знань у цій області є серйозною перешкодою на шляху вирішення цілого ряду не менш важливих проблем, насамперед проблем раціонального дозування фізичних навантажень на різних етапах підготовки [10].

Вивчення сучасних умов підготовки спортсменів вказує на те, що підвищення індивідуальних можливостей тхеквондистів повинно відбуватися не тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантажень, а й за

допомогою удосконалення системи навчально-тренувального процесу та підготовки до змагань [6].

Одним з найбільш перспективних шляхів підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації не тільки в тхеквондо, але і в інших видах спорту, є вдосконалення технології його управління [5].

Характер спрямованості тренування багато в чому визначається специфікою реалізації енергетичних можливостей у конкретних умовах діяльності, при різній тривалості змагальної дистанції і, відповідно, часу роботи, протягом якого повинні бути максимально реалізовані можливості спортсмена [10].

На етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки проводиться попередній і проміжний відбір, що потребує виявлення індивідуальних особливостей спортсменів та їх урахування [1].

На етапі попередньої базової підготовки формується руховий потенціал, який є основою різноманітних рухових навиків. Результатом цього етапу є оволодіння спортсменом техніки спеціально-допоміжних вправ, що дозволить в майбутньому швидко оволодіти технікою обраного виду спорту [1, 10].

Важливе значення у підготовці тхеквондистів відіграє етап спеціалізованої базової підготовки, на якому створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки, що забезпечує високий рівень спортивної майстерності в змагальних поєдинках [9].

Індивідуалізація спортивної підготовки повинна передбачати, як облік специфіки індивідуального проявлення різних функцій організму спортсменів, так і орієнтацію їх тренувального процесу на примусову експлуатацію тих рухових здібностей, акцентована стимуляція яких в значній мірі зумовлює демонстрацію високих досягнень у виді спорту, вибраного у якості поглибленої спеціалізації. Впровадження даної принципової установки в практику самим безпосереднім чином взаємозв'язане з використанням в процесі підготовки спортсменів різних стилів ведення бою,

доцільність застосування якого з ростом спортивної майстерності істотно зростає [1, 5, 10].

Оскільки тхеквондо за характером м'язової діяльності на трираундовому змагальному поєдинку наближається до боксу, з властивою йому «проблемою третього раунду», доцільно у тренувальному процесі тхеквондистів збільшувати обсяг навантаження, направлений на розвиток якості витривалості [9, 10].

Неправильне планування навчально-тренувального процесу й розроблених індивідуальних планів спортсменів, особливо щодо навантажень, нервово-психічні фактори рано чи пізно спричинюють порушення фізіологічної рівноваги та перевтоми [2].

Важливо, щоб кожен засвоєний обсяг роботи супроводжувався прогресом результатів і готував організм спортсмена до вимог наступного етапу підготовки. Виявлення оптимального обсягу тренувального навантаження, тому що з цього періоду формується майбутня структура багаторічної підготовки спортсменів [3, 5].

Висновки. При розробці плану підготовки тхеквондистів важливо звертати увагу на індивідуальні морфофункціональні особливості спортсмена. Обсяг навантаження збільшувати поступово, за для того, щоб організм тхеквондистів 15–17 років, легше адаптувався до специфічних та неспецифічних тренувальних завдань. Такий підхід буде позитивно впливати на спортивні результати спортсмена та ефективного контролю за його фізіологічним станом.

Список літератури.

1. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2009. С. 20–24
2. Валецький Ю., Валецька Р., Петрик О. Особливості фізіології та клініки перетренування в чоловіків і жінок. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у

- сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. МОНМСУ, Волинський НУ ім. Л. Українки. Луцьк, 2012. № 2(18). С. 270–274
3. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2022. С. 34–42
 4. Корчан Н. О. Профілактика ускладнень при морфофункціональних адапційних змінах серця у спортсменів. Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Квітень 2019. Полтава. С. 97–101.
 5. Кощеев О. С. Підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів 12–15 років, які спеціалізуються в тхеквондо втф (пумсе). Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10 – 12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. К., 2018. С. 165–166
 6. Кузнецова Олена. Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан. Спортивна наука та здоров'я людини: Наукове електронне періодичне видання. К., 2021. № 2(6). С. 132–140
 7. Полатайко Ю. О. Вплив фізичного навантаження максимальної потужності на реактивність кардіореспіраторної системи в спортсменів. Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк; 2012. Т. 3. С. 367–372.
 8. Сидоренко Володимир. Закономірності побудови процесу спортивної підготовки. Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації. ПНПУ імені В. Г. Короленка, м. Полтава, 2021 р. С. 132–134
 9. Стрельчук С. Г. Удосконалення техніко-тактичних дій тхеквондистів різних стилів ведення поєдинку на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник

Придніпров'я. Науково-практичний журнал №3. Теорія і методика підготовки спортсменів. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2021. С. 136– 147.

10. Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 26(4). 2022. P. 104–108.

Петрица П.М.¹, <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Ладика П.І.², <https://orcid.org/0000-0003-1721-7196>

Дека І.П.³, <https://orcid.org/0000-0001-9620-630X>

Скобляк П.І.

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА

¹ *Тернопільський національний педагогічний
університет
ім. В. Гнатюка*

² *Тернопільський національний педагогічний
університет
ім. В. Гнатюка*

³ *Тернопільський національний педагогічний
університет
ім. В. Гнатюка*

⁴ *Тернопільська обласна комунальна клінічна
психоневрологічна лікарня*

Annotation. Important activity in daily sports is not only a form of challenge, but also an important component of an athlete's preparation for high achievements. This article will look at the key aspects of how to face athletes in the process of performance.

Keywords: clothing, athlete, sports clothing

Поняття «змагання» науковці розглядають як основний елемент спортивної діяльності. Без них спорт повністю втрачає свій зміст і свою специфіку. Лише пізніше почали з'являтися й закріплюватися в практиці елементи, методи, форми підготовки до їхньої участі. Таким чином, спортивні змагання «старше» спортивного тренування й інших форм підготовки спортсменів. Спортивне змагання

виступає як причина, що породила тренування, а не навпаки [2].

Спортивне змагання — це вид спортивної діяльності, в якому учасники змагаються між собою за досягнення найкращих результатів у певних видах спорту. Це захоплюючий і важливий аспект спортивного життя, який сприяє розвитку фізичних, психологічних та стратегічних навичок спортсменів.

Змагальна діяльність у підготовці спортсмена відрізняється комплексом ключових аспектів, які включають у себе фізичну підготовку, психологічну готовність, тактичне мислення та адаптаційні навички. Фізична підготовка забезпечує систематичні тренування з урахуванням силових, витривалих, швидкісних та гнучких аспектів. Психологічна готовність спортсмена відіграє важливу роль включає і в себе елементи концентрації, впевненості та стратегічного мислення. Спортсмени вивчають техніку саморегуляції для збереження спокою у стресових ситуаціях та забезпечення психічної стійкості. Тактична готовність створити розробку стратегії змагальної діяльності та адаптацію до тактичних рішень супротивників. Спортсмени досліджують стиль гри суперників та використовують слабкі моменти для ефективного його використання [1, 4].

Адаптація до змін – ще один важливий аспект змагальної діяльності. Зміни у погоді, травмі або стратегічні рішення суперників можуть вплинути на хід боротьби. Здатність швидкої адаптації та прийняття рішення стає критичною для успішності.

Використання сучасних технологій, співпраця з тренером, систематичність тренувань і правильне співвідношення тренувань та відпочинку – це інші аспекти, які успішно працюють у спортивній діяльності. Усі ці елементи забезпечують комплексну підготовку, яка дозволяє спортсменам досягти високих результатів і залишити свої спортивні здобутки у світі спорту. Також технології, такі як відеоаналіз та спортивні датчики, стає невід'ємною частиною підготовки, допомагаючи аналізувати та вдосконалювати техніку. Спортсмени також

навчаються слухати своє тіло та віддавати йому необхідний відпочинок для підтримки оптимального фізичного стану [1, 3].

Налагодження ефективної роботи з тренером великим взаємним довір'ям та взаєморозумінням. Спільна робота над стратегіями та постійна комунікація дозволяє спортсменам максимально використати потенціал та досягти спільних цілей.

У світі всіх цих аспектів змагальна діяльність у сучасному спорті стає справжнім мистецтвом, де об'єднуються фізичні, психологічні та стратегічні аспекти. Спортсмени, які здатні гармонійно поєднувати ці елементи, залишаються справжніми майстрами свого ремесла та досягають великих успіхів у світовому спорті.

Продовжуючи обговорення змагальної діяльності, слід відзначити важливість належного балансу між тренуваннями та відпочинком. Спортсмени вивчають ліміти та реагують на сигнали втоми, щоб уникнути перенавантаження та зберегти фізичну витривалість [4]. Крім того, спортсмени активно взаємодіють у командних видах спорту. Комунікація, взаєморозуміння та взаємопідтримка в команді є не меншою кількістю, ніж індивідуальні навички. Спільна мета та співпраця залишаються ключовими факторами для досягнення успіху.

У світовій глобалізації спорту та зростанні конкуренції спортсмени також розвивають свою спритність, адаптовану до різних стилів гри та стратегій різних суперників на міжнародному рівні [5].

Найважливіше, змагальна діяльність не тільки формує високий рівень професіоналізму, але також сприяє розвитку лідерських якостей, самодисципліни та внутрішньої мотивації.

Отже, у підготовці спортсмена до змагальної діяльності необхідно зберегти баланс між фізичною, психологічною та стратегічною підготовкою, щоб досягти найкращих спортивних результатів.

Список літератури

1. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська лра, 2008. – 392 с.
3. Петрица П.М., Осіп Н.Б. Сучасні засоби фізичного виховання студентів закладу вищої освіти// Науковий часовик Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» К.:Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск ЗК(45) с. 334338.
4. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.
5. Pavlova I, Petrytsa P, Andres A, Osip N, Khurtenko O, Rudenok A, Hotsuliak N, Zlenko N. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. PhysActivRev 2021; 9(1): 24-32. doi: 10.16926/par.2021.09.04

Приставський В. Т.

Мартин В.Д., <https://orcid.org/0000-0001-6100-4724>

ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Львівський національний університет ветеринарної
медицини та біотехнологій
імені С.З.Гжицького***

Annotation

The low level of development of speed-power qualities is set at the boys of middle school ages, which study in general educational establishments of Lvov. The age-old

dynamics of changes of speed-power qualities is analyzed at boys 11-15 years. The author program is offered for the improvement of physical preparedness of schoolboys.

Keywords: physical preparation, speed-power preparedness age-old dynamics, schoolboys, author program of physical education.

Актуальність. Фізична підготовка посідає важливе місце у системі фізичного виховання дітей шкільного віку. Рівень розвитку її складових – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, на думку більшості дослідників [1, 2, 3], позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я школярів.

Більшість авторів стверджує, що фізична підготовка на сучасному етапі не враховує нових наукових положень, не сприяє реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою [1, 2, 4].

Під час проходження курсу з легкої атлетики школярі повинні виконати певні нормативи, більшість з яких швидко-силового характеру: біг на 30м, 60м, 100м, стрибки у довжину, з місця та розбігу. З досвіду роботи відомо, що великий відсоток школярів характеризується низьким рівнем фізичної підготовленості [2]. Тому, під час навчального року потрібно більше уваги приділяти розвитку швидко-силових якостей.

Мета – підвищити рівень фізичної підготовленості у хлопчиків середнього шкільного віку.

Завдання роботи: 1.Опрацювати дані літературних джерел; 2. Встановити рівень розвитку швидко-силових якостей хлопців середнього шкільного віку; 3. Дослідити вікову динаміку змін швидко-силових якостей у хлопців 11-15 років; 4. Розробити практичні рекомендації для удосконалення фізичної підготовленості школярів, перевірити її ефективність.

Методи та організація дослідження. Нами було проведено констатуючий педагогічний експеримент, спрямований на визначення рівня швидко-силової підготовленості учнів 5-9 класів у ЗОШ № 45 та НВК «Школи-гімназії Сихівської» м. Львова. У дослідженні

взяло участь 108 хлопчиків 11-15 років. Були застосовані тестові вправи, які на підставі контент-аналізу літературних джерел були визначені нами як найбільш поширені і доступні. Для оцінки результатів тестування використовувалися нормативи, які використовують у школі (за 12-ти бальною системою оцінки). Розроблена нами авторська програма покращення фізичної підготовленості хлопчиків 11-15 років була впроваджена у процес фізичного виховання двох загальноосвітніх навчальних закладів. Для перевірки її ефективності було сформовано експериментальну та контрольну групи. В експериментальну групу (ЕГ) увійшли усі "А" класи (з 5-го по 9-й) двох шкіл. Ця група працювала за розробленими нами рекомендаціями. Відповідно до них протягом 3-х місяців (з вересня по листопад) в кожен урок з легкої атлетики були включені рекомендовані нами рухливі ігри та естафети. Також нами була розроблена система домашніх завдань, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей школярів. Кожні 2 тижні домашні завдання змінювалися і проводилася перевірка з виставлянням оцінок. Учні "Б" класів склали контрольну групу (КГ). Вони навчалися за традиційною програмою з фізичної культури і виконували домашні завдання, передбачені нею.

Результати дослідження. Результати бігу на 60 метрів у хлопчиків покращуються з кожним роком навчання, оцінки за них мають дещо іншу динаміку. Так, найнижчий рівень результатів ми спостерігаємо у 6 класі, а найвищий у 4 і 5 класі. Аналізуючи оцінки за результатами хлопчиків 11-15 років у бігу на 60 м, ми виявили, що їх вихідний рівень розвитку швидкості бігу (результат у 5 класі 11,33 сек.) оцінювався на 4 бали. У 6-му класі результат 11,26 сек. оцінюється лише на 2 бали. У хлопчиків з 7-го класу оцінка за результати бігу на 60 метрів щорічно зростає. У 7-му класі результати бігу 10,49 сек. оцінюються на 3 бали, у 8 класі (10,33 сек.) – на 5 балів і в 9-му класі (9,73 сек.) – на 5 балів. В середньому рівень розвитку швидкісно-силових якостей за результатами бігу на 60 метрів у школярів середнього

шкільного віку дуже низький і оцінюється на 3,8 бала за 12-бальною системою оцінки.

Зі зростанням результатів стрибків у довжину з місця, оцінки за виконання вправи погіршуються з 8-ми (у 5-му класі) до 5-ти балів (в 9-му класі). Так, вихідний рівень результатів у стрибку у довжину (148,92 см) оцінювався : у 5 класі на 8 балів, у 6 класі (158,41см) – на 8 балів, у 7 класі (165,75см) – на 4 бали, у 8 класі (185,55см) – на 8 балів, у 9 класі знизився – на 5 балів (181,41см). Найвищу оцінку за виконання цієї вправи ми зафіксували у 6 і 7 класах, а найнижчу у 4 класі. Середній рівень результатів стрибків за 12-ти бальною шкалою оцінюється на 6,6 балів.

Найвищу оцінку за виконання човникового бігу (4x9 метрів) ми спостерігаємо у 5 класі. З віком при зростанні результатів бігу оцінка погіршується. В 5 класі результат хлопчиків середнього шкільного віку 11,41 сек. оцінювався на 4 бали. Середній рівень результатів бігу 4x9 метрів у школярів з 5-го по 9-й класи є досить низьким і оцінюється на 3 бали. Це вимагає впровадження спеціальних заходів для його підвищення.

У виконанні вправи згинання–розгинання рук в упорі лежачи хлопчики мали такі показники, які оцінюються: у 5 класі на 8 балів (21,01 разів), у 6 класі на 11 балів (28,29 разів), у 7 класі на 8 балів (24,18 рази), у 8 класі на 6 балів (20,05 разів), у 9 класі на 7 балів (24,33 разів).

Таким чином нами було встановлено, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей у школярів 11-15 років є дуже низьким і складає в середньому 5,35 балів (за 12-бальною системою оцінки). Тому нами була запропонована авторська методика розвитку швидкісно-силових якостей. Після проведеного нами перетворюючого педагогічного експерименту ми отримали таку динаміку результатів .

Результати хлопчиків в бігу на 60 м зросли на 15,91 %. Як бачимо, у два вікові періоди з 6-го по 7-й клас і з 8-го по 9-й класи відбувається пришвидшення темпів зростання результатів. Зокрема з 6-го по 7-й клас – на

6,20% і з 8-го по 9-й – на 5,73 %. Незначний приріст спостерігався з 5 по 6 клас (на 2,18%) і з 7 по 8 клас (на 1,88%).

Результати учнів у стрибках у довжину зросли на 18,97%. Найвищі темпи приросту спостерігаються з 7 по 8 клас – результати покращилися на 8,37%. Зокрема з 5 по 6 клас – на 5,95 %, з 6 по 7 – на 4,73% .У період з 8 по 9 клас у представників двох груп відбувається стабілізація результатів.

У потрійному стрибку результати виростили на 19,44%. У двох вікових періодах з 6 по 7 і з 7 по 8 класи спостерігаємо стрімке покращення результатів виконання потрійного стрибка з місця (як і у стрибках у довжину з місця) 9,31% і 11,42% відповідно.

Загальний приріст результатів човникового бігу 4x9 метрів у хлопчиків 11-15 років становив 9,21% . У період з 5 по 6 клас результати в середньому зросли на 3,94%, з 6 по 7 клас – на 1,97% , з 7 по 8 клас на 4,84%, з 8 по 9 – на 2,40%. Два піки інтенсивного приросту показників спостерігається з 11 до 12 та з 14 до 15 років, що відповідає даним Л.В.Волкова [1].

Найбільший приріст результатів у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи відбувався з 5 по 6 клас і становив 25,70%. З 6 по 7 і з 7 по 8 класи результати погіршувалися. У період з 8 по 9 клас знову спостерігався приріст на 14,59%.

У результаті проведеного нами дослідження ми встановили, що результати школярів з 5 по 9 клас у вправах швидкісно-силового характеру зростають, але нерівномірно. Це пов'язано зі складними біохімічними процесами у зв'язку із статевим дозріванням хлопчиків.

У результаті впровадження програми з фізичного виховання, спрямованої на покращення результатів вправ швидкісно-силового характеру, показники хлопчиків експериментальної групи зросли на 13,28%, тоді як в контрольній групі – на 2,39% (табл..1).

Таблиця 1

**Порівняння величин приростів результатів (у %)
під впливом експериментальної програми
занять**

Вправи	ЕГ	КГ	Різниця
Біг 60 м	2,93	0,71	2,22
Стрибок у довжину з місця	2,46	0,30	2,16
Потрійний стрибок з місця	0,54	0,14	0,40
Човниковий біг 4x9 м	1,32	0,23	1,09
Згинання-розгинання рук	6,02	1,01	5,01
Сума	13,28	2,39	-

Висновки:

1. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у школярів 11-15 років є невисоким і за 12-бальною системою оцінки складає в середньому 5,35 балів. Найвищим виявився рівень розвитку швидкісної сили рук – результатів у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи (8.00 балів). Оцінки за виконання човникового бігу 4x9 метрів виявилися найнижчими – 3,00 бали та й з віком погіршуються.

2. Результати школярів з 5 по 9 клас у вправах швидкісно-силового характеру зростають, але нерівномірно. Це пов'язано зі складними біохімічними процесами у зв'язку із статевим дозріванням хлопчиків.

3. Авторська програма, розроблена нами для покращення швидкісно-силових якостей у хлопчиків вікового періоду з 11 до 15 років, є ефективною. Вона принесла такі результати: у експериментальній групі результати в середньому зросли на 2,65%, тоді як у контрольній – лише на 0,48%. Загальний рівень фізичної

підготовленості хлопчиків, які брали участь в педагогічному експерименті, підвищився з середнього до достатнього.

Список літератури:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник К.: Олимпийская литература, 2001. 293 с.

2. Васецька О.Г. Про проблеми державних тестувань з легкоатлетичних дисциплін // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Мат-ли II регіональної н-пр.конф. Львів, ЛДФЕІ, 2003. С.32.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга, 2001. С. 171 – 188.

4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ, «Інновація», 2007. 252с.

Римик Р.В.¹, <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>,

Маланюк Л.Б.², <https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>,

Синиця А.В.³, <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>,

Марчук С.А.⁴

Вурста В.І.⁵

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ ФІЗИЧНИМ РОЗВИТКОМ ТА ФІЗИЧНИМИ ЯКОСТЯМИ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**1,2,3,4 Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника**

Annotation. *The article presents an analysis of the results of testing to diagnose the level of general physical fitness of young track and field athletes, and a correlational analysis of relationships is carried out. 28 young athletes aged 11-13 from the Ivano-Frankivsk Regional Children's Youth Sports School in the city of Ivano-Frankivsk took part in the study.*

Keywords: *physical development, physical qualities, physical fitness, correlational analysis.*

Актуальність теми дослідження. Однією з

найбільш нагальних проблем сучасної спортивної науки є пошук ефективних шляхів досягнення високих результатів за умови гармонійного розвитку юних спортсменів і збереження їх здоров'я [1, 3].

Сучасний спорт виставляє високі вимоги до всіх сторін підготовленості юних спортсменів, крім того, головна проблема спорту це неможливість нескінченного підвищення тренувальних навантажень, яка веде до необхідності подальшого пошуку нових, більш ефективних педагогічних засобів і методів в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації [4, 5].

Конкретизація змісту, вибору і застосування відповідних засобів і методів організації фізичного виховання та спортивної діяльності, а також різноманітних видів занять фізичними вправами, то в усьому цьому особливе значення має облік вікових анатоμο-фізіологічних і психологічних особливостей дітей, рівня їх фізичного розвитку і стану здоров'я, системи рухової підготовленості [2].

Фізичний розвиток-це процес формування і зміни біологічних форм і функцій людини, удосконалюються під дією життя і навчання (фізичного), матеріальних показників життя. Тому, з педагогічної точки зору, пошук і вдосконалення методів і способів гармонійного, всебічного фізичного розвитку юних особистостей будуть зберігатися актуальними по всяк час [1, 6].

Мета дослідження – виявити взаємозв'язки між фізичним розвитком та фізичною підготовленістю юних легкоатлетів за допомогою кореляційного аналізу для виявлення критерію орієнтації та спортивного відбору юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Результати досліджень. У дослідженні брали участь 28 юних легкоатлети 11-13 років із Івано-Франківської Обласної дитячої юнацької спортивної школи у місті Івано-Франківськ. Вони займалися під керівництвом досвідченого тренера за програмою навчально-тренувальної роботи з легкої атлетики на етапі початкової підготовки. На початку було проведено попереднє педагогічне тестування юних легкоатлетів, яке включало

серію тестів для діагностування рівня загальної фізичної підготовленості юних легкоатлетів, встановлено рівень їх фізичної працездатності та проведено кореляційний аналіз взаємозв'язків [2, 4].

Через 5 місяців нами було проведено повторне тестування фізичного розвитку і розвитку фізичних якостей та кореляційний аналіз отриманих даних та аналіз і узагальнення результатів досліджень.

Показники повторного тестування виявили деякі зміни в антропометричних показниках досліджуваних, що призвели до змін низки кореляційних взаємозв'язків. Так хлопці досліджуваної групи виростили у середньому на 4,1 см, дівчатка за цей період виростили на 3,6 см.

Проведений кореляційний аналіз виявив, що відбулись зміни взаємозв'язку із цього показника та показників прояву різних фізичних якостей. Так нами встановлено тісні кореляційні взаємозв'язки зросту юних легкоатлетів і показників прояву вибухової сили м'язів ніг (стрибок у довжину з місця – 0,644) та середній взаємозв'язок з показником сили м'язів рук.

У показниках маси тіла досліджуваних легкоатлетів також відбулись позитивні зміни у хлопців різниця в масі тіла склала в середньому 4,0 кг, у дівчаток 2,6 кг. Повторно проведений кореляційний аналіз виявив, що маса тіла юних легкоатлетів має тісний кореляційний взаємозв'язок з показниками вибухової сили м'язів ніг та сили рук (стрибок у довжину з місця - 0,627; згинання та розгинання рук в упорі лежачи - 0,596).

У юних легкоатлетів показники ОГК зазнали певних змін: у хлопців збільшився на 4,3 см, у дівчаток на 5,6 см.

Не було нами встановлено тісних взаємозв'язків із цього показника (ОГК) з рівнем розвитку фізичних якостей легкоатлетів.

За період експерименту занять легкою атлетикою досліджувані змогли чимало покращити майже усі тести за якими здійснювались обстеження.

Середні показники бігу на дистанцію 30 м у хлопчиків покращились на 0,4 с, у дівчат різниця була встановлена на рівні 1,1 с.

При повторному тестуванні у хлопців за середніми показниками з бігу на 60 м нами різниця становить 0,3 с, у дівчат 0,5 с. Показники зі спринтерського бігу у хлопців відповідають 4 балам, що покращились відносно попередніх обстежень, у дівчат – 5 балам, що також покращились і значно випереджають хлопців.

Повторне корелювання виявило, що показники бігу на короткі дистанції тісно корелюють між собою і з показниками човникового бігу.

Нами встановлено суттєві покращення показників рівня розвитку витривалості у юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки в процесі цілеспрямованого тренування під керівництвом кваліфікованих тренерів. Показник бігу на 1500 м у хлопців покращилися на 1,2 хв, а у дівчат на 1,0 хв. Це відповідає оцінці – 4 як хлопців так і у дівчат. Отже, рівень розвитку витривалості має значне і позитивне зростання як у дівчат так і у хлопців.

Не було встановлено тісних кореляційних взаємозв'язків показника бігу на 1500 м з іншими показниками, які аналізувались.

Повторно встановлено рівень розвитку спритності за показниками човникового бігу 4x9 м у хлопців відповідає оцінці - 4 і дівчаті - 5. Приріст результатів у хлопчиків склав 0,9 с, у дівчат 1,0 с. Рівень розвитку спритності після повторного тестування значно зросла у хлопців і дівчат, але дівчата набагато випереджають хлопців.

У дослідженнях не виявлено тісного кореляційного зв'язку між показником човникового бігу і показником стрибка у довжину з місця, тобто рівнем розвитку вибухової сили м'язів ніг.

При повторному проведенні кореляційного аналізу нами спостерігалася поява тісних взаємозв'язків показників юних легкоатлетів та рівня розвитку їх швидкісних якостей (з показниками бігу 30 м нарівні 0,737; з показником бігу 60 м – 0,846) і показників рівня розвитку вибухової сили м'язів ніг (стрибок у довжину з місця – 0,894; стрибок у гору з місця – 0,657).

Рівень розвитку сили ніг та розвиток швидкісно-

силових здібностей за показниками стрибка у довжину з місця також суттєво покращився. Дані показники зі стрибка у довжину хлопців цього віку відповідають оцінці 4 бали, у дівчат цей показник відповідає 5 балам. Показники за цим нормативом покращились у хлопців на 20.9 см, у дівчат – на 25,9 см. Це свідчить, що розвиток швидкісно-силових здібностей у хлопців і у дівчат знаходиться на відмінному рівні. При повторному проведенні кореляційного аналізу нами спостерігалася поява високих тісних взаємозв'язків з показників зросту, маси тіла, ОКГ, спринтерського бігу, спритності.

З тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи при повторному тестування показав, що у хлопців цей показник відповідає оцінці – 5; у дівчат оцінці – 5. Це свідчить, що розвиток силових здібностей за показником згинання і розгинання рук в упорі лежачи у хлопців і у дівчат і знаходиться на досить високому рівні та покращили свій показник хлопці на 10,7 разів, дівчата – на 10,6 рази. Тісних кореляційних зв'язків з цього показника не виявлено, окрім зросту і маси тіла, бігу на витривалість, швидкісно-силових здібностей де виявлений середній кореляційний зв'язок

Отже, проведений кореляційний аналіз виявив, що найбільш сильні зв'язки існують між показниками маси і зросту; стрибків вгору з місця і зростом, масою тіла, бігом на 30 м а також у стрибках у довжину з місця; човниковим бігом 4x9 м і бігом на 60 м; стрибком у довжину з місця і бігом на 60 м та човниковим бігом 4x9 м.

Висновок. Значні кореляційні зв'язки виявлено у показників спринтерського бігу і росту та масою тіла, ОКГ, човниковим бігом 4x9 м, стрибком у довжину з місця; між бігом 1500 м і масою тіла та згинання і розгинання рук в упорі лежачи; між човниковим бігом 4x9 м і спринтерським бігом; між стрибком у довжину з місця і зростом і масою тіла, спринтерським бігом; згинання і розгинання рук в упорі лежачи і бігом 1500 м.

На етапі початкової підготовки показники росту тіла у довжину в юних легкоатлетів, можуть виступати критерієм орієнтації та спортивного відбору на

спринтерські дисципліни, а маса їх тіла може бути одним із критеріїв орієнтації до занять швидкісно-силовими дисциплінами легкої атлетики.

Список літератури:

1. Драчук С.П., Чуйко Ю.А. Шляхи вдосконалення швидкісних якостей школярів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 1*. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. С. 56-62.
2. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч.посіб. Київ : Олі мп. л-ра, 2011. 224 с.
3. Римик Р., Яців Я., Бережанський В. Характеристика стану здоров'я та мотивації дітей до занять спортом на етапі базового спортивного відбору. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»*. Зб. Наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. Випуск 13. С. 513-516.
4. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник : у 2-х кн. Т. : Навчальна книга. Богдан, 2010. Кн. 2. 784 с.
5. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ : Олімпійська література, 2005. 257 с.
6. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів і орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту) : дис....д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01. Київ, 2011. 438 с.

Розторгуй М.С., <https://orcid.org/0000-0001-7726-0036>

Посенко О.О., <https://orcid.org/0009-0004-7185-2718>

ПРОБЛЕМИ РАНЬОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ СПОРТСМЕНІВ РІНИХ ГРУП ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

*Львівський державний університет фізичної
культури
імені Івана Боберського*

Annotation. The absence of optimal age limits for achieving sports results causes problems of early specialization. There is a correlation between the age at which athletes began competing in powerlifting and the duration of athletes' performances on the international stage.

Keywords: powerlifting, sports performance, injuries, health, age.

Вступ. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту залежить від великої кількості чинників: часу початку спеціалізації у виді спорту, закономірностей становлення різних сторін підготовленості та формування адаптаційних процесів функціональних системах спортсменів, індивідуальних та статевих особливостей спортсменів, темпів приросту спортивної майстерності тощо [1]. Одним із чинників ефективності багаторічної підготовки спортсменів в спорті є наявність обґрунтованих оптимальних вікових меж для досягнення спортивного результату (перших великих успіхів, оптимальних можливостей та підтримки високих результатів). У деяких силових видах спорту проведено ряд досліджень, що дозволило науково обґрунтувати оптимальні вікові межі для вузької спеціалізації та досягнення спортивних результатів [2, 3, 4, 5]. Зокрема, у важкій атлетиці науково обґрунтовано вікові межі початку занять у секції з важкої атлетики осіб різної статі, виявлено вікові зони багаторічної підготовки спортсменів та проведено аналіз взаємозв'язку між віковими межами досягнення спортивних результатів та тривалістю спортивної кар'єри [2].

Більшість науковців схиляються до думки, що у пауерліфтингу обґрунтування оптимальних вікових меж не

можуть бути орієнтирами для визначення тривалості, структури чи змісту багаторічної підготовки спортсменів [3, 5, 6, 7, 8]. На думку науковців, неможливість виділення оптимальних вікових меж досягнення спортивних результатів пов'язано з великим віковим діапазоном учасників змагань. Оптимальні вікові межі досягнення спортивного результату є орієнтиром для тренерів в процесі побудови багаторічної підготовки спортсменів. Їхня відсутність у будь-якому виді спорту викликає проблеми ранньої спеціалізації та форсування процесу підготовки, що актуалізує проведення досліджень з проблематики ранньої спеціалізації та її впливу на спортивне довголіття спортсменів у пауерліфтингу.

Мета дослідження – обґрунтування специфіки взаємозв'язку між ранньою спеціалізацією та спортивним довголіттям спортсменів різних груп вагових категорій у пауерліфтингу.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети було використано наступні методи: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, аналіз документальних матеріалів, методи статистичного аналізу. У дослідженні взяло участь 85 спортсменів різних груп вагових категорій, серед яких учасники чемпіонатів світу та Всесвітніх ігор з пауерліфтингу. В основу дослідження покладено результати аналіз протоколів міжнародних змагань з пауерліфтингу 2013-2022 рр. (Всесвітні ігри та чемпіонати світу), національних змагань з пауерліфтингу 2013-2022 рр. та даних про стаж спортивної діяльності та початок вузької спеціалізації провідних спортсменів. Результати дослідження були проаналізовані за допомогою програмного пакету Microsoft Excel 2010, програми Statistica (version 6.00). З метою визначення середнього віку досягнення спортивних результатів використано середнє квадратичне відхилення (SD), середнє арифметичне значення (\bar{X}), нормальність розподілу за допомогою критерію Шапіро Уїлки, коефіцієнт кореляції Спірмена.

Результати дослідження. З метою виявлення особливостей взаємозв'язку між ранньою спеціалізацією

та спортивним довголіттям спортсменів у пауерліфтингу, було проведено аналіз показників віку початку спеціалізації та тривалості виступів на міжнародній арені пауерліфтерів високої кваліфікації різних груп вагових категорій. В результаті дослідження встановлено, що діапазон віку спортсменів, які перебувають на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності, складає у групах легких вагових категорій від 20 до 60 років (середній вік спортсменів $31,85 \pm 6,89$ років), у групах середніх вагових категорій від 22 до 63 років (середній вік спортсменів $34,11 \pm 5,13$ років), у групі напівважких вагових категорій від 22 до 60 років (середній вік спортсменів $34,54 \pm 6,11$ років) та у групі важких вагових категорій – від 26 до 62 років (середній вік спортсменів $34,78 \pm 5,32$ років). Аналіз вікових показників спортсменів високої кваліфікації дозволяє підтвердити загальноприйнятту тенденції до збільшення середнього віку пауерліфтерів із зростом вагової категорії. Спортсменам більш важких вагових категорій у пауерліфтингу необхідно більше часу для виходу на етапи максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності у порівнянні із спортсменами легких вагових категорій.

Аналіз показників тривалості виступів спортсменів свідчить про існування взаємозв'язку між віком початку вузької спеціалізації у пауерліфтингу та спортивним довголіттям пауерліфтерів різних груп вагових категорій. При цьому, серед спортсменів різних груп вагових категорій специфіка взаємозв'язку між початком спеціалізації та тривалістю спортивного довголіття відмінна. На основі використання методу ранової кореляції встановлено, що між роком початку спеціалізації у пауерліфтингу та тривалістю виступів спортсменів групи легких, середніх та напівважких вагових категорій на змаганнях ($p < 0,01$) наявний статистично достовірний взаємозв'язок. Таким чином, якщо спортсмени групи легких, середніх та напівважких вагових категорій у ранньому віці починають спеціалізуватися у

пауерліфтингу, то існує велика ймовірність, що спортивна кар'єра даного спортсмена не буде тривалою. Рання спеціалізація у пауерліфтингу й надмірні силові навантаження, що не відповідають віковим особливостям розвитку організму спортсменів, спричиняють вичерпування функціонального потенціалу пауерліфтерів. В результаті спортсмени, що розпочали спеціалізацію у ранньому віці передчасно та раптово припиняють свої виступи на змаганнях в наслідок отримання травм, відсутності зростання спортивних результатів, або функціонального виснаження організму. Найбільш гостро дана проблема проявляється серед спортсменів легких вагових категорій. За досліджуваний період з 16 спортсменів юнацького віку групи легких вагових категорій членів національної збірної команди, які взяли участь у міжнародних змаганнях, 11 спортсменів продовжили свою спортивну кар'єру в юніорському віці та лише 2 спортсмени – у дорослому віці. Серед спортсменів-членів збірних команд України групи легких вагових категорій, які розпочали свої виступи на міжнародній арені в юніорській віковій групі, кількість пауерліфтерів, які продовжили свою спортивну кар'єру в дорослій віковій, є суттєво більшою. Так, загалом за досліджуваний період 14 спортсменів-юніорів групи легких вагових категорій взяли участь у міжнародних змаганнях і 8 з них продовжили свої виступи у дорослій віковій групі. Отримані результати можна також вважати опосередкованим підтвердженням наявності ознак «форсування спортивного результату» у підготовці спортсменів групи легких вагових категорій у пауерліфтингу.

Необхідно зазначити, що тенденція щодо ранньої спеціалізації та її взаємозв'язок з тривалістю спортивного довголіття не підтверджується у спортсменів групи важких вагових категорій, що пов'язано із більш пізнім початком спеціалізації даних пауерліфтерів порівняно із представниками інших груп вагових категорій.

Висновки.

В результаті рангового кореляційного аналізу підтверджено наявність кореляції між віком початку виступів спортсменів на змаганнях у пауерліфтингу та тривалістю виступів спортсменів групи легких, середніх та напівважких вагових категорій на міжнародній арені при рівні статистичної значущості $p < 0,01$. Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність тісного взаємозв'язку між віком початком спеціалізації та тривалістю спортивного довголіття в пауерліфтингу. Рання спеціалізація спортсменів у пауерліфтингу може призводити до «форсування спортивного результату» у підготовці, що збільшує ймовірність виникнення травм та вичерпування спортивного потенціалу пауерліфтерів як наслідок передчасне закінчення спортивної кар'єри.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з виявленням взаємозв'язку між тривалістю стадії перших великих успіхів та спортивним довголіттям пауерліфтерів різних груп вагових категорій.

Список літератури

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів, 1993. 270 с.
2. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Київ, 2011. 444 с.
3. Розторгуй М.С., Гангур О.В., Оліярник В.І., Гавриленко М.М. Планування навантаження у підготовці пауерліфтерів високої кваліфікації у змагальному періоді макроциклу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2021. Вип. 7 (138). С. 104-109.
4. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту. Львів : ЛДУФК, 2019. 332 с.
5. Стеценко А.І. Дитячо-юнацький пауерліфтинг у системі ДЮСШ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 10. С. 84-88.

6. Mattocks K., Buckner S., Jesse M. Practicing the test produces strength equivalent to higher volume training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2015. Vol. 49. P. 1945-1954.

7. Rahmani A., Samozino P., Morin J.-B., Morel B. A simple method for assessing upper-limb force-velocity profile in bench press. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018. Vol. 13(2). P. 200-207.

8. Spence A.-J.D. The relationship between strength and flexibility in powerlifters : doctoral dissertation of the degree of Doctor of Philosophy. Auckland, 2022. 128 p.

9. Wilk M., Krzysztofik M., Filip A. The acute effects of external compression with blood flow restriction on maximal strength and strength-endurance performance of the upper limbs. *Frontiers in Physiology*. 2020. – Vol. 11. 567.

10. Bengtsson V., Berglund L., Aasa U. Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2018. Vol. 4. e000382.

Салук І.А., <https://orcid.org/0000-0002-7058-5513>

СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ АДАПТИВНОГО СПОРТУ
Тернопільський національний педагогічний
університет
ім. В. Гнатюка

Annotation. Basic social functions of adaptive sport for people with disabilities are presented in theses. General and specific criteria of functions in adaptive sport are determined.

Keywords adaptive sports, athletes with disabilities, Paralympic, Deaflympic Games.

Соціальні функції адаптивного спорту діляться на загальні та специфічні. До загальних функцій належать: гуманістична, соціалізуюча, виховна, видовищна, освітня та комунікативна. У свою чергу, до специфічних функцій відносяться: корекційно-компенсаторна, рекреаційно-оздоровча, функція моделювання поведінки, інтегральна, гедоністична та змагальна.

Гуманістична функція визначається, перш за все, ствердженням у суспільній свідомості найбільшої суспільної вартості – людини, її здоров'я, соціальної самореалізації, якості життя тощо. Гуманізм також передбачає визнання, розуміння та допомогу особам з особливими потребами не лише з боку спеціалізованих установ та фахівців, але й з боку суспільства у цілому, формування адекватних соціальних настанов щодо людей з інвалідністю як членів суспільства.

Спорт надає незрівнянні можливості для розвитку особистості в умовах дії таких гуманістичних чинників як свобода, рівність, відповідальність, творчість тощо. Сам характер спортивної діяльності, що вимагає мобілізації духовних та фізичних сил в процесі тренувань та змагань, сприяє до особистісного зростання. Це особистісне зростання спортсмена, що проявляється і у покращанні фізичного стану, і покращанні комунікативної активності, і у зростанні спортивних результатів, і у суспільному визнанні успіхів, підсилює віру у себе, гармонізує самооцінку, і, як наслідок, покращує якість життя спортсмена з інвалідністю.

Соціалізуюча функція адаптивного спорту реалізується у активізації процесу включення особи у життя суспільства, участі у соціально корисній діяльності, самореалізації, сприянні набуттю життєвого досвіду, засвоєнню соціальних норм, правил поведінки тощо. Спортивні заняття можуть виступати необхідною умовою духовного та фізичного розвитку, фундаментальним підґрунтям самостійності у житті та підготовки до праці. Отже, заходи соціальної реабілітації засобами спорту є дуже важливими як для самого індивіда і його родини, так і для суспільства в цілому через те, що ефективна спортивно-оздоровча робота безпосередньо пов'язана з економічною рентабельністю, підвищенням працездатності, зменшенням захворювань, активізацією суспільної та професійної діяльності інвалідів.

Виховна функція адаптивного спорту полягає у формуванні у людини та суспільства в цілому гуманістичних та морально-етичних вартостей. Заняття

спортом сприяють вихованню адекватної самооцінки, доланню невпевненості у собі, свідомого ставлення до власного здоров'я та виконання фізичних вправ, відповідальності та ініціативності, дисципліни, а також формуванню навичок самовиховання. Спорт, як вид і результат діяльності, стверджує у свідомості людини пріоритетне значення активності для досягнення результату, сприяє набуттю позитивного морального досвіду, формуванню важливих якостей особистості тощо. В свою чергу, без перебільшення видатні досягнення спортсменів з інвалідністю у Паралімпійських та Дефлімпійських іграх демонструватимуть іншим та суспільству в цілому можливості перемоги над фатальними наслідками долі, слугуватимуть прикладом та надихатимуть на спортивно- реабілітаційні заняття.

Видовищна функція адаптивного спорту полягає у демонстрації видатних досягнень спортсменів з інвалідністю, їх наполегливості та завзятості, що не можуть не викликати захоплення у глядача. Дійсно, у змаганнях інвалідів не завжди є ідеальна зовнішня краса рухів та тіла, проте, змагання відбуваються за участі великої кількості глядачів. Існує думка, що естетичні та емоційні переживання під час спостереження змагань паралімпійців знаходяться на іншому рівні сприйняття, змушують дивитися на інваліда, як на людину-бійця, який, незважаючи на усі труднощі та обмеження живе повноцінним життям, і не лише прилаштовується до нього, а сам визначає свою долю.

Освітня функція передбачає, з одного боку набуття спортсменами з інвалідністю знань про спорт як вид і результат діяльності, сукупність духовних і матеріальних цінностей, набуття життєвого досвіду, знань, що сприятимуть покращанню якості життя та професійній самореалізації, а з іншого боку – формування знань про спорт інвалідів як соціальну вартість, структуру та зміст змагальної діяльності та рухової активності інвалідів різних нозологій, специфіку застосування засобів і методів спортивної підготовки у спорті осіб з інвалідністю, особливості функціонування організму інвалідів різних

нозологічних груп в умовах фізичних навантажень, змагальної діяльності, стресу тощо, особливості адаптаційних процесів тощо. Спортивні заняття, спрямовані на досягнення високого результату передбачають набуття різних видів підготовленості у відповідності із загальною теорією підготовки спортсменів, що вимагає не лише фізичних навантажень, але й формування знань про закономірності розвитку фізичних якостей, індивідуалізацію техніки, планування підготовки, правила класифікацій та змагань, моралі спорту тощо.

Комунікативна функція адаптивного спорту набуває особливого значення саме з урахуванням особливостей життя людини з інвалідністю. Відомо, що значною проблемою даних осіб є „виключеність” із звичайного життя, фіксація уваги на хворобі, незадоволення станом здоров'я, емоційне пригнічення, слабка особистісна ініціатива, відсутність бажання підтримувати стосунки з друзями. Заняття спортом та участь у змаганнях, навпаки, сприяють покращанню комунікативної активності. У процесі спортивного тренування інвалідів використовуються вербальні та невербальні комунікативні засоби. Характер спортивних дій також формує певну структуру взаємних стосунків. Сама ж природа спортивних занять вимагає відвідування спортивної споруди, передбачає колективні взаємодії, сприяє спілкуванню. Зменшення обмежень у спілкуванні надзвичайно важливе для інвалідів усіх нозологій.

Корекційно-компенсаторна функція адаптивного спорту є основою всієї спортивної діяльності осіб з інвалідністю. Зрозуміло, що інвалідність, як стійке порушення, спричиняє до необхідності максимально можливої корекції відхилень. Заняття спортом сприяють корекції та розвиткові сенсорних функцій (зорової, слухової, кінестетичної, тактильної, вестибулярної), психічних функцій (уваги, пам'яті, мови, емоційно-вольової царини, поведінки, особистісних настанов тощо), соматичних (постави, деформацій суглобового апарату, дихання, серцево-судинної системи тощо) та моторних

(відхилень у розвиткові фізичних якостей, координації рухів тощо) порушень.

Рекреаційно-оздоровча функція адаптивного спорту полягає у задоволенні потреби в активному відпочинку, розвазі, відновленні фізичних та духовних сил. Спортивні заняття дають для цього надзвичайно широкі можливості – різноманітні спортивні ігри, адаптовані до нозологічних особливостей гравців, плавання, танці, а також різноманітні спортивні заходи – спартакіади, фестивалі тощо. У Паралімпійському та Дефлімпійському спорті подібні заняття можуть слугувати засобом відновлення, дозвілля, стимулом спілкування тощо.

Функція моделювання поведінки, що її виявлено у професійному спорті, і яка полягає у формуванні соціально виправданого світогляду, властива також адаптивному спорту. Якості, що формуються у спорті використовуються суспільством як модель виховання інших членів суспільства, а спортсмени є прикладами для наслідування. Так, канадський спортсмен-паралімпієць та громадський діяч Рік Гансен, багаторазовий чемпіон світу та Паралімпійських ігор у перегонах на візках, за два роки об'їхав навколо світу у своєму турі "Людина у русі", подолавши у візку понад 40000 км, для демонстрації людських можливостей писав: „Ми сподівалися, сконцентрувати увагу суспільства не на тому, що інваліди не можуть зробити, а навпаки – на їх можливостях. Ми прагнули призвати інвалідів влитися у суспільство...”.

Інтегративна функція полягає в об'єднанні людей навколо соціально важливих вартостей на підставі спільності інтересів. Адаптивний спорт є унікальною формою інтеграції. Спортивний рух інвалідів, що охоплює людей з інвалідністю усіх нозологічних груп, і який охоплює усі континенти, ґрунтується на загальних суспільних вартостях – ідеалах Олімпізму, прагненні побудови кращого світу. Адаптивний спорт також дає можливість до інтеграції через програми Об'єданого спорту, які було обґрунтовано у липні 1988 р. на конференції Міжнародної організації Спеціальних

Олімпіад. Під Об'єднаним спортом розуміють командне тренування й змагання приблизно рівної кількості ($\approx 1:1$) спортсменів із відхиленнями в розумовому розвитку й партнерів без відхилень у розумовому розвитку. Усі члени команди мають бути приблизно однієї вікової групи. Принципи Об'єданого спорту нині використовуються багатьма спортивними організаціями інвалідів. Міжнародна спортивно-реабілітаційна асоціація осіб із церебральним паралічем (CP-ISRA) визнала за доцільне допускати до участі в іграх із волейболу сидячі одного здорового спортсмена. Деякі національні спортивні федерації глухих вважають за доцільне брати участь у змаганнях з баскетболу і змагатися разом з іншими командами, до яких входять спортсмени без вад у стані здоров'я. Таким чином, в окремих випадках спортсмени з інвалідністю та здорові спортсмени можуть брати участь у спільних змаганнях або змагатися разом в одній команді, що є дієвим інтегративним засобом.

Гедоністична функція адаптивного спорту реалізується через рухову активність, що дає відчуття радості, захоплення, майже щастя. Людина з інвалідністю гостро відчуває задоволення від вільного плавання, можливості верхової їзди, танцю на колясці тощо, щиро переживає навіть мінімальні успіхи у розвитку своїх можливостей, радіє можливості пересуватися, спілкуватися, змагатися і перемагати. Задоволення приносить не тільки власне рухова діяльність, а можливість досягнення поставленої мети, отримання соціального визнання тощо. У адаптивному спорті створюються навіть додаткові умови, що дають спортсменам більші можливості максимального прояву своїх здібностей, і які переважно реалізовані у системі класифікації.

Змагальна функція адаптивного спорту ґрунтується, перш за все, на розумінні змагань як системоутворюючого фактору спорту. Саме змагання, створюють ґрунтовні підстави для постійних, систематичних та безперервних тренувань та рухової активності, а прагнення досягнення спортивного

результату є потужним стимулом самовдосконалення. Проте, адаптивний спорт у цілому має переслідувати мету фізичної та соціальної реабілітації, і спрямованість на досягнення максимального результату у спорті інвалідів не може, як у Олімпійському спорті, детермінувати усі цільово-результативні відношення. Можна стверджувати, що у адаптивний спорт, як і олімпійському спорті, доцільно розглядати дві цільово-результативні форми – реабілітаційний спорт, переважно спрямований на вирішення оздоровчо-рекреаційних завдань та спорі інвалідів у системі міжнародного олімпійського руху, вершиною якого є Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри, Глобальні ігри та Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад, і який переважно спрямований на демонстрацію найвищих можливостей кожного спортсмена в умовах впорядкованого суперництва.

Список літератури

1. Бріскін Ю. А. . Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін – К. : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6

2. Передерій А.В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі: монографія – Л.: ЛДУФК, 2013.

3. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports / Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh // Sportlogia. – Banja Luka, 2018. – Т. 14, N 1. – Р. 98-106. , 2018. – Т. 14, N 1. – Р. 98

Сапрун С.Т. <https://orcid.org/0000-0003-4129-4271>

Волохатий Р.А.

СИСТЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ В ФУТБОЛЬНИХ АКАДЕМІЯХ ТА ШКОЛАХ

***Тернопільський національний педагогічний
університет
імені Володимира Гнатюка***

Annotation. *The work presents a detailed description of the structure and content of the system of long-term*

training of the sports reserve in football academies and clubs. The organizational features of sports selection and orientation of athletes at the stages of multi-year improvement in football academies were studied. On the basis of an experimental study, the content and structure of the program of training and competitive loads in the long-term process of training the sports reserve in the football academies of Rukh Lviv is substantiated.

Keywords: *training program for football players, stages, long-term training, football academies and clubs, sports reserve.*

Основним компонентом структури тренувального циклу є тренувальне заняття, кількість яких у підсумку визначає сумарну величину навантаження. Кількість тренувальних занять, який їх об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень, режими процесів енергозабезпечення тренувальної діяльності, інтервали та характер відпочинку, спрямованість та педагогічний вплив – саме такі питання є ключовими для оптимізації та періодизації змісту і структури тренувальних мікроциклів.

Удосконалення навчально-тренувального процесу підготовки футболістів різного віку пов'язано з оптимізацією змісту і структури, дослідженням і практичною побудовою усього процесу підготовки. Актуальність вдосконалення зростає в зв'язку з безперервно зростаючими вимогами до функціональних можливостей і психічної готовності спортсменів систематично виконувати високі тренувальні та змагальні навантаження.

Досягнення високих спортивних результатів у футболі обумовлюється науково обґрунтованою системою планування та контролю фізичних кондицій футболістів. Визначення закономірностей періодизації тренувальних навантажень в річному циклі підготовки у відповідність з індивідуальними та функціональними характеристиками організму юних спортсменів є основою для планування фізичної, техніко-тактичної, ментальної підготовки футболістів на різних етапах багаторічного удосконалення.

Консерваторські ідеї державної системи, наявність протиріч між задекларованою метою підготовки кваліфікованого спортивного резерву й вимогами до її досягнення, необґрунтований режим тренувальної та змагальної діяльності, недосконалі критерії оцінки ефективності праці спортивної організації й тренерського складу й низка інших причин не дозволяють раціонально побудувати систему багаторічної підготовки спортивного резерву для професійного футболу. Аналіз літературних та науково-педагогічних джерел свідчить про необхідність удосконалення системи багаторічної підготовки перспективних футболістів на підставі індивідуального підходу й сучасних принципів побудови тренувального процесу у футбольних академіях та школах.

Для розвитку футболу в Україні в цілому базове значення має стан дитячо-юнацького й резервного спорту, який забезпечує як масовість занять футболом серед дітей і молоді, так і підготовку кваліфікованих футболістів для професійних клубів і національних збірних команд. Проте в останні роки активно культивується приклад створення футбольних академій при професійних клубах (Рух Львів, Верес Рівне, ФК Олександрія, ФК Інгулець, ФК Ворскла Полтава та багато інших) для підготовки найближчого резерву та формування загальної вертикалі підготовки майбутніх футболістів для команди.

Мета нашого дослідження полягала в удосконаленні змісту та структури системи багаторічної підготовки спортивного резерву в футбольних академіях та клубах.

Відповідно до мети були підбрані завдання:

1. Охарактеризувати теоретико-методичні аспекти системи багаторічної підготовки у вітчизняних та зарубіжних футбольних академіях;
2. Вивчити організаційні особливості спортивного відбору та орієнтації спортсменів на етапах багаторічного удосконалення у футбольних академіях;
3. Обґрунтувати зміст та структуру програми тренувальних та змагальних навантажень в багаторічному

процесі підготовки спортивного резерву в футбольній академії Рух Львів.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження як теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел інформації та педагогічне спостереження.

За результатами проведеного спостереження вдалося визначити організаційні особливості відбору та орієнтації спортсменів на етапах багаторічного удосконалення, окреслено структуру та зміст процесу підготовки юних футболістів, дозування тренувальних навантажень у на різних етапах підготовки футболістів, охарактеризовано основи планування тренувань у окремих мікроциклах та мезоциклах та на різних періодах підготовки футбольної академії Рух Львів.

Для вирішення окреслених завдань було організовано три етапи комплексних досліджень.

Перший етап передбачав проведення теоретичних-методичних досліджень, що включають аналіз спеціальної науково-методичної літератури та інших документів.

Другий етап передбачав проведення основного етапу спостережень за організацією навчально-тренувального процесу команд футбольної академії «Рух» Львів. Для контролю за показниками розвитку фізичної та технічної підготовленості було здійснено тестування на початку підготовчого періодів тренувань тренерами футбольної академії Рух Львів.

Третій етап полягав в узагальненні отриманих даних, обґрунтуванні та підготовці результатів дослідження та оформлення магістерської роботи.

Будь-яка система складається із взаємопов'язаних елементів, метою яких є вирішення конкретних завдань. У зв'язку з цим, спортивна підготовка в футбольних академіях буде ефективною при умові узгодженості різних її аспектів і спрямованості на досягнення конкретного результату, що відзначали і в результатах досліджень провідні фахівці.

Аналіз практичної роботи в футбольній академії Рух Львів продемонстрував, що перші чотири критерії відбору

юних спортсменів різних вікових категорій на етапі підготовки особливо не відрізняються за своїм змістом. Даний алгоритм дій на основі використання спеціалізованих рухових завдань дозволяє на кожному етапі підготовки визначити індивідуальні здібності гравця. Реалізація в тренуваннях індивідуальних можливостей дозволяє забезпечити ріст спортсмена як професіонала, який в майбутньому зможе легко подолати стадію переходу із молодіжного футболу у професійний.

Основою ідентифікації, відбору та розвитку талантів у футболі є широко розвинутий скаутинг з моніторингом та базою даних інформації. Будь-які спроби ідентифікації і прогнозування розвитку таланту на основі лише одноаспектних признаков не відображають складного характеру футболу і призводять до того, що вже на початкових етапах навчання багато здібних гравців не досягають мети через неправильний відбір, помилкове планування роботи або передчасного суперництва.

Підсумовуючи визначену модель перспективного гравця для ефективного здійснення багаторічної підготовки спортивного резерву слід раціонально підходити до планування фізичного навантаження в тренувальних мікроциклах спеціалізованих занять. Ефективність розвитку рухових здібностей гравців футбольної академії Рух Львів багато в чому визначається підвищенням об'єму навантаження конкретної спрямованості.

Багаторічна підготовка спортивного резерву академії ФК «Рух» Львів – це нормативна модель спільної діяльності спеціалістів, що визначає стан вихідної системи; перспективу бажаного майбутнього; склад та структуру дій по переходу від сьогоднішнього до майбутнього. Таким чином, багаторічна підготовка спортивного резерву академії ФК «Рух» Львів – це система, в якій засоби управління дозволяють не тільки виконати поставлені цілі, але і зробити так, щоб зусилля були затрачені з максимальним ефектом

Список літератури

1. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності [текст] : автореф. дис... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Валерій Вадимович Ніколаєнко; Національний ун-т фізичного виховання і спорту. – К., 2015 – 41 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – М.: Олимп. лит., 2015. – Кн 2. – 752 с.: ил.
3. Сапрун С. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчальний посібник / Станіслав Сапрун. – Тернопіль : Вектор, 2018. – 312 с
4. Сіренко П.О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Сіренко Павло Олександрович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 18 с.
5. Соломонко В.В. Теоретико-методичні аспекти підготовки футболістів / В. В. Соломонко, О. В. Соломонко, А.О. Соломонко. Методичний посібник – К.:Олімпійська література, 2013. – 92 с.
6. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К. – 2003.
7. Agel J, Schisel J. Practice injury rates in collegiate sports. Clin J Sport Med. 2013 Jan;23(1):33–8.
8. Baker D. Applying the in-season periodization of strength and power training to football. Strength Cond J. 1998 Apr;20(2):18–27.
9. Issurin VB. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports Med. 2010 Mar 1;40(3):189–206.
10. Program design Prestes J, De Lima C, Frollini AB, Donatto FF, Conte M. Comparison of linear and reverse linear periodization effects on maximal strength and body composition. J Strength Cond Res. 2009 Jan;23(1):266–74.

Семенів Б. С.¹, <https://orcid.org/0000-0002-8302-1389>

Роман М.І.¹,

Файда В.О.¹

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОВЛЕНОСТІ
ЖІНОК В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ В
УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**¹Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.
Гжицького**

Abstract. Democratic changes in the world have given a boost to the revival of historical, national and cultural traditions, including those related to physical culture and sports of different segments of the population. The popularity of Ukrainian belt wrestling in many countries of the world is forcing specialists to reconsider their views on the methodology of the training process and look for new ways to improve the quality of the training process and maintain competitiveness. The growing popularity of Ukrainian belt wrestling in Ukraine and the world can be explained by the peculiarities of the rules of the fight and the grip on the belt. The specificity of the rules of Ukrainian belt wrestling is that it is allowed to release the belt with one hand and grab the opponent's body parts with the free hand for technical actions and change the grip on the belt - with one hand and then with the other. This feature makes it possible for representatives of different types of martial arts (freestyle wrestling, Greco-Roman, sambo, judo) to participate in competitions. In connection with the peculiarity of the rules of conducting a fight, the educational and training process for the improvement of technical-tactical and physical training requires new methods of increasing the level of sports fitness of athletes at the stages of long-term sports training, unlike other types of belt wrestling where there is already a clear method of training.

The purpose of the study: formation of physical abilities and skills of women in Ukrainian belt wrestling in the conditions of a higher education institution. **Research methods:** analysis and synthesis of scientific and methodological literature sources, physiological research methods, pedagogical research methods, mathematical methods of processing research data. **Conclusions.** The results of the study indicate the positive influence of physical exercises and training regimes for the development of flexibility and coordination on the formation of technical actions of women in Ukrainian belt wrestling at the stage of initial training, the technical fitness of women - the speed of throws increased by 8.5% relative to the control group of 3.2%, flexibility increased by 35.2% of the experimental group relative to the control group of 15.1%.

Keywords: Ukrainian belt wrestling, research, physical exercises, complexes, sport, women, group, physical training, technical training.

Організація дослідження. Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. У дослідженні приймало участь 20 студенток (2 групи – по 10 осіб, контр., та експ.) спортивного відділення української боротьби на поясах другого року навчання.

Виклад основного матеріалу. До та після педагогічного експерименту в студентів експериментальної та контрольної груп реєструвались показники, які відповідають за рівень спеціальної фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки: технічна підготовка визначалась за кількістю виконаних кидків на час. Рівень загальної фізичної підготовленості визначався за показниками швидкісно-силових характеристик (біг 30 м., та 4 x 30 м.), результат стрибка в довжину з місця, згинання розгинання рук в упорі лежачи.

Студенткам експериментальної групи збільшено підготовчу частину заняття на 25 %. В підготовчій частині тренування було збільшено частку комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів спрямованих на розвиток координації та гнучкості на 40 % від загального часу підготовчої частини, 20% часу спрямовано комплекси загально-розвиваючих вправ та 40 % на спеціально-розвиваючі вправи борця для груп початкової підготовки.

Таблиця 1

Розподіл тренувального навантаження з урахуванням фізіологічних режимів у період педагогічного експерименту

№ з/п	Досліджуванні групи (контр., експ.)	Моторна щільність заняття, %	Фізіологічний режим ЧСС, уд /хв.
1.	Заняття за програмою МОН України (контрольна група)	46,8	131±1,8
2.	Експериментальна група	64,5	144 ± 2,4

В період педагогічного експерименту моторна щільність заняття експериментальної групи збільшилась на 37,4 % відносно контрольної групи, це в свою чергу привело до збільшення частоти серцевих скорочень на 16,5 % в порівнянні з контрольною групою.

Таблиця 2

Фізіологічна характеристика навчально-тренувального заняття експериментальної групи (90 хв),

Показник	Значення показника		
	У вихід. положенні	під час роботи	У період відновл.

1. Фізіологічні Пульс (уд/хв) Середня пульсова вартість роботи (уд/хв)	75,3	145,8 127,5	115 109,5
--	------	----------------	--------------

Навчально-тренувальні заняття жінок експериментальної групи з української боротьби на поясах відповідали фізіологічним режимам для занять даних груп, середня пульсова вартість за заняття склала 127,5 уд/хв.

Таблиця 3

**Динаміка рівня спеціальної фізичної
підготовки студенток за період проведення
педагогічного експерименту**

№ з / п	Види контрольних вправ	Група	Почато к експерименту	Кінець експерименту
1.	Біг 30 м., (с)	К	6,1±1,1	5,8±1,2
		Е	6,0±1,0	5,2±0,8
2.	Стрибки в довжину з місця, (см.)	К	185,7±4,3	191,6±1,7
		Е	184,5±3,5	199,5±2,5
3.	Човниковий біг 4х30 м., (с)	К	28,7±2,5	27,5±2,1
		Е	27,9±2,8	25,7±2,5
4.	Згинання, розгинання рук, в упорі лежачи (к-ть повторень)	К	11±1	12±1
		Е	11,5±2	16,0±2
5.	Гнучкість (см.)	К	14,5±1,5	16,7±1,6
		Е	14,8±1,4	20,4±1,3
6.	Кидки партнера 10 разів (с)	К	39,5±1,3	38,3±1,2
		Е	40,1±0,5	32,5±1,5
7.	Спеціальні вправи борця (перевороты з упору головою в килим на міст та в	К	41,7±1,4	39,5±0,5
		Е	41,2±1,2	34,1±1,1

	зворотному напрямку 10 разів) с.			
--	-------------------------------------	--	--	--

У спеціальній фізичній підготовці студенток відбулися зміни у фізичних якостях, котрі характеризують швидкісно-силові показники: біг 30 м. - 14,8 % експериментальна група, 1,7 % контрольна група; стрибок в довжину з місця - 6,5% експериментальна група, 3,5% контрольна група; згинання розгинання рук в упорі лежачи 59,5 % експериментальна група та 10,1 % контрольна група; швидкісна витривалість — на 7,8 % експериментальна група та 4,8% контрольна група.

Висновки.

1. Результати дослідження, вказують на позитивний вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку гнучкості та координації на формування технічних дій жінок в українській боротьбі на поясах на етапі початкової підготовки, технічна підготовленість жінок – це швидкість кидків зросла 8,5 % відносно контрольної групи 3,2%, гнучкість зросла 35,2 % експериментальної групи відносно контрольної групи 15,1 %.
2. На етапі початкової підготовки відбувається два етапи формування рухових вмінь та навичок:
 - швидкість засвоєння та оволодіння технікою виконання руховими діями боротьби в навчально-тренувальних умовах.
 - швидкість вдосконалення технічних дій боротьби під час навчально-тренувального процесу.

Література

1. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Методика базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 01(68). С. 52-55.
2. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмінь і навичок у боротьбі

- на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 69. С. 53-56.
3. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Сопіла Ю.М., Стахів М.М., Якимишин І.Д. Підвищення рівня технічної підготовки жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2021. Вип. 5(136). С.107-112.
 4. Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д. Підвищення рівня спеціальної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2022. Вип. 4(149). С.101-107.
 5. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д., Коптев К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 5(163). С.120-124.
 6. Griban G., Dzenzeliuk D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O., Semeniv B., Prystynskiy V., Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 2021. Vol. 19(1). P. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

Храбра С.З., <https://orcid.org/0000-0001-8944-6030>

Барладин О.Р., <https://orcid.org/0000-0002-3562-3334>

Вакуленко Л.О., <https://orcid.org/0000-0002-4723-3747>

КОФЕЇН В СПОРТИВНОМУ ХАРЧУВАННІ

**Тернопільський національний педагогічний
університет**

імені Володимира Гнатюка

Annotation. The article considers caffeine as one of the components of pre-workout complexes, which has a positive effect on physical performance and sports results. To avoid negative consequences, attention was paid to the peculiarities of caffeine intake, including the time of intake and dosage.

Keywords: caffeine, sports nutrition, biologically active supplements, positive influence.

Спортивне харчування вже давно набуло значного поширення на ринках різних країн. Але потрібно розуміти, що спортивне харчування – це добавка до основного раціону людини, причому – саме добавка, бо спортивне харчування ніколи не замінить природну їжу. Біологічно активні добавки (БАД) відіграють важливу роль у підтримці та оптимізації фізичної активності та спортивних досягнень. БАД стають невід'ємною частиною спортивної дії та фізичного тренування. Розуміння їхнього впливу та розумне використання може значно поліпшити спортивні результати та сприяти загальному здоров'ю спортсменів. Проте, необхідно пам'ятати про необхідність консультації з фахівцем перед початком використання будь-яких БАД [1].

В останні роки було проведено багато досліджень [2-5]. щодо передтренувальних комплексів, які представляють собою окремий напрямок в індустрії спортивного харчування. Часто у склад передтренувальних комплексів входить кофеїн.

Використання кофеїну в спорті досить поширене і може мати позитивний вплив на фізичні показники та спортивні результати. Однак, ефективність та підходи до використання кофеїну можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей кожної людини та конкретних умов.

Є три механізми впливу кофеїну на організм людини. Перший – кофеїн підвищує вироблення адреналіну, а він у свою чергу вивільняє жири, які спалюються та використовуються як паливо. Тому, сам по собі кофеїн можна вважати легким жироспалювачем. Друге – це вплив на самі м'язи. Кофеїн стимулює та покращує їх функцію. Третє – кофеїн пригнічує відчуття втоми. Він «каже» мозку, що той ще може працювати. Кофеїн працює, і це доведено. Було проведено багато досліджень у різних видах спорту [7].

Основні переваги використання кофеїну в спорті:

Підвищення енергетичного рівня: кофеїн є стимулятором центральної нервової системи, що може підвищити рівень бадьорості, концентрації та відчуття енергії.

Збільшення витривалості: кофеїн може поліпшити витривалість шляхом збільшення мобілізації жирів як джерела енергії, що дозволяє зекономити глікоген для тривалих тренувань.

Підвищення фізичної продуктивності: кофеїн може покращити фізичні показники, такі як сила, швидкість та витривалість, а також зменшити відчуття втоми.

Підтримка відновлення: кофеїн може сприяти відновленню, зменшуючи відчуття болю та покращуючи процеси реабілітації після тренувань.

Щоб максимізувати позитивний ефект та уникнути негативних наслідків, важливо враховувати такі фактори:

Індивідуальні особливості: чутливість до кофеїну може варіюватися, тому важливо тестувати вплив кофеїну на себе та визначати оптимальну дозу.

Час прийому: оптимальний час для прийому кофеїну може залежати від конкретного виду спорту та індивідуальних ритмів активності.

Дозування: забезпечення правильної дози кофеїну важливо для досягнення бажаного ефекту та уникнення побічних наслідків, таких як нервозність чи безсоння. Використовувати цю добавку можна, коли є потреба, але не кожен день. Нормальна відчутна порція – 200-400 мг за один раз. Наприклад, у стандартній порції еспресо – 100-120 мг кофеїну, у чайній ложці розчинної кави – 80-100 мг, а у банці Red Bull – 80 мг. Пік роботи кофеїну починається за 30-60 хвилин. Тому, якщо тренування тривале, можна розділити та пити частинами, до тренування та в середині. Після тренування кофеїн не рекомендуємо пити, адже нервова система має заспокоюватися. Окрім випадків, коли терміново потрібно сісти за кермо чи виконати важливу роботу [6].

Близько 5 мг кофеїну на 1 кг ваги тіла відчутно підвищують силу та витривалість атлета. Всесвітня

антидопінгова агенція та інші організації зараз не вважають кофеїн допінгом. Але все ж таки контролюють, щоб ніхто не постраждав. Концентрація кофеїну в крові під час змагань не повинна перевищувати ліміт. Наприклад, якщо випити 8 чашок міцної кави залпом, це вже наблизить спортсмена до верхньої межі норми. Звичайно, тут потрібно враховувати особливості атлета, його вагу і т.д.

Якщо переборщувати з кофеїном, то можна заслужити безсоння, тривожність, проблеми із серцем або взагалі отримати травму.

Список літератури:

1. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник /укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. - Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
2. Голдстейн Е.Р., Зієнцлер Д.О., Хевінгтон Т.Д., Кіль Г., Іді Ф., Кастор Д.Л. "The effects of caffeine on the maximal accumulated oxygen deficit and short-term running performance." *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2010.
3. Грембл Т., Ховерсен Б.Т. "Caffeine ingestion and cycling power output in a low or normal muscle glycogen state." *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2004.
4. Гейне О., Астрюп О., Хегнер Г., Твіст Н., Рехманд Ф. "Caffeine improves physical and cognitive performance during exhaustive exercise." *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2013.
5. Лойд А., Кахан Д. "The effects of 6mg/kg of caffeine on maximal strength and power in elite male athletes." *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2013.
6. Томпсон К., Деккер Г., Свікерс К. "Caffeine ingestion does not alter performance during a 100-km cycling time-trial performance." *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2015.
7. <https://musclestore.com.ua/kofeyin-u-sporti-yakyj-efekt-yak-i-skilky-pyty>

Шандригось В.І.¹, <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>
Шандригось Г.А.², <http://orcid.org/0000-0002-8796-6507>

Богославець М.Я.¹

Потішний Т.І.¹

ДО ПИТАННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

¹Тернопільський національний педагогічний
університет ім. В. Гнатюка

²КУТОР «Тернопільська ОДЮСШ з літніх видів
спорту»

Анотація. У статті досліджується питання фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі занять пауерліфтингом. Були проаналізовані результати спортсменів у шести вагових категоріях. Встановлено внесок в суму триборства окремих змагальних вправ в залежності від кваліфікації і вагових категорій атлетів. Виявлено просторові та просторово-часові характеристики виконання жиму штанги лежачи.

Ключові слова: пауерліфтинг, фізична підготовка, присідання, жим лежачи, станова тяга.

Abstract. The article deals with the issue of physical training of sportsmen at the initial stage of powerlifting. The results of sportsmen in six weight categories were analysed. The contribution to the sum of triathlon of individual competitive exercises depending on the qualification and weight categories of athletes is established. The spatial and spatio-temporal characteristics of the bench press are revealed.

Key words: powerlifting, physical training, squats, bench press, deadlift.

Вступ. В останні десятиліття пауерліфтинг або силове триборство розвивається стрімкими темпами. Особливо, в останні роки пауерліфтинг набув колосальної популярності [1, 7, 8, 9, 10]. В силу своєї доступності, цей вид спорту є одним із ефективних засобів розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я підростаючого покоління [1, 3, 5, 10]. Однак, науково-методичне забезпечення навчально-тренувального процесу

знаходиться на стадії розробки. В абсолютній більшості літературних джерел механічно переносяться принципи і методики тренувань кваліфікованих спортсменів на побудову тренувань пауерліфтерів-початківців [4, 6]. Немає об'єктивних інструментальних даних про біомеханічну структуру змагальних вправ. Не розкрита структура фізичної підготовки і взаємозв'язок між фізичними якостями. Недостатнє теоретичне і методичне обґрунтування засобів і методів, що використовуються в тренувальному процесі пауерліфтерів-початківців.

Теоретичною та методичною основою для розробки експериментальної методики є рекомендації провідних фахівців в галузі теорії спортивного тренування, у тому числі і для початківців [1, 2, 4, 6]. Передбачається, що оптимізація процесу фізичної підготовки на початковому етапі за рахунок включення в методику занять компонентів швидко-силової підготовки буде сприяти якості тренувального процесу пауерліфтерів-початківців, підвищенню спортивних результатів та зміцненню їх здоров'я.

Мета дослідження – дослідити питання фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі занять пауерліфтингом.

Завдання дослідження:

1. Встановити внесок в суму триборства окремих змагальних вправ в залежності від кваліфікації і вагових категорій атлетів.

2. Виявити просторові та просторово-часові характеристики виконання жиму штанги лежачи.

Для вирішення поставлених завдань дослідження було використано наступні **методи**: огляд літературних джерел; педагогічне спостереження; метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В атлетичних видах спорту, де існує кількісна оцінка результатів змагань (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт) актуальним залишається питання про те, як зрівняти досягнення атлетів тої чи іншої вагової категорії. Знання про питому вагу внеску тієї чи іншої

змагальної вправи в кінцевому результаті змагань дозволить отримати об'єктивну інформацію для оптимального планування тренувальних навантажень. Існують різні критерії оцінки результатів. Наприклад, у важкій атлетиці довгий час результати оцінювались за критерієм відносної сили.

Однак, цей критерій не є достатньо інформативним. Для порівняння результатів у різних змаганнях з пауерліфтингу, був обраний критерій Вілкса, який дозволяє, незалежно від абсолютних показників, оцінювати результати в будь-якій ваговій категорії. Діапазон показників змінюється через кожні 100 г власної ваги атлета, що дозволяє отримати більш точну інформацію.

Були проаналізовані результати шести вагових категорій, що складають майже всі зі змагальних категорій, існуючих в пауерліфтингу. Отримані дані про результати в жимі лежачи в категоріях до 59 кг; до 66 кг; до 83 кг; до 93 кг; до 105 кг і до 120 кг. Всього проаналізовані дані 75 пауерліфтерів різних вагових категорій і спортивної кваліфікації, у тому числі: II юн. розряд – 20 атлетів, I юн. розряд – 17, III – 21, II – 17 атлетів. Дані свідчать про те, що коефіцієнт Вілкса змінюється в залежності від вагових категорій атлетів. Мінімальні середні значення були відмічені у ваговій категорії до 59 кг ($95,6 \pm 4,6$ умовних одиниць), максимальні – в категорії до 105 кг ($124,9 \pm 1,6$ у.о.). Можна констатувати тенденцію до зростання середнього значення коефіцієнта Вілкса зі збільшенням вагових категорій.

Найвище значення даний коефіцієнт має у тяжких вагових категоріях (до 93, до 105 і до 120 кг), найменше в категоріях до 59, до 66 і до 83 кг. В цьому відношенні відносні показники сили мають відмінні тенденції від важкої атлетики. У важкій атлетиці, наприклад, найбільші показники відносної сили показують атлети легких вагових категорій. Зведені дані по ваговим категоріям представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Статистичні характеристики жиму штанги лежачи атлетами різних вагових категорій за коефіцієнтом Вілкса (у.о.)

Статичні характеристики	Вагові категорії (кг), кількість чоловік					
	до 59 n = 8	66 n = 16	83 n = 19	93 n = 11	105 n = 11	120 n = 10
X	95,6	112,8	114,2	118,6	124,9	122,7
Sx	4,6	2,3	1,8	1,8	1,6	2,2
Min	63,9	71,6	76,8	73,3	90,6	92,5
Max	167,5	164,8	175,6	160,4	157,4	172,1
V%	25,5	17,8	16,2	15,6	11,8	13,9

Важливим для розробки оптимальної методики тренувань в пауерліфтингу є вивчення питання про те, яка зі змагальних вправ має найбільший внесок у суму триборства. Отримана інформація дозволить корегувати навчально-тренувальний процес з розрахунком значимості кожної окремої змагальної вправи.

Були проаналізовані результати 58 спортсменів у присіданні, жимі штанги лежачи та становій тязі, які виконали такі нормативи: II юн. розряд – 9 атлетів, I юн. розряд – 30, III – 16, II – 19 спортсменів. Ці дані наведені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Питома вага результатів присідання зі штангою в пауерліфтерів різної кваліфікації (у %, від суми триборства)

Статистичні характеристики	Кваліфікація спортсменів, кількість чоловік			
	II n = 19	III n = 16	I юн. розряд n = 30	II юн. розряд n = 9
X	38,7	38,6	38,5	37
Sx	1,5	1,4	2,1	3,1
Min	35	34,4	32,7	32,1
Max	42,6	41,6	42,9	40,9

V%	3,8	3,7	5,4	8,4
----	-----	-----	-----	-----

Можна відзначити, що у спортсменів різної кваліфікації середнє значення знаходилося в зоні від 37 +- 3,1% (спортсмени першого розряду) до 38,7 ± 1,5% (II розряд). Достовірний інтервал для II розряду становить від 38,1% до 39,2%; для III від 38,2% до 39%, для I юн. від 37,8% до 39,1% (з достовірною вірогідністю 0,999), для II юн. – від 34,6% до 39,4% (при достовірній вірогідності 0,95).

У жимі штанги лежачи були визначені значення, що наведені в таблиці 3. Внесок у суму триборства для спортсменів, що виконали норматив II розряду складає 24,9 ± 1,4%, для III 24,1 ± 1,8%, для I юн. 23,9 ± 2,4% і для II юн. – 23,1 ± 2,5%. Слід відзначити очевидну динаміку зменшення внеску жиму лежачи в суму триборства з пониженням класу спортсменів. Достовірний інтервал у цій вправі складає: для II від 24,4% до 25,5%, для III від 23,5% до 24,6%, для I юн. від 23,2% до 24,6% (при $\gamma=0,999$), для II юн. – від 21,1% до 24,9% (при $\gamma=0,95$).

Таблиця 3.

Питома вага результату в жимі штанги лежачи у пауерліфтерів різної кваліфікації (у %, від суми триборства)

Статистичні характеристики	Кваліфікація спортсменів, кількість чоловік			
	II n = 19	III n = 16	I юн. розряд n = 30	II юн. розряд n = 9
X	24,9	24,1	23,9	23,1
Sx	1,4	1,8	2,4	2,5
Min	20,5	19,5	17,9	19,1
Max	29	29,1	34,7	26,5
V%	5,8	7,8	10,3	10,7

Парадоксальні дані були отримані при дослідженні питомого значення показників у становій тязі. Прийнято вважати, що дана вправа має найбільшу питому вагу. Як показує практика, результати у становій тязі на порядок вищі, ніж у присіданнях. Однак, змагальні умови

дозволяють зробити висновок про те, що не завжди ця закономірність проявляється в умовах змагальної діяльності. Дані наведені у таблиці 4.

Таблиця 4.

Питома вага результату у становій тязі у пауерліфтерів різної кваліфікації
(у %, від суми триборства)

Статистичні характеристики	Кваліфікація спортсменів, кількість чоловік			
	II n = 19	III n = 16	I юн. розряд n = 30	II юн. розряд n = 9
X	36,1	37,3	37,7	39,8
Sx	1,6	1,9	2,3	3
Min	33	32,5	30,5	35,6
Max	39,8	42,8	43,4	44,6
V%	4,5	5,1	6,1	7,5

Наприклад, для II розряду середнє значення у становій тязі складає $36,1 \pm 1,6\%$ від суми триборства, а в присіданні – $38,7 \pm 1,5\%$. Подібна динаміка була відмічена у III-розрядників ($37,3 \pm 1,9\%$ у становій тязі і $38,6 \pm 1,4\%$ у присіданні), у I юн. – $37,7 \pm 2,3\%$ у становій тязі і $38,5 \pm 2,1\%$ в присіданнях. Для II юн. питома вага результатів у становій тязі перевищила показники у присіданні ($39,8 \pm 3\%$ проти $37 \pm 3,1\%$). Достовірний інтервал у становій тязі знаходиться в таких межах: для II розряду від $35,7\%$ до $36,8\%$, для III від $36,7\%$ до $37,9\%$, для I юн. від 37% до $38,3\%$ (при $y=0.999$), для II юн. – від $37,5\%$ до $42,1\%$ (при $y=0.95$).

Для дослідження просторових і просторово-часових характеристик було обрано одну із змагальних вправ – жим штанги лежачи. Це пояснюється трьома причинами: по-перше, за технікою виконання – це найпростіша змагальна вправа; по-друге, при виконанні жиму штанги лежачи, рухи виконують тільки верхні кінцівки, що дозволяє при біомеханічному аналізі отримати дані про локальне виконання вправи; по-третє, жим штанги лежачи являє собою одну із найбільш поширених вправ, що використовується в процесі силової підготовки в різних

видах спорту. На основі виявлених біомеханічних характеристик виконання жиму штанги лежачи, можна сформулювати основні правила виконання даної вправи, що дозволить уникнути травм, особливо у представників інших видів спорту. І найголовніше, під час тренувань в жимі штанги лежачи не завантажується хребет, що є одним із позитивних моментів у методиці тренувань для початківців.

При виконанні жиму штанги лежачи у змагальному режимі було зрівняно такі біомеханічні показники: абсолютний час виконання вправи (t_{move} , с); час досягнення максимальної швидкості (t_{max} , с); швидкість руху (V_{max} , м/с); різницю між тривалістю виконання вправи в цілому і часу досягнення максимальної швидкості (t_{move} , с - t_{max} , с).

Окрім цього, визначалась так звана «мертва точка» – зона максимального силового навантаження. Були отримані просторові та просторово-часові показники виконання жиму штанги лежачи різної ваги ($n = 19$). В результаті проведених досліджень були встановлені наступні характеристики вибірки. Середня вага штанги складає $87,8 \pm 6,1$ кг. Мінімальна вага становила 60 кг, максимальна – 115 кг. При подоланні цієї ваги атлети в середньому затратили $1,5 \pm 0,15$ с. Час досягнення максимальної швидкості у жимі лежачи був $0,79 \pm 0,11$ с. Максимальна швидкість при виконанні цієї вправи знаходилась в межах $0,79 \pm 0,05$ м/с. різниця між загальним часом, витраченим на виконання вправи і часом досягнення максимальної швидкості рівна $0,73 \pm 0,18$ с. Межі максимального навантаження («мертва точка») знаходились в зоні $0,79 \pm 0,05$ м/с.

На основі отриманих даних можна зробити наступні узагальнення. Абсолютний час виконання жиму штанги лежачи має тенденцію до зростання, залежно від виконання підходів (від $0,98 \pm 0,12$ в першому підході, до $2,05 \pm 0,37$ в третьому підході). Це пояснюється тим, що з кожним підходом вага штанги збільшується, і при виконанні вправи з більш важкою вагою абсолютний час збільшується. Час досягнення максимальної швидкості

збільшується в залежності від збільшення ваги штанги (від $0,74 \pm 0,14$ с, при вазі штанги $80 \pm 4,4$ кг в першому підході; до $0,86 \pm 0,32$ с, при вазі штанги $98 \pm 4,6$ кг в третьому підході). Різниця між загальним часом виконання вправи і часом досягнення максимальної швидкості також збільшується при збільшенні ваги обтяження ($0,23 \pm 0,04$ с при вазі штанги $80 \pm 4,4$ кг в першому підході і $1,26 \pm 0,61$ с, при вазі штанги $98 \pm 4,6$ кг в третьому підході). Максимальна швидкість виконання вправи зменшується при збільшенні ваги штанги ($0,9 \pm 0,07$ м/с, при вазі штанги $80 \pm 4,4$ кг в першому підході і $0,76 \pm 0,14$ м/с, при вазі штанги $98 \pm 4,6$ кг в третьому підході). Зона максимальних зусиль знаходиться в межах досягнення максимальної швидкості руху зі штангою і відповідає діапазону $0,9 \pm 0,07 - 0,76 \pm 0,14$ м/с. Отримані біомеханічні характеристики вперше дозволили отримати часові дані про зону максимальних навантажень, що пов'язано з фізіологічним процесом напруження. Цей феномен має негативний вплив на діяльність різних систем організму і, в першу чергу, на серцево-судинну і дихальну систему. Особливо небезпечний процес напруження при початкових заняттях з обтяженнями.

Висновки.

1. В даній роботі було встановлено внесок питомої ваги змагальних вправ в суму триборства. Для спортсменів вищої кваліфікації переважають більш високі результати у присіданні порівняно зі становою тягою. Це пояснюється як послідовністю виконання вправ (при виконанні станової тяги накопичується втома), так і вирішенням тактичних задач. Коефіцієнт відносних показників змінювався в залежності від вагових категорій атлетів. Зміни мінімальних значень відносних показників в сумі триборства мають тенденцію до зростання зі зростанням вагових категорій. Динаміка максимальних показників не залежить від вагової категорії спортсмена.

2. Було визначено просторові та просторово-часові характеристики виконання жиму штанги лежачи. Абсолютний час виконання вправи має тенденцію до зростання, залежно від виконання підходів. Час

досягнення максимальної швидкості збільшується залежно від ваги штанги. Різниця між загальним часом виконання вправи і часом досягнення максимальної швидкості також збільшується при збільшенні ваги обтяження. Максимальна швидкість виконання вправи зменшується при збільшенні ваги штанги.

Перспективи подальших досліджень. Розробка і експериментальна перевірка ефективності методики фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців.

Список літератури.

1. Воронецький В.Б. Пауерліфтинг: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, 2017. 210 с.
2. Капко І.О., Базаєв С.Г., Олешко В.Г. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К., 2013. 97 с.
3. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. К.: ДІА, 2011. 444 с.
4. Полулященко Ю.М., Бичков О.М., Бараннік М.В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матер. XVI Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК, 2016. С. 187-192.
5. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Оліярник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 5 (150) 2022, 88-92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18)
6. Шандригось В., Потішний Т., Бздир С. До питання силової підготовки юнаків-пауерліфтерів на етапі початкової підготовки. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич : П'бсвіт, 2023. С. 47-60.

7. Gordienko Y.V. Features of gender relations in powerlifting. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2010, vol.11, pp. 20-22.

8. Kotendzhy L.V. Special equipment in competitive activities of powerlifters and dynamics of its manufacture. Physical Education of Students. 2012, vol.2, pp. 46-49.

9. Nizhnichenko D.O. Factors which determine achievement of sporting result in powerlifting on the stage of previous base preparation. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2009, vol.2, pp. 109-113.

10. Stetsenko A.I. The world powerlifting records – a new story. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2012, vol.3, pp. 119-123.

ББК 75.1
I -69

**«ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОГО
ТРЕНУВАННЯ»**

***Матеріали регіонального науково-практичного семінару
24 листопада 2023 р., Тернопіль***

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного
виховання Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
протокол №3 від 30 листопада 2023 р.*

за загальною редакцією Гуменюка С.В, Ладики П.І.,
Шандригося В.І., Єднака В.Д., Васірука М.С.
верстка та макетування Ладики П.І.
дизайн обкладинки Хома О.В.

Здано до друку 30.11.2023. Формат 60х90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Verdana – 10
Ум. друк.арк. 11 Наклад 100

Видруковано у видавничо-поліграфічній відділі СМТ «Тайп»
Україна, м.Тернопіль, вул.Чернівецька, 44 б (035) 52-75-00

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2023